

Gesundheitsforum Havelhöhe

Anthroposophisch-medizinisches
Seminar und Vortragszentrum im
Gemeinschaftskrankenhaus
Havelhöhe

Wege zur Gesundheit – Hilfe in der Krankheit

Vorträge und Seminare
August bis Dezember 2022

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

Liebe Freunde unseres Gesundheitsforums,

wie kann ich mich gesund erhalten und Krankheiten vorbeugen? Wie finde ich einen „gesunden“ Umgang mit meiner Erkrankung? Diese immer aktuellen Fragen stehen als übergeordnetes Motto über dem Programm des Gesundheitsforums Havelhöhe und werden uns auch im 2. Halbjahr 2022 begleiten.

„...es gibt nicht bloß eine Gesundheit, sondern so viele Gesundheit, wie es Menschen gibt.“
(Rudolf Steiner 1909, GA057).

Dieser Hinweis auf die ganz individuellen Aspekte von Gesundheit und Krankheit kann den heutigen Trend zur Standardisierung von Empfehlungen und Behandlungsleitlinien, die zweifellos wertvolle Hilfen darstellen, ergänzen sowie Anregung zur Differenzierung geben. Mit der aktuellen Themenauswahl der Vorträge möchten wir wieder die Vielschichtigkeit von Gesundheit und Krankheit von verschiedenen Perspektiven beleuchten. Dabei steht die Anthroposophische Medizin im Mittelpunkt, die neben den körperlichen Aspekten auch die seelischen und geistigen Dimensionen in Diagnostik und Therapie mit einbeziehen möchte. Lassen Sie sich inspirieren!

Auch ein Blick auf unsere Seminare lohnt sich.

Bitte beachten Sie, dass es im Herbst möglicherweise wieder zu Einschränkungen i. R. der Corona-Pandemie kommen kann. Bitte informieren Sie sich unter:
<https://campus.havelhoehe.de/kalender>

Über ein reges Interesse freut sich

*Ihr Dr. med. Roland Zerm und das
gesamte Team des Gesundheitsforums*

Vorträge

August

■ 26.8. Freitag, 19 Uhr
Auf welche klimabedingten gesundheitlichen Gefahren müssen wir uns in den nächsten Jahren einstellen?

Und wie sollen wir das tun?
Dr. med. Christian Grah, Leitender Arzt Pneumologie und Lungenkrebszentrum, GKH

September

■ 2.9. Freitag, 19 Uhr
Vorhofflimmern und Herzrhythmusstörungen – Perspektiven einer ganzheitlichen Betrachtung

Dr. med. Jan Guggemos, Leiter der Kardiologie, GKH

■ 9.9. Freitag, 19 Uhr
Was ist hilfreich in der Schmerztherapie?

Über Medikamente und Heilmittelwirkungen
Dr. med. Nina Klinger, Leiterin Schmerz-/Suchtmedizin, GKH

■ 16.9. Freitag, 19 Uhr
Wie man mit Biografiearbeit die eigenen Kräfte stärken kann

Gemma Priess, Biografieberaterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Seelsorgerin, Berlin

■ 23.9. Freitag, 19 Uhr
Die lebendige Aufrechte – Bothmergymnastik

Vortrag und gemeinsame Bewegung. Bitte Sport- oder Gymnastikschuhe mitbringen.
Eric van Wijnen, Sportlehrer Waldorfschule Berlin, Ausbilder Sportlehrerausbildung Freiburg/Kassel und Dozent bei BMI (Bothmer Movement International)

■ 30.9. Freitag, 19 Uhr
Verwandeln? Von der Angst zur seelischen Wärme

Dr. med. Mechthild Bischof, Praxis für Gynäkologie und Geburtshilfe, Psychotherapeutin, Berlin

Oktober

■ 7.10. Freitag, 19 Uhr
Die Bedeutung der Christrose in der Geriatrie und Onkologie

Dr. med. Johannes Wilkens, Ärztlicher Direktor der Alexander von Humboldt Klinik, Bad Steben

■ 14.10. Freitag, 19 Uhr
Wärmende Stärkung von Innen – Öldispersionsbäder bei Long Covid und Corona Erkrankungen

Dörte Averdunk, Öldispersionsbadetherapeutin und Heilpraktikerin, Berlin

■ 21.10. Freitag, 19 Uhr
Chronische Fatigue – eine diagnostische und therapeutische Herausforderung!

PD Dr. med. Patricia Grabowski, Oberärztin Onkologie und Palliativmedizin, GKH

■ 28.10. Freitag, 19 Uhr
Wie überwinde ich Erschöpfung, Burn-out und ein Post-Covid-Syndrom? Und was hilft mir, mein Immunsystem zu stärken?

Dr. med. Sabine Schäfer, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Anthroposophische Medizin GAÄD, Ernährungsmedizin DGEM/DAEM, Berlin

November

■ 4.11. Freitag, 19 Uhr
Vom Sinn der Todeskräfte in unserem Leben – Leben als produktive Sterbeübung

Nils Cooper, Pfarrer der Christengemeinschaft, Berlin

■ 11.11. Freitag, 19 Uhr
Von den Bienen zum Honig und seinen medizinischen Anwendungen

*Dr. med. Uwe Schulze, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Vivantes Berlin, Hobbyimker
Dr. med. Roland Zerm, Leiter der Geriatrie und Oberarzt Diabetologie, GKH*

■ 18.11. Freitag, 19 Uhr
**Musiktherapiesaal, Haus 24
Brustkrebs verhindern – das Risiko für ein Wiederauftreten verringern.
Was kann ich selbst tun?**

Dr. med. Jessica Groß, Leiterin Brustzentrum, GKH

■ 25.11. Freitag, 19 Uhr
Erholsamer und nicht erholsamer Schlaf – Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden

PD Dr. med. Matthias Kröz, Facharzt für Innere Medizin und Schlafmedizin, Leitung Forschung, Klinik Arlesheim, Schweiz

Alle Vorträge finden im Saal von Haus 28 statt, wenn nicht anders angegeben. Eintritt wird nicht erhoben, wir bitten jedoch für die Arbeit des Gesundheitsforums um einen freiwilligen Unkostenbeitrag.

Dezember

■ 2.12. Freitag, 19 Uhr
„Du arme Seele, was ist mit dir nur geschehen?“

Märchen vom Leben, vom Tod und vom Schicksal
Doris Rauschert, Geschichten- und Bibelerzählerin, Heilpraktikerin mit anthroposophischem Schwerpunkt, Berlin

■ 9.12. Freitag, 19 Uhr
Wie entwickelt sich Vertrauen in die Medizin?

Dr. Matthias Girke, Leiter der Medizinischen Sektion, Schweiz

■ 16.12. Freitag, 19 Uhr
**„Herzstimmen“
Liebe fühlen – Heiliges berühren**

*Dr. phil. Heidrun Bomke, Dichterin, Lebensreisebegleiterin, Berlin
Kateryna Korobova, Musiktherapeutin, Waldorflehrerin, Berlin*

Seminare

Seminar 1

Bothmer Gymnastik – ein Weg, der Räume aufmacht für eine neue Beziehung zum eigenen Körper und dem Umraum

In der Erwachsenenbildung steht Bothmer® Gymnastik vor allem für Freude an Bewegung, präsent sein, das eigene Schicksal in die Hand nehmen, ein neues Verhältnis zum eigenen Körper durch Bewegung aufbauen und alte Gewohnheiten und Muster aufbrechen. Dabei spielen die Raumrichtungen und wie man sich damit verbindet, eine wichtige Rolle.
Bitte Sport- oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Zeit: Sa. **24.9.** von 10–11.30 Uhr, 12–13.30 Uhr und 14–15 Uhr
Ort: Saal, Haus 28
Gebühr: 80,- €

Leitung: Eric van Wijnen, Sportlehrer Waldorfschule Berlin, Ausbilder Sportlehrerausbildung Freiburg/ Kassel und Dozent bei BMI (Bothmer Movement International)
Tel.: 0179 4128596

Seminar 2

Heiliges – Ein Schreibritual zur Weihnacht

„Mögen Engel Euch berühren Eure Herzen sanft nun führen...“
Was ist mir, was ist uns heilig? Brauchen wir Heiliges, um seelisch gesund zu werden, zu bleiben?

Wo finden wir heilige Räume? Diese Fragen scheinen im Advent und zur Weihnacht wahrhaft wesenhaft. Unser Schreibraum ist eine Einladung, sich dem Heiligen in uns und um uns zu nähern, es zu berühren. Über das Herz und mit dem Stift in der Hand führt uns das Schreibritual auf den schöpferischen Pfad der Liebe. Was entsteht, wird uns und anderen geschenkt.

Meine herzliche Einladung zum Schreibritual!

Zeit: Sa. **17.12.** von 10–15 Uhr
Ort: Saal der Herzschule, Haus 24
Gebühr: 79,- €

Leitung: *Dr. phil. Heidrun Adriana Bomke, Poesie des Lebens, www.heidrunbomke.de, info@heidrunbomke.de*

Seminar 3

TaKeTiNa – Rhythmus erleben

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!

Zeit: Sa. **15.10.** von 10–13 Uhr und 15.30–18 Uhr

Ort: Saal, Haus 28

Gebühr: 100,- €

Leitung: *Siegfried Renz & Martin Höhn, TAKETINA-Rhythmuspädagogen und Psychotherapeuten*
Tel.: 0163 6146740,
www.siegfried-renz.de oder
www.martinhohn.de

Seminar 4

Standkraft und Bodenhaftung

Durch bewusstes Gehen und Barfußlaufen dem Weg und den eigenen Füßen mehr Aufmerksamkeit schenken. Dieses Angebot der Wahrnehmungsschulung richtet sich an alle, die sich für ganzheitliche Belebung durch einfachste Maßnahmen begeistern. Einbezogen werden das Labyrinth und der Barfußpfad auf dem Krankenhausgelände.

Zeit: Sa. **10.9.** von 10–13 Uhr

Ort: Saal, Haus 28

Gebühr: 48,- €

Leitung: *Marei Konow, Atemtherapeutin und Heilpraktikerin*

Weitere Veranstaltungen auf dem Campus Havelhöhe

Anmeldung nicht über das Gesundheitsforum

Herzschule

„Es kommt darauf an, unser Herz wirklich zu öffnen“
Einführungswochenende am **26./27.8.22.**

Im Anschluss findet der geschlossene Kurs mit max. 15 Teilnehmern wöchentlich/ zweiwöchentlich statt.

Zeit: freitags von 17–20 Uhr

Auskunft/Anmeldung:

Jessica Schache: 030/365 01-281

Ambulanter Lungensport

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

Zurzeit wird dienstags in 8 Gruppen Lungensport durchgeführt.

Ort: Haus 24, Herzschule

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

Auskunft/Anmeldung:

info@lungensport-havelhoehe.de

www.lungenkrebshilfe-havelhoehe.de

Lungenkrebshilfe

Immer freitags von 15–17 Uhr

Ort: Station 3, Haus 10, Therapieraum

Auskunft/Anmeldung:

info@lungensport-havelhoehe.de

www.lungenkrebshilfe-havelhoehe.de

Raucherambulanz

Hier erhalten Sie Basisinformationen über Wege und Chancen der Tabakentwöhnung sowie über einzelne Angebote.

Immer montags um 17 Uhr

Ort: Erdgeschoss, Haus 10, Raum 20

Akademie Havelhöhe

Spiritual Care

Für Menschen in Gesundheitsberufen sowie Ehrenamtliche in der Altenpflege und im Hospiz
Sa und So, **3./4.9.**, 9–20.30 Uhr

Schnupperwoche

Anthroposophische Pflege,

Therapie und Medizin

Für Menschen in Gesundheitsberufen, EinsteigerInnen in anthroposophischen Einrichtungen und Interessierte

19.–23.9., 9–18 Uhr

Krebspatienten

Seminar für Betroffene

10 x donnerstags, ab **6.10.**, 17–20 Uhr

Wickel und Auflagen

Zur Selbstpflege und Stressbewältigung für alle
Samstag, **15.10.**, 10–14 Uhr

Lebenswelt Bett

Für alle, die mit der Pflege Bettlägeriger betraut sind.
Sa, **12.11.**, 9–17 Uhr

Auskunft: Akademie Havelhöhe,

Katharina Fibig,

Tel. 030/36501-6659

Info@akademie-havelhoehe.de



CAMPUS
Havelhöhe

Entdecken Sie den Campus Havelhöhe ganz neu:

Auf unserer neu gestalteten Webseite mit interaktiver Geländekarte finden Sie Portraits und Links zu allen Initiativen, Einrichtungen und Angeboten auf dem gesamten Campus. <https://campus.havelhoehe.de>



Verbindliche Anmeldung

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Seminar 1 | Bothmer Gymnastik |
| <input type="checkbox"/> Seminar 2 | Heiliges – Ein Schreibritual zur Weihnacht |
| <input type="checkbox"/> Seminar 3 | TaKeTiNa – Rhythmus erleben |
| <input type="checkbox"/> Seminar 4 | Standkraft und Bodenhaftung |

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 Email: 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: DSvereinshoe@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 Gemein-
schafts-
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
BKK-VBU statt. Kontakt:
Andreas Zink Tel. 030/726 12 20 87
andreas.zink@bkk-vbu.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.