



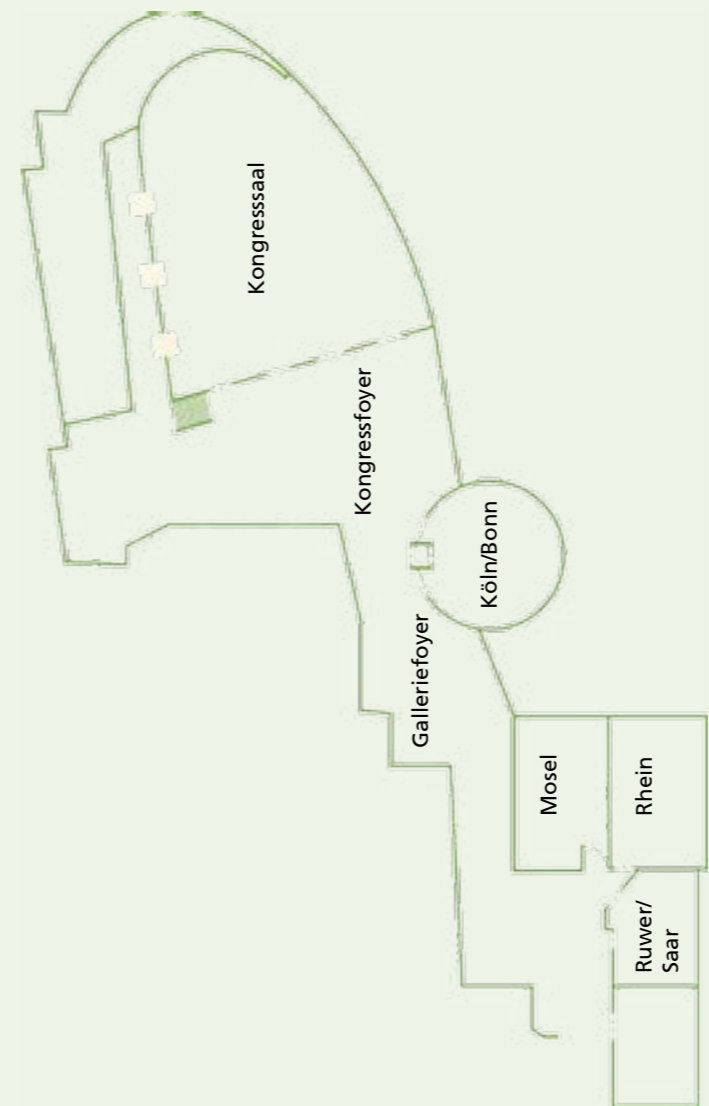
Gesundheitstag

1. Juli 2017
11:30 - 19:30 Uhr

Dorint Parkhotel
Am Dahliengarten 1
53474 Bad Neuenahr

Programm

Lageplan



Ablauf

10:30 Uhr	Einlass
11:30 Uhr	Begrüßung Dr. Anna Paul
11:40 Uhr	Festvortrag Die Natur – eine Spenderin der Lebensfreude und Lehrmeisterin für unsere Gesundheit Prof. Dr. Albrecht Warning
12:10 Uhr	Bericht aus dem Projekt Optimierungsstrategien bei Demenz Prof. Dr. Elmar Gräbel
12:30 Uhr	Bericht aus dem Projekt Stressreduktion und Lebensstilmodifikation bei Colitis ulcerosa Prof. Dr. Jost Langhorst
12:50 Uhr	Vorstellung der Gesprächsrunden Dr. Dorothee Schimpf
13:00 - 14:00 Uhr	Mittagspause
14:00 - 15:00 Uhr	1. Gesprächsrunde
15:00 - 15:30 Uhr	Kaffepause
15:30 - 16:30 Uhr	2. Gesprächsrunde
16:30 - 17:00 Uhr	Pause
17:00 - 18:00 Uhr	3. Gesprächsrunde
18:15 - 19:30 Uhr	Singen für die Lebenskräfte Hans Werner Schneider

Organisatorisches

Karten erhalten Sie unter Tel. (0201) 56305-75, per e-mail an info@naturundmedizin.de oder an der Tageskasse.

Kostenbeitrag:
25 EUR inkl. Buffet

Wir freuen uns auf Sie!

Veranstalter

„Der Arzt und die Ärztin der Zukunft sollen zwei Sprachen sprechen, die der Schulmedizin und die der Naturheilkunde und Homöopathie.“ (Veronica Carstens)

Um diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen, gründeten der fünfte Bundespräsident Karl Carstens und seine Frau Veronica 1982 die Carstens-Stiftung und ein Jahr später ihre Fördergemeinschaft Natur und Medizin e.V.

Seitdem setzt sich die **Carstens-Stiftung : Natur und Medizin** aus Essen für die Verankerung von Naturheilkunde und Homöopathie in der Medizin ein.

Hauptaufgaben sind die Förderung wissenschaftlicher Forschung und des medizinischen Nachwuchses sowie die fundierte Aufklärung über Anwendung und Nutzen der Komplementärmedizin.



www.carstens-stiftung.de
www.naturundmedizin.de
www.kvc-verlag.de

1. Gesprächsrunde, 14:00 - 15:00 Uhr

Was tun, wenn es auf die Knochen geht – Osteoporose vorbeugen und behandeln

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt die Osteoporose zu den bedeutsamsten Krankheiten. Grund genug, sich damit – speziell in Bezug auf Vorbeugung und Behandlung – aus der Sicht der Naturheilkunde und Homöopathie zu befassen.

Saal Köln/Bonn, Dr. Michael Elies

Was unsere Wirbelsäule aus der Sicht des Iyengar-Yogas gesund hält:

Untere Wirbelsäule (Iliosakralgelenk + Lendenwirbelsäule)

Die Wirbelsäule ist das zentrale Achsenorgan des Körpers und die Kombination aus Stabilität und Geschmeidigkeit sorgt für die Gesunderhaltung ganz nach der Devise von Rita Keller: „Aufrecht, heiter und gelassen“. In dieser Runde geht es um die untere Wirbelsäule (ISG + LWS).

Kongresssaal, Bernhard Schmitz

Rund um Magen-Darm-Beschwerden

Was kann ich tun bei Durchfall, Verstopfung, Blähungen und Bauchschmerzen, was bei Magenschleimhautentzündungen, Sodbrennen, Reizdarmsyndrom oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen?

Saal Mosel, Prof. Dr. Jost Langhorst

Fasten für Prävention und Heilung

Es geht um die Frage, warum beim Thema Ernährung mehr oft weniger ist. Interessant wird es für Sie, wenn Ihnen der 24-Stunden-Tag zu kurz ist, wenn Sie öfter älter geschätzt werden als Sie sind, wenn Sie ein Gourmet sind, wenn Sie schon immer den Verdacht hatten, Pommes und Torte seien zu Unrecht in Verruf geraten und wenn Sie es vorziehen, Tee statt Pillen zu schlucken. Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, wie die moderne Fastenforschung zu diesen Problemen Stellung nimmt.

Saal Rhein, Dr. Daniela Liebscher

2. Gesprächsrunde, 15:30 - 16:30 Uhr

Wie kann ich selbst mein Demenzrisiko verringern

Wissenschaftlich betrachtet ist knapp die Hälfte des Gesamtrisikos, an einer Alzheimer-Demenz zu erkranken, auf beeinflussbare Faktoren zurückzuführen. Besprochen wird, was jeder Einzelne tun kann, um sein Demenzrisiko zu senken bzw. so gering wie möglich zu halten.

Saal Köln/Bonn, Prof. Dr. Elmar Gräbel

Was unsere Wirbelsäule aus der Sicht des Iyengar-Yogas gesund hält:

Mittlerer Rücken (Brustwirbelsäule)

Die Wirbelsäule ist das zentrale Achsenorgan des Körpers und die Kombination aus Stabilität und Geschmeidigkeit sorgt für die Gesunderhaltung ganz nach der Devise von Rita Keller: „Aufrecht, heiter und gelassen“. In dieser Runde geht es um den mittleren Rücken (BWS).

Kongresssaal, Bernhard Schmitz

Naturheilkundliche Selbsthilfe

Menschen können, wollen und sollen im Krankheitsfall selber etwas tun, um ihre Heilung zu unterstützen. Aber wie sieht eine solche Selbsthilfe im besten Fall aus? Wo liegen die Schwierigkeiten? Worauf muss man achten? Anhand verschiedener Krankheitsbilder von Infekten bis Krebs wollen wir über die Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe sprechen und offene Fragen klären.

Saal Mosel, Dr. Annette Kerckhoff

Fasten für Prävention und Heilung

Es geht um die Frage, warum beim Thema Ernährung mehr oft weniger ist. Interessant wird es für Sie, wenn Ihnen der 24-Stunden-Tag zu kurz ist, wenn Sie öfter älter geschätzt werden als Sie sind, wenn Sie ein Gourmet sind, wenn Sie schon immer den Verdacht hatten, Pommes und Torte seien zu Unrecht in Verruf geraten und wenn Sie es vorziehen, Tee statt Pillen zu schlucken. Lassen Sie uns gemeinsame entdecken, wie die moderne Fastenforschung zu diesen Problemen Stellung nimmt.

Saal Rhein, Dr. Daniela Liebscher

3. Gesprächsrunde, 17:00 - 18:00 Uhr

Heilkräfte der Meditation (mit praktischen Übungen)

Mit regelmäßiger Meditation kann es uns gelingen, die Schönheit des Augenblicks wiederzuerkennen und zu genießen, mit negativen Gedanken und Gefühlen besser umzugehen sowie einen freundlichen Umgang mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen zu finden. Vielfältige Forschungen zeigen, dass Meditation wirksam ist bei Ängsten, Depressionen sowie Schmerzen. Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass man durch Meditation Gehirnalterung stoppen kann, die Lebensqualität steigern und das Immunsystem stärken kann.

Saal Köln/Bonn, Dr. Anna Paul

Was unsere Wirbelsäule aus der Sicht des Iyengar-Yogas gesund hält:

Oberer Rücken (Halswirbelsäule)

Die Wirbelsäule ist das zentrale Achsenorgan des Körpers und die Kombination aus Stabilität und Geschmeidigkeit sorgt für die Gesunderhaltung ganz nach der Devise von Rita Keller: „Aufrecht, heiter und gelassen“. In dieser Runde geht es um den oberen Rücken (HWS).

Kongresssaal, Bernhard Schmitz

Ätherische Öle – Aromamischungen für Ihre Gesundheit

Erfahren Sie von der Kunst des Mischens anhand ausgewählter Beispiele zur Unterstützung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens. Lernen Sie dabei die verwendeten ätherischen Öle mit ihren Eigenschaften und Wirkungen kennen.

Saal Mosel, Gisela Hillert

Testamentserstellung, Vorsorgevollmachten, Betreuung, Patientenverfügung

Erfahren Sie, was Sie bei der Erstellung eines Testamentes, bei Vorsorgevollmachten, bei Patientenverfügungen und bei der Betreuung beachten müssen.

Saal Rhein, RA Beatrix Sonanini

Ausklang, 18:15 - 19:30 Uhr

Singen für die Lebenskräfte

Mit Atem- und Entspannungsübungen und Lebensfreudeliern die Organe aktivieren und vitalisieren.

Kongresssaal, Hans Werner Schneider



Lernen Sie vor Ort unseren neuen Ratgeber kennen!
227 Seiten
8,50 EUR

Ätherische Öle

Duftende Begleiter durchs Leben

Ätherische Öle – das hört sich geheimnisvoll an. Das Wort ätherisch bedeutet „Weite des Himmels“, und so sind diese Öle auch leicht flüchtig, verdunsten schnell und berühren mit ihrem Duft unsere Sinne auf eine ganz besondere Art. Duft ist immer ein subjektives Empfinden, eng verbunden mit unseren Emotionen, Erinnerungen und Erfahrungen.

Gisela Hillert gibt mit ihrem Ratgeber einen Einblick in die faszinierende Welt der ätherischen Öle. Die Steckbriefe der Ätherisch-Öl-Pflanzen und andere Grundlagen geben vorab wertvolle Informationen. Zahlreiche Rezepte laden dann zum Selbermischen ein.