

Gesundheitsforum Havelhöhe

Anthroposophisch-medizinisches
Seminar und Vortragszentrum im
Gemeinschaftskrankenhaus
Havelhöhe

Wege zur Gesundheit – Hilfe in der Krankheit

Vorträge und Seminare
Januar bis Juni 2023

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 1. Halbjahr 2023 begleiten.

„... es gibt nicht bloß eine Gesundheit, sondern so viele Gesundheit, wie es Menschen gibt.“
(Rudolf Steiner 1909, GA57).

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.

Über ein reges Interesse freut sich

Ihr Team des Gesundheitsforums

Vorträge

Januar

■ 20.1., Freitag, 19 Uhr
Chronischer Schmerz und wie wir ihm begegnen können
Dr. med. Nina Klinger, Oberärztin und Leiterin Integrative Schmerz-/Suchtmedizin, GKH

■ 27.1., Freitag, 19 Uhr
Auch in schwierigen Zeiten Hoffnung und Zuversicht nicht verlieren
Dr. med. Wilfried Reuter, Arzt und buddhistischer Lehrer, Berlin

Februar

■ 10.2., Freitag, 19 Uhr
Saal der Herzschule, Haus 24, Eingang B
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

■ 17.2., Freitag, 19 Uhr
Klimakrise 2023 – Welche Gesundheitsgefahren erwarten uns in diesem Jahr?
Dr. med. Christian Grah, Leitender Arzt Pneumologie und Lungenkrebszentrum, GKH

■ 24.2., Freitag, 19 Uhr
Die Zähne aus anthroposophisch medizinischer Sicht
Sebnem Philippsen, Zahnärztin, Berlin

März

■ 3.3., Freitag, 19 Uhr
Wir nähren nicht nur unseren Körper sondern auch unsere Seele – Ernährung bei Krebs
Kerstin Flöttmann, Leiterin der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V., Berlin

■ 10.3., Freitag, 19 Uhr
Endometriose, Dysmenorrhoe und Co – Müssen Schmerzen sein?
Dr. med. Bettina Schulz, Fachärztin für Gynäkologie, Geburtshilfe und Psychotherapie (TP), Berlin

■ 17.3., Freitag, 19 Uhr
Lebens- und Überlebenskunst: Der Patient J. W. v. Goethe
Prof. Dr. med. Peter Selg, Leiter des Ita Wegman Institut, Schweiz

■ 24.3., Freitag, 19 Uhr
Saal im Familienforum
Wie überwinde ich meine Frühjahrsmüdigkeit? Was hilft bei Allergien?
Dr. med. Sabine Schäfer, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Anthroposophische Medizin GAÄD, Ernährungsmedizin DGEM/DAEM, Berlin

■ 31.3., Freitag, 19 Uhr
Ernährung: Was ernährt uns eigentlich?
Dr. med. Markus Wispler, Leitender Arzt Gastroenterologie, Diabetologie und Ernährungsmedizin, GKH

April

■ 7.4., Freitag, 19 Uhr
Auf der Suche nach dem wahren Bild des Menschen
Renato Gomes, Pfarrer der Christengemeinschaft, Kladow

■ 14.4., Freitag, 19 Uhr
Vom Heilsamen in der Biographiearbeit
Alexa Pratley, Diplomsozialpädagogin, Biographieberaterin

■ 21.4., Freitag, 19 Uhr
Was und wie wirken die Therapien in der Anthroposophischen Medizin und Integrativen Medizin?
Prof. Dr. med. Harald Matthes, Ärztlicher Leiter und Geschäftsführer, GKH

■ 28.4., Freitag, 19 Uhr
Menschen mit Demenz – Havelhöher Therapiekonzept
Dr. med. Roland Zerm und Team Leiter Geriatrie und Oberarzt Diabetologie; GKH

Mai

■ 5.5., Freitag, 19 Uhr
Das Immunsystem – seine Beziehung zum seelischen und geistigen Wesen des Menschen
Dr. med. Matthias Girke, Leiter der Medizinischen Sektion, Schweiz

■ 12.5., Freitag, 19 Uhr
Saal im Familienforum
Äußere Anwendungen und Hausmittel bei Stress und Erschöpfung
Doris Rapp, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Expertin für Anthroposophische Pflege (IFAP), Expertin, Ausbilderin und Prüferin für Rhythmische Einreibung, GKH

■ 19.5., Freitag, 19 Uhr
Stress und Traumafolgen selbst regulieren – ein körperorientierter Ansatz
TRE (nach Dr. David Berceli) & naSTRE – natürliche Stressregulation. Vortrag mit praktischen Übungen
Josch Tietz, Heilpraktiker, Physiotherapeut, Berlin

■ 26.5., Freitag, 19 Uhr
Vom Wert des Unfertigen
Auf der Suche nach Zukunft in den Brüchen der Gegenwart
Nils Cooper, Pfarrer der Christengemeinschaft, Berlin Wilmersdorf

Juni

■ 2.6., Freitag, 19 Uhr
Knotenstruma, Erkrankung der Schilddrüse – wann operieren?
Hatem Tay Abou-Gazalé, Leitender Arzt Chirurgie und Darmkrebszentrum, GKH

■ 9.6., Freitag, 19 Uhr
Saal im Familienforum
Integrative Onkologie – was sie will und was sie kann!
PD Dr. med. Friedemann Schad, Leiter Onkologisches Zentrum, Interdisziplinäre Onkologie und Palliativmedizin, GKH

■ 16.6., Freitag, 19 Uhr
Die Heilkraft ist immer existent, jede nachhaltige Heilung ist selbstheilend
Josef Ulrich, Kunsttherapeut (BVAKT), Psychoonkologe, Buchautor, Öschelbronn

■ 23.6., Freitag, 19 Uhr
Chronische Fatigue – eine diagnostische und therapeutische Herausforderung
PD Dr. med. Patricia Grabowski, Oberärztin Onkologie und Palliativmedizin, GKH

- Alle Vorträge finden im Saal von Haus 28 statt, wenn nicht anderes angegeben.
- Beachten Sie, dass es auch zu Programm- oder Raumänderungen kommen kann.
- Bitte informieren Sie sich aktuell unter: campus.havelhoehe.de/institutionen/gesundheitsforum-havelhoehe
- Eintritt wird nicht erhoben, wir bitten jedoch für die Arbeit des Gesundheitsforums um einen freiwilligen Unkostenbeitrag.

Seminare

Seminar 1

Wurzelkräfte – Herzheilung Ein Schreibritual

An den alten Wurzeln der Zeit ruht der Schatz ... Heben wir ihn! Diese schöpferische Winter-Werkstatt ist Balsam für Seele, Geist und Körper, ist Muße und Nahrung. Herzmeditationen und die Poesie des verbundenen Atems lassen achtsam spüren, wer wir im großen Lebensreigen wahrhaftig sind. In der Ruhe des Winters nähren wir unsere kostbaren Herzens- und Wurzelkräfte, um unseren schönen Seelenschatz zu heben und das Erwachen des unerschöpflich schönen Lebens im Frühling mit offenen Armen zu begrüßen.

- **Seminar 1A:**

Sa., 11.2., 10–15 Uhr

- **Seminar 1B:**

Sa., 11.3., 10–15 Uhr

Ort: 11.2., Raum bitte erfragen/
11.3., Bibliothek, Haus 28
Einzelkurs-Gebühr: 89 €
beide Kurse 152 €

Leitung: *Dr. phil. Heidrun Adriana Bomke, Poesie des Lebens, Lesungen, Schreibbegleitung, Lebensberatung und Atemarbeit*
www.heidrunbomke.de,
info@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., 11.3., 10–13 Uhr und
15.30–18 Uhr

Ort: Saal, Haus 28, Gebühr: 100 €

Leitung: *Siegfried Renz, TAKETINA-Rhythmuspädagogin und Psychotherapeutin*
Carolin Stede, Surdobegleitung
Tel. 0163 6146740
www.siegfried-renz.de

Seminar 3

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.

- **Seminar 3A:**

Sa., 29.4., 10–13 Uhr

- **Seminar 3B:**

Sa., 6.5., 10–13 Uhr

Ort: Saal, Haus 28
Gebühr pro Termin: 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 20./21.1. und 30.6./1.7.

Im Anschluss findet der Kurs wöchentlich/zweiwöchentlich statt.
Zeit: **donnerstags oder freitags von 17–20 Uhr**

Auskunft/Anmeldung:
Jessica Schache: 030/365 01-281
www.herzschule-havelhoehe.de

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

Basisinformationen über Wege und Chancen der Tabakentwöhnung sowie über einzelne Angebote.

Immer montags um 17 Uhr

Ort: Erdgeschoss, Haus 10, Raum 20

Akademie Havelhöhe

Auskunft: Katharina Fibig,
Tel. 030/36501-6659
Info@akademie-havelhoehe.de

Lebenswelt Bett

Für alle, die mit der Pflege Bettlägeriger betraut sind.

Sa., 22.4., 9–17 Uhr

Sabine Baumbach, Ergotherapeutin

Wickel und Auflagen

• Wickel und Auflagen zur Selbstpflege und Stressbewältigung

Sa., 18.2., 10–14 Uhr

• Einführung in die Welt der Wickel

Sa., 29.4., 10–17 Uhr

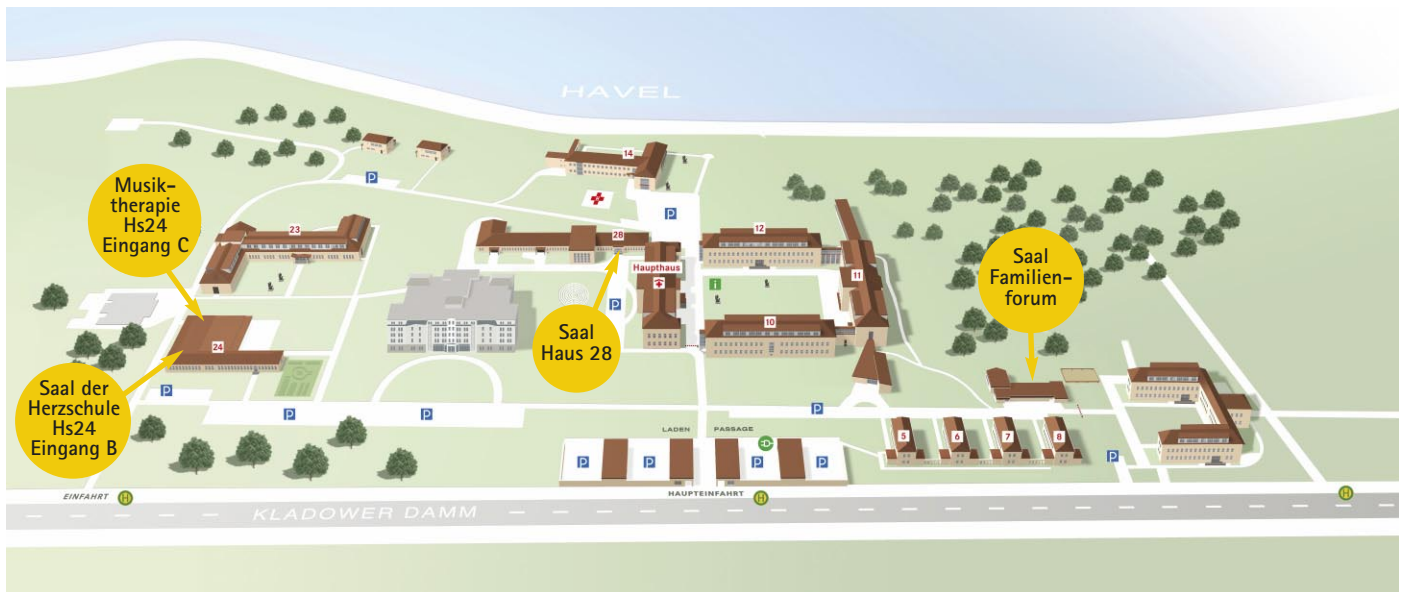
Doris Rapp, Gesundheits- und Krankenpflegerin



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

Wurzelkräfte – Herzheilung

- Seminar 1A
 - Seminar 1B
-

TaKeTiNa – im Rhythmus sich selbst begegnen

- Seminar 2
-

Standkraft und Bodenhaftung

- Seminar 3A
 - Seminar 3B
-

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 grün 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.