

Havelhöhe

Gesundheitsforum Havelhöhe

Anthroposophisch-medizinisches
Seminar und Vortragszentrum im
Gemeinschaftskrankenhaus
Havelhöhe

Wege zur Gesundheit – Hilfe in der Krankheit

Vorträge und Seminare
Januar bis Juli 2024

Alle aktuellen Informationen zu den
Veranstaltungen unter:
<https://campus.havelhoehe.de/kalender>

Liebe Freunde unseres Gesundheitsforums,

was bedeutet eigentlich Gesundheit?

Was ist ein gesunder Umgang mit einer Erkrankung?

Und was brauche ich, um selbst für meine Gesundheit aktiv zu werden? Diese Fragen bleiben immer aktuell und können von so vielen Seiten beleuchtet werden.

Aaron Antonovsky (1923–1994), der geistige Vater der Salutogenese – also der Gesundheitsentstehung –, nannte dafür drei entscheidende Aspekte: Die Verstehbarkeit, die Handhabbarkeit und die Sinnhaftigkeit.

Im 1. Halbjahr 2024 wollen wir Ihnen in unserem Programm Anregungen für den Umgang mit den folgenden Fragen geben: Wie kann ich meine Erkrankung, die Vorgänge in meinem Organismus besser verstehen? Wie auf sie reagieren? Und was gibt mir in meinem Leben Sinn? Wir wollen dabei auch auf Themen eingehen, die uns normalerweise nicht als Erstes im Zusammenhang mit unserer Gesundheit einfallen.

Lassen Sie sich inspirieren!

Über ein reges Interesse freut sich

*Ihre Dr. med. Nina Klinger und
das gesamte Team des Gesundheitsforums*

- Alle Vorträge finden im Saal von Haus 28 statt, wenn nicht anderes angegeben.
- **Beachten Sie, dass es auch kurzfristig zu Programm- oder Raumänderungen kommen kann.**
- Bitte informieren Sie sich aktuell unter: campus.havelhoehe.de/kalender
- Für die Arbeit des Gesundheitsforums bitten wir um einen Kostenbeitrag, Richtsatz 5 €.

Vorträge

Januar

■ 12.1., Freitag, 19 Uhr

Operieren unter marginalen Bedingungen – humanitäre Einsätze mit Interplast, PD Dr. med. Gerrit Grieb, Leitender Arzt Plastische Chirurgie und Handchirurgie, Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe (GKH)

■ 19.1., Freitag, 19 Uhr

Was ist mein ideales Körpergewicht? Was kann ich tun gegen Adipositas oder Untergewicht und welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei Essstörungen oder Appetitmangel? Dr. med. Sabine Schäfer, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Anthroposophische Medizin (GAÄD), Ernährungsmedizin DGEM/DAEM, Berlin

■ 26.1., Freitag, 19 Uhr

Chronischer Schmerz und wie wir ihm begegnen können

Integrative Schmerztherapie in Havelhöhe, Dr. med. Nina Klinger, Leitung Integrative Schmerz-/Suchtmedizin, GKH

Februar

■ 2.2., Freitag, 19 Uhr

„Im Kuss des Lichts“ – leicht und liebevoll leben

Poetischer Vortrag, der die Zuhörer zu Lichtmess auf eine Reise in ein leuchtendes Leben einlädt. Dr. phil. Heidrun Adriana Bomke, Lebensreisebegleiterin, Dichterin und Literaturwissenschaftlerin, Berlin

■ 9.2. Freitag, 19 Uhr

Leibbildung als Instrument des Schicksals

Dr. med. Matthias Girke, Leiter der Medizinischen Sektion, Schweiz

■ 16.2., Freitag, 19 Uhr

Gebärmutterhalskrebs: gibt es Risikofaktoren, kann ich mich

schützen und wie wird er behandelt? PD Dr. med. Dominique Finas, Leitender Arzt Gynäkologie und Geburtshilfe, GKH

■ 23.2., Freitag, 19 Uhr

Das neue Screening bei Lungenkrebs

Dr. med. Christian Grah, Leiter Pneumologie u. Lungenkrebszentrum, GKH

März

■ 1.3., Freitag, 19 Uhr

Dem Alkohol entsagen – welche Hilfen gibt es? Interdisziplinäre

Suchtmedizin in Havelhöhe, Dr. med. Dirk Buchwald, Leitung Integrative Schmerz-/Suchtmedizin, GKH

■ 8.3. Freitag, 19 Uhr

Reizdarmsyndrom – erkennen, verstehen und behandeln aus der Sicht der Anthroposophischen Medizin

Dr. med. Markus Wispler, Leitender Arzt Gastroenterologie, Diabetologie und Ernährungsmedizin, GKH

■ 15.3., Freitag, 19 Uhr

Heal your heart – Bewegung und Ernährung für mein Herz

Mit praktischen Tipps, Dr. med. Uwe Schulze, Kardiologe; Ingrid Schweitzer, Eurythmistin und Gymnastiklehrerin, Berlin

■ 22.3., Freitag, 19 Uhr

Gastvortrag Welchen Beitrag können wir leisten für eine bessere Welt? Was gilt es zu entwickeln, was zu bewahren?
Dr. med. Wilfried Reuter, Arzt und buddhistischer Lehrer, Berlin

■ 29.3., Freitag, 19 Uhr

Gastvortrag „Christus starb – er wurde lebendig im Sein der Menschen, die ihm Wohnung gaben in ihrem Herzen“
*João Torunsky, Erzoherlenker der Christengemeinschaft
Gemeinschaftsveranstaltung mit der Christengemeinschaft Kladow*

April

■ 5.4., Freitag, 19 Uhr

Geschlechtsidentität Therapie und Begleitung von Jugendlichen mit Transidentität, *Dr. med. Dörte Hilgard, Kinder- und Jugendmedizin, Kinder-Endokrinologie und Diabetologie, Witten*

■ 12.4., Freitag, 19 Uhr, Saal am Familienforum

Nervus vagus, der Selbstheilungsnerv Wie funktioniert unser autonomes Nervensystem und wie können wir es selbst regulieren?
Esther Viedt, CANTIENICA®- und Spiraldynamik®-Körpertherapeutin, Heilpraktikerin, Berlin

■ 19.4., Freitag, 19 Uhr

Hören mit dem Herzen – sprechen aus dem Herzen
Stimm-, Atem-, Bewegungs- und Sprachübungen, die die Seele in den Raum weiten, *Oliver Avianus, Therapeutischer Sprachgestalter, GKH*

■ 26.4., Freitag, 19 Uhr

Menschlicher Geist und künstliche Intelligenz – wie verwandt sind sie? *Prof. Dr. habil. Edwin Hübner, Medienpädagogik, Freie Hochschule Stuttgart*

Mai

■ 3.5., Freitag, 19 Uhr

Der letzte Weg – das Sterben und den Tod begleiten
Brigitte Gilli, Bestatterin, Berlin

■ 10.5., Freitag, 19 Uhr

Behandlung von Essstörungen im GHK *Dr. med. Mirjam Schädle, Stellvertretende Leitende Ärztin Psychosomatik und Psychotherapie, GKH*

■ 17.5., Freitag, 19 Uhr

Kooperation statt Konkurrenz – Gemeinwohloökonomie als Wirtschaftsmodell zur Förderung von Gesundheit – auch unseres Planeten, *Dr. med. Roland Zerm, Leitender Arzt Akutgeriatrie, GKH*

■ 24.5., Freitag, 19 Uhr

Das Mikrobiom im Wasser, Boden und Mensch – seine Bedeutung für das Wohlergehen der Natur und des Menschen
Prof. Dr. Meinhard Simon, Umwelt- und Meeresmikrobiologie, Oldenburg

■ 31.5., Freitag, 19 Uhr

Bilder als Sprache der Seele und des Körpers – Anthroposophische Maltherapie *Sabine Klitzke-Pettener, Maltherapeutin, GKH*

Juni

■ 7.6., Freitag, 19 Uhr

„Wundervoller Hain der Nacht ...“ Ruhe und Entspannung durch Heileurythmie – am Tag und für die Nacht

Vortrag und Übungen zum Ruhe – Rhythmus, *Barbara Trapp, Heileurythmistin M.A., Dipl.-Psychologin und Psychotherapeutin VT*

■ 14.6., Freitag, 19 Uhr

Ins Spüren kommen – heilsamer Zugang zum Körper mit dem bewusst zugelassenen Atem. Atemtherapie in Havelhöhe, *Kordelia Kunisch, Atem- und Bewegungstherapeutin, GKH*

■ 21.6., Freitag, 19 Uhr

Raum für die Seele, Bewusstsein für den Geist und Entspannung für den Körper! Vortrag und Bothmer-Übungen. Bitte Sport- oder Gymnastikschuhe mitbringen. *Eric van Wijnen, Sportlehrer, Waldorfschule Märkisches Viertel, Berlin*

■ 28.6., Freitag, 19 Uhr

Nicht tun ist kein nichts Tun – die Kunst der Achtsamkeit Psychotherapie in Havelhöhe, *Dipl.-Psych. Verena Pförtner, Psychologin und Psychotherapeutin, GKH*

Juli

■ 5.7., Freitag, 19 Uhr

Das „sehende“ Leben – über den blinden Jacques Lusseyran (1919-1971) *Prof. Dr. med. Peter Selg, Leiter des Ita Wegman Institut, Schweiz*

Seminare

Seminar 1

„IM KUSS DES LICHTS“ – ein Schreibritual zur Herzheilung

„Erwacht bin ich im zarten Kuss des Lichts.“ So heißt es in einem meiner Gedichte. Und das ist keine Floskel, sondern magische Wahrheit. Ja, es ist möglich, das eigene Licht zu finden, es anzuzünden und wirklich zu erwachen! Deshalb sind wir auf der Welt. Dieses schöpferische Licht-Ritual ist Reinigung und Balsam. Es gibt Selbstvertrauen und Zuversicht. Eingebettet in die kosmische Kraft – wir werden auch in der Natur sein – inspirieren Herzmeditationen, die Poesie des verbundenen Atems sowie kraftvolle Schreibimpulse. Entdecken und feiern wir auf schöpferische Weise uns selbst und damit das Licht, das für uns und in die Welt strahlen möge: zum Wohle aller Wesen.

• Sa. 3.2., 10 -15 Uhr, Ort: Freie Waldorfschule Havelhöhe
Gebühr: 90 €, *Leitung: Dr. phil. Heidrun Adriana Bomke, Lebensreisebegleiterin & Dichterin & Literaturwissenschaftlerin*
info@heidrunbomke.de; www.heidrunbomke.de

Seminar 2

TaKeTiNa – im Rhythmus sich selbst begegnen

Taketina bedeutet, mit spielerischer Freude und ohne Leistungsdruck rhythmische Musik zu machen. Musik, die im ganzen Körper entsteht und erklingt: im Ton der Stimme, in den Schritten der Füße und im >

Klatschen der Hände. Mit Taketina können Sie Rhythmus und Koordination üben, in Ordnung und Chaos mehr über sich selbst erfahren, Ängste überwinden und innere Blockaden auflösen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

• Sa. 20.7., 10-13 und 15.30-18 Uhr, Ort: Saal, Haus 28
Gebühr: 100 €, Leitung: Siegfried Renz und Carolin Stede, TAKETINA-Rhythmuspädagogen und Psychotherapeuten, Tel. 0163 6146740, www.siegfried-renz.de

Weitere Veranstaltungen auf dem Campus Havelhöhe

Anmeldung **nicht** über das Gesundheitsforum

Herzschule

„Es kommt darauf an, unser Herz wirklich zu öffnen“

• Einführungswochenende im März

Auskunft/Anmeldung: Jessica Schache: Tel. 030/36 501-281

www.herzschule-havelhoehe.de

Ambulanter Lungensport

Für Menschen mit COPD, Lungenkrebs, Asthma, chronischer Bronchitis und anderen chronischen Atemwegserkrankungen

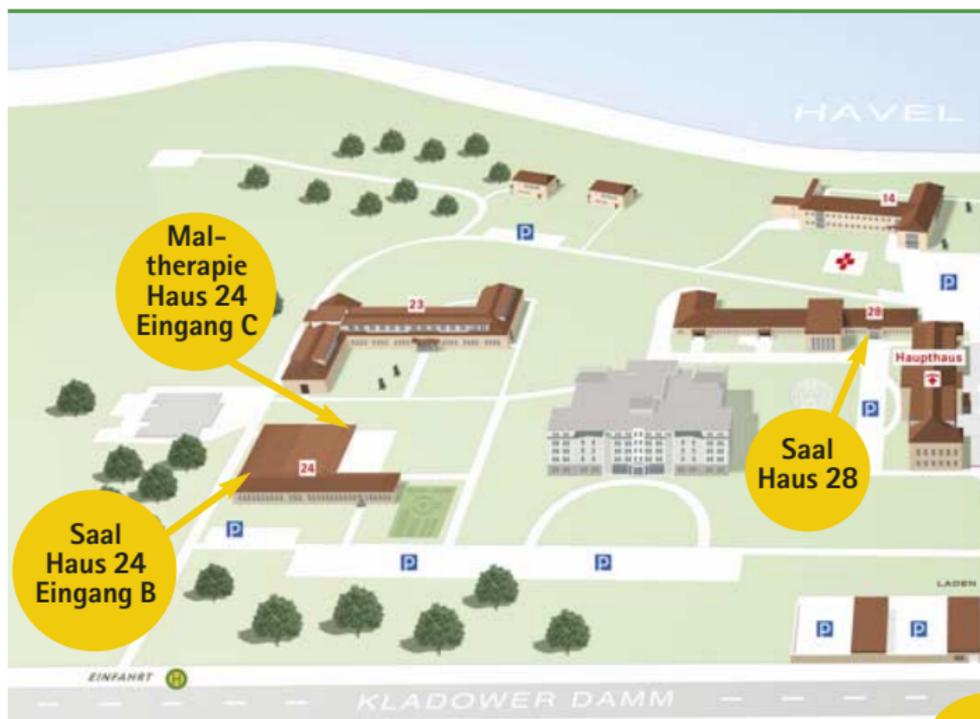
Zurzeit wird dienstags in 6 Gruppen Lungensport durchgeführt.

Ort: Saal am Familienforum

• **Lungensport** findet auch in Buch, Spandau, Neukölln, Kreuzberg, Wilmersdorf, Friedenau, Hermsdorf und Potsdam sowie räumlich unabhängig online statt.

Auskunft/Anmeldung: Franziska Liebchen: Tel. 030/36 501-137

info@lungensport-havelhoehe.de



Entdecken Sie den Campus Havelhöhe auf der Webseite mit interaktiver Geländekarte. Hier finden Sie Informationen zu allen Initiativen, Einrichtungen und Angeboten auf dem Campus. <https://campus.havelhoehe.de>

Ein
Ein

Lungenkrebshilfe

Immer freitags von 15–17 Uhr Ort: Station 3, Haus 10, Therapieraum
Auskunft/Anmeldung: info@lungensport-havelhoehe.de

Raucherambulanz

Immer montags um 17 Uhr Ort: Erdgeschoss, Haus 10, Raum 20
Hier erhalten Sie Basisinformationen über Wege und Chancen der Tabakentwöhnung sowie über einzelne Angebote.

Koronarsport

Immer montags 14–17 Uhr Ort: Saal am Familienforum
Ärztlich begleiteter Koronarsport
Auskunft/Anmeldung: info@lungensport-havelhoehe.de

Akademie Havelhöhe

Auskunft: Tel. 030/36 501-6659, Info@akademie-havelhoehe.de

■ Wickel und Auflagen: Substanz – Kohl/Essig

Donnerstag, 21.3., 18–21 Uhr, Gebühr: 50 €, Leitung: Doris Rapp

■ Wickel und Auflagen: Substanz – Quark/Kartoffeln

Donnerstag, 18.4., 18–21 Uhr, Gebühr: 50 €, Leitung: Doris Rapp

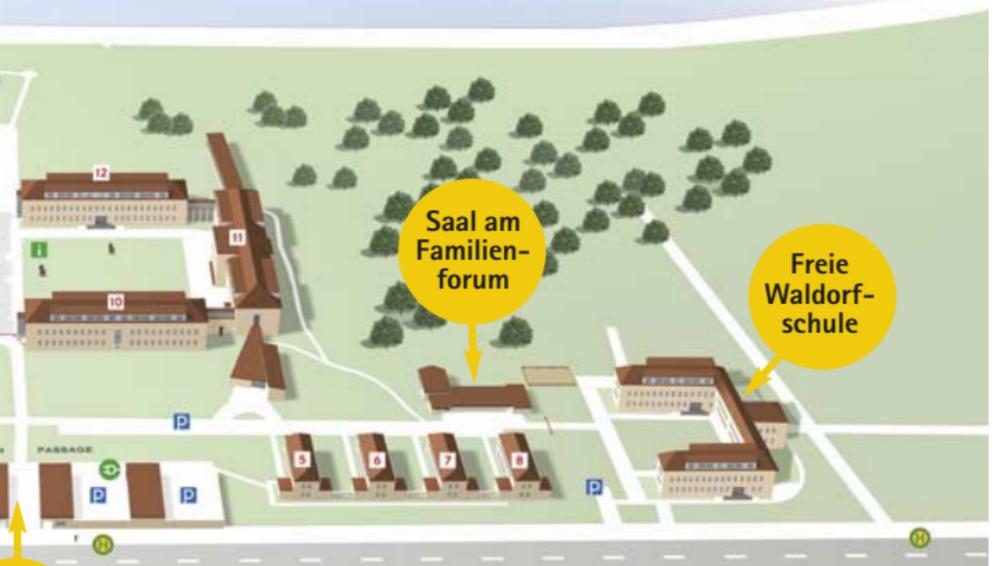
■ Wickel und Auflagen: Substanz – Leinsamen/Zitrone

Donnerstag, 23.5., 18–21 Uhr, Gebühr: 50 €, Leitung: Doris Rapp

■ Rhythmische Einreibungen Stufe II

- Demenz; 2.2. und 3.2. | • Säuglinge/Neugeborene, 15.3. und 16.3.
- Pentagramm, 28.5. und 29.5. | • Organe, 21.6. und 22.6.

Gebühr: 250 € pro Modul, Leitung: Doris Rapp



gang
fahrt



CAMPUS
Havelhöhe

Verbindliche Anmeldung

„IM KUSS DES LICHTS“

Seminar 1

TaKeTiNa - im Rhythmus sich selbst begegnen

Seminar 2

Für die Seminare ist eine schriftliche Anmeldung notwendig.
Ihre Anmeldung wird gültig mit Eingang der Seminargebühr.
Anmeldung an: Gesundheitsforum Havelhöhe,
Kladower Damm 221, Haus 7, 14089 Berlin
Fax: 030/36 50 14 35 oder
E-Mail: gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de

**Bitte überweisen Sie die Seminargebühr gleichzeitig mit der Anmeldung. Konto: Gesundheitsforum Havelhöhe, GLS Gemeinschaftsbank
IBAN: DE57 4306 0967 0025 6786 02
Betreff: Ihr Name und Seminarnummer**

Vorname / Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon / E-Mail

Ausschneiden und in einem Fensterkuvert senden oder
per Fax an:
030/36 50 14 35 oder
E-Mail an: gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de

Hinweis:

Bitte alle anderen Seminare direkt bei den angegebenen Kontaktdaten anmelden.

Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt nach Maßgabe und unter Beachtung der DSGVO Art. 6 Abs. 1 a, b, f. Unsere vollständigen DS-Hinweise können Sie unter: www.havelhoehe.de/gesundheitsforum-ds-hinweise.html einsehen. Unsere Datenschutzbeauftragte ist Frau Michaela Schröers, JuriDacta Datenschutzdienste.
E-Mail: DSvereinhae@juridacta.de

Gesundheitsforum Havelhöhe

Anthroposophisch-medizinisches
Seminar und Vortragszentrum
im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

Kontaktadresse/Informationen:

Gesundheitsforum Havelhöhe
Elisabeth Bartela
Kladower Damm 221, Haus 7
14089 Berlin
Tel. 030/34 33 34-107
Fax 030 / 36501435
gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de

Träger:

Gemeinnütziger Verein
zur Förderung und Entwicklung
anthroposophisch erweiterter
Heilkunst e.V. Berlin

Informationen über das Gemeinschafts-
krankenhaus Havelhöhe und aktuelle
Termine finden Sie auch im Internet
unter www.havelhoehe.de

Suchen Sie einen Anthroposophischen Arzt?

Hotline der GAÄD:

Tel. 01803/30 50 55, www.gaed.de



*Die gelb hinterlegten Vorträge
finden in Kooperation mit der
mkk statt. Kontakt:
Andreas Zink Tel. 030/726 12 20 87
andreas.zink@meine-krankenkasse.de*

Wollen Sie immer auf dem Laufenden bleiben
und zeitnah über die Vorträge informiert
werden? Dann nehmen wir Sie gern in
unseren kleinen Informationsverteiler
auf. Schreiben Sie uns dazu eine E-Mail an
gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de
mit der Erlaubnis, Ihnen unsere Vortrags-
ankündigungen per E-Mail zusenden
zu dürfen.