

■ **Mittwoch, 18. November, 19 Uhr**

Demenz – wenn die Gedanken verloren gehen

In Rheinland Pfalz sind ca. 70.000 Menschen an einer mittelschweren oder schweren Demenz erkrankt. Die Krankheit beginnt oft schleichend. Die Betroffenen vergessen Termine und Namen und später fallen ihnen selbst einfache Wörter nicht mehr ein. Die Persönlichkeit verändert sich je nach Erkrankungsgrad grundlegend und enge Bezugspersonen werden nicht mehr erkannt. Die zeitliche und räumliche Orientierung geht nach und nach verloren. Für Angehörige ist das eine schwere Belastung. Informationen über die Hintergründe und Folgen der Demenzerkrankung helfen den Betroffenen besser zu verstehen. Der Vortrag informiert über die derzeitigen diagnostischen Verfahren und Therapiemöglichkeiten und weist ergänzend auf die vielfältigen regionalen Hilfsmöglichkeiten hin.

Dr. Jochen Heckmann, Chefarzt der Rehaklinik Rheingrafenstein und stellvertretender Vorsitzender des Netzwerks Demenz für die Region Bad Kreuznach e.V.

Eintritt frei, In Zusammenarbeit mit der VHS

DEZEMBER

■ **Mittwoch, 2. Dezember, 19 Uhr**

„Der eingebildete Kranke???“ – Hypochondrische Störung und ihr Erscheinungsbild

Der französische Dramatiker Molière widmete den Hypochondern das Lustspiel „Der eingebildete Kranke“. Aktuell ist dieses Thema also schon seit über 300 Jahren. Die Angst vor einer schweren oder gar unheilbaren Krankheit und die konkrete Vorstellung, an den Symptomen einer schweren Erkrankung zu leiden, ist für viele Menschen eine dauernde seelische Belastung. Dass diese Angst ernst genommen werden muss, ist die Tatsache, dass die Patienten Schmerzen und Beschwerden wirklich spüren und ihr Leiden nur mit Hilfe des Arztes gelindert werden kann. Längst werden Patienten mit hypochondrischem Syndrom nicht mehr als „Spinner“ abgetan – die „Hypochondrie“ gilt viel mehr als eine Bewusstseinsstörung, die therapiert werden muss und therapiert werden kann.

Referentin Dipl.-Psych. Maria Gropalis in Kooperation mit dem Reha-Kompetenzzentrum

Der Teilnehmerbeitrag beträgt € 2,-, Kurgäste sind frei.

■ **Mittwoch, 16. Dezember, 19 Uhr**

„Reise- und Sportmedizin – persönliche Vorsorge“

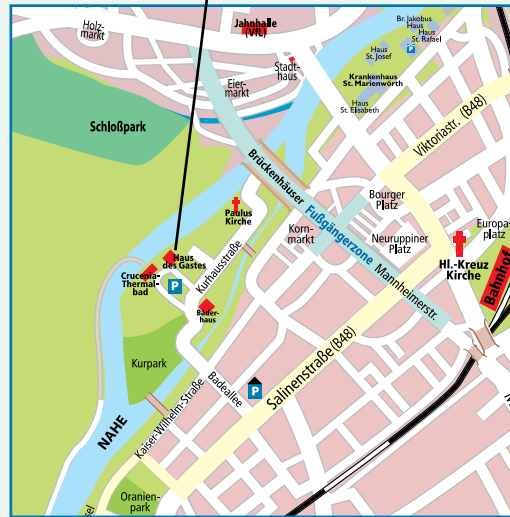
Natürlich denkt man bei einer Reise immer zuerst an die positiven Seiten: Erholung, Sonne, Spaß, Abenteuer oder Erfolg auf Geschäftsreisen. Nicht nur bei Reisen in tropische und subtropische oder in Länder mit besonderen klimatischen Bedingungen anderer Art und Risiken (Höhe, Kälte) können Krankheiten und Infektionen den Urlaub und die Nachurlaubszeit beeinträchtigen. Auch ein Kurztrip in Europa kann für den Körper schon eine relevante gesundheitliche Belastung bedeuten. Individuelle Gesundheitsvorsorge gehört deshalb auch zu den Reisevorbereitungen. Wie gesundheitliche Risiken minimiert oder ihnen vorgebeugt werden kann, sowie Erläuterungen über empfohlene bzw. vorgeschriebene Impfungen, Malaria prophylaxe sowie die Thrombose prophylaxe bei längeren Flug- oder Busreisen gibt Dr. Wantzen.

Referent Dr. Johannes Wantzen, Facharzt für Allgemeinmedizin, Betriebsarzt und Tropenmediziner, mit langjähriger Arbeitserfahrung in vielen Ländern der Erde.

Eintritt € 2,-, Kurgäste frei

So erreichen Sie uns

HAUS DES GASTES



VERANSTALTUNGSORT:

Haus des Gastes
Kurhausstraße 22-24
55543 Bad Kreuznach
Telefon: 0671/83600-50/52

Beim Besuch von Veranstaltungen im Haus des Gastes können Sie an der Abendkasse ihr Parkticket für den Fürstenhofparkplatz gegen ein Sonderparkticket zum Preis von 2,50 € eintauschen.

Bad Kreuznacher Gesundheitsforum

PROGRAMM 2. HALBJAHR 2009



Therapeut und Marketing GmbH
Bad Kreuznach

DER PARITÄTISCHE
RHEINLAND-PFALZ | SAARLAND
KISS Mainz/Büro Bad Kreuznach



Krankenhaus St. Marienwörth



JULI

■ Mittwoch, 8. Juli, 19 Uhr

Qi Gong – Lebensenergie und Vitalität

Qi Gong ist die traditionelle chinesische Lehre der Aktivierung der Lebensenergie, die in China seit Jahrtausenden zur Erhaltung der Gesundheit und Selbstheilung eingesetzt wird. Es handelt sich um langsame Bewegungsübungen, welche den Kreislauf regulieren und Muskelverspannungen lösen, das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessern sowie die Konzentrationsfähigkeit steigern sollen. Zudem dienen die Übungen – so die Anhänger der Lehre – der Entspannung, Stressbewältigung und Stärkung des Immunsystems. Der Einklang von Körper, Seele und Geist wird angestrebt. Das Bewegungskonzept soll – nach der überlieferten Heillehre – die Energie (Qi) im Körper harmonisieren und zum Fließen bringen. Die Technik beruht auf einfach erlernbaren Körper-, Atem- und Visualisierungsübungen. Qi Gong eignet sich auch für diejenigen, die keinen intensiven Sport betreiben können oder wollen, sowie für Menschen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Erkrankungen von Knochen und Gelenken. Die theoretische Einführung findet im Haus des Gastes statt, die Übungen werden anschließend im Kurpark durchgeführt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Übungsleiterin: Annette Bär, ausgebildete Qi-Gong Lehrerin

TN-Beitrag € 2,-, Kurgäste Freitag

■ Mittwoch, 22. Juli, 19 Uhr

Psychische Erkrankungen

Psychische Krankheiten (Psychosen und Neurosen) können jeden treffen. Sie sind genau so häufig wie körperliche Erkrankungen. Trotzdem werden Sie in der Öffentlichkeit nicht im gleichen Maße wahrgenommen. Das liegt daran, dass sich die meisten Betroffenen (Kranke oder Angehörige) schwer tun, darüber zu sprechen. Sie befürchten Vorurteile und Ablehnung. Dieser Vortrag soll helfen, solche Vorurteile abzubauen und die Fragen zu klären: Wo liegen die Ursachen für psychische Erkrankungen? / Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? / Gibt es Möglichkeiten zur Vorbeugung?

Referentin Anni Braun, Diplom-Psychologin

Kursgebühr: 3,50 €, ermäßigt 3,00 €. In Zusammenarbeit mit der VHS

AUGUST

■ Mittwoch, 5. August, 19 Uhr

Psoriasis – Schuppenflechte – neuere Behandlungsmöglichkeiten

Die Schuppenflechte oder Psoriasis vulgaris ist eine chronische Hauterkrankung. Sie ist eine erblich verankerte Störung der Hautverhornung und wird durch verschiedene Auslöser wie Medikamente, Stress, Bakterieninfekte, Übergewicht und Umweltfaktoren ausgelöst. Befallen wird nicht nur die Haut, sondern auch Gelenke als Psoriasisarthritis. Außerdem können Störungen im allgemeinen Stoffwechsel mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Darmerkrankungen auftreten. Damit ist die Schuppenflechte mehr als nur eine Hauterkrankung.

Referent ist der Dermatologe Dr. med. Georg Mauer

Eintritt € 2,-, Kurgäste frei

■ Mittwoch, 19. August, 19 Uhr

Diabetes und Depression

Wer kennt Sie die Momente, in denen man sich einsam und niedergeschlagen fühlt und auf nichts freuen kann. Es ist, als hätte man eine Brille aufgesetzt, die nur noch erlaubt, alles in grauen Farben zu sehen. Solche Gemütszustände gehören zu den normalen Hochs und Tiefs des Lebens und sind eine normale, gesunde Art auf negative Erfahrungen, Verluste, Enttäuschungen oder Belastungen zu reagieren. Erst wenn dieser Zustand über mehrere Wochen oder Monate anhält und das Gefühl der inneren Leere sich wie Blei um die Seele legt, spricht man von einer ernsthaften Erkrankung: der Depression. Bei Menschen mit Diabetes kommt dieser Zustand doppelt so häufig vor. Mindestens jeder 10. Diabetiker ist somit aktuell davon betroffen. Die Untersuchungen zeigen auch, dass das Auftreten einer Depression häufig mit einer schlechteren Stoffwechseleinstellung, mehr Komplikationen und einer deutlich reduzierten Lebensqualität verbunden ist. Depressionen werden oft unterschätzt. Die Tatsache, dass es Menschen schwer fällt, offen zuzugeben, an einer psychischen Erkrankung zu leiden, ist gut bekannt. „Gemäß der Devise „Jeder ist mal depressiv“ werden Depressionen oft unterschätzt und irgendwo zwischen Schnupfen und Einbildung angesiedelt. In Wirklichkeit aber handelt es sich um eine gefährliche Krankheit, an der jeder erkranken kann. Depressionen sind gleichermaßen ein körperliches und seelisches Problem und können daher gleichermaßen sowohl von der körperlichen, biologischen Seite her als auch von der psychischen und psychosozialen Seite her erklärt und behandelt werden. Die Veranlagung zur Depression kann genetisch bedingt oder auch erworben sein. Anders als bei einem Beinbruch lässt sich eine Depression nur selten auf eine einzelne Ursache zurückführen. Meist führt ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren zur Erkrankung.

Referentin Ulrike Löw, Diplom-Psychologin

Eintritt € 2,-, Kurgäste frei,

In Zusammenarbeit mit dem Reha Kompetenzzentrum

SEPTEMBER

■ Mittwoch, 2. September, 19 Uhr

Biochemie nach Dr. Schüssler

Gesundheit ist das quantitative Gleichgewicht der einzelnen Mineralsalze, Krankheit entsteht erst durch das Ungleichgewicht dieser Mineralsalze. Die 12 Schüssler-Salze sind wertvolle Helfer und ein wahrer Jungbrunnen für Körper und Seele. Sie sorgen für gesundes Wachstum auf Zellebene, für Entschlackung und Vitalisierung. Sie unterstützen Gesunderhaltung und Heilung und sind leicht und risikolos für Jeden einsetzbar. In diesem Vortrag lernen Sie die Grundlagen der Behandlung mit den Mineralsalzen nach Dr. Schüssler kennen, bekommen wertvolle Tipps zur Auswahl und Anwendung und Literaturempfehlungen zur weiteren Vertiefung des Themas.

Referentin Iris May, Heilpraktikerin

Eintritt: 3,50 €, ermäßigt 3,00 €, In Zusammenarbeit mit der VHS

■ Mittwoch, 16. September, 19 Uhr

Der Schrittmacher – so hilft er dem Herzen „auf die Sprünge“

Wann genau ist ein Herzschrittmacher sinnvoll? Wie funktioniert Implantation und Nachbetreuung? Was muss ich bei einem Leben mit Herzschrittmacher beachten? Solche Fragen stellen sich für Patienten mit Herz-

rhythmusstörungen und Herzschwäche. Die Schrittmachertherapie kann dabei eine sinnvolle Alternative zur chronischen Medikamentenbehandlung darstellen. Nach einem Fachvortrag zum Thema und einem Bericht von Betroffenen, haben Sie Gelegenheit, das Thema „Herzschrittmacher“ mit unseren Experten ausführlich zu diskutieren.

Dr. Frank Liepe, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Oberarzt am Krankenhaus St. Marienwörth

N.N., Mitglied der Ambulanten Herzgruppen, Sfd, Bad Kreuznach

In Zusammenarbeit mit dem Krankenhaus St. Marienwörth und der KISS Mainz, Büro Bad Kreuznach, Eintritt frei

OKTOBER

■ Mittwoch, 7. Oktober, 19 Uhr

Stoffwechselfypgerechte Ernährung – Schluss mit Hungern und Verzicht

Haben auch bei Ihnen Diäten nur zu kurzfristigen Erfolgen geführt? Wundern auch Sie sich, warum Sie nicht abnehmen, obwohl Sie weniger essen? Verzicht auf ganz bestimmte Lebensmittel, weil Sie, wie „allgemein bekannt“ dick machen oder ungesund sind – und haben dennoch keinen Erfolg? Dann sollten Sie Ihre Ernährung unter die Lupe nehmen: Soviel vorab: Diäten funktionieren. Aber nicht bei jedem. Warum? Die Antwort ist einfach. Jeder Mensch verstoffwechselt Lebensmittel anders und was für den Einen gut ist, kann für den Anderen schlecht sein. Bringen Sie Klarheit in Ihre Ernährung und genießen Sie das Essen – abgestimmt auf Ihren ganz persönlichen Stoffwechsel. Essen Sie ohne Reue, was Ihr Körper braucht – Sie werden erstaunt sein, was das alles ist ... Ziehen Sie die maximale Energie aus den Lebensmitteln, um wieder richtig fit und leistungsfähig zu werden. Machen Sie endlich Schluss mit Diäten, Hungern, jojo & Co. Schluss mit Verzicht und Unsicherheit und mit Verlust der Lebensfreude. Haben Sie wieder Spaß daran, wieder „ganz normale Lebensmittel“ zu essen – einfach in der richtigen Zusammensetzung. Wollen Sie Ihre aktuelle körperliche Situation ändern? Dann sollten Sie diesen Vortrag nicht verpassen.

Evelyne Augustin, Ernährungsberaterin

Eintritt: 3,50 € ermäßigt 3,00 €, In Zusammenarbeit mit der VHS

■ Mittwoch, 21. Oktober, 19 Uhr

Gesundheitsforum in Zusammenarbeit mit der VHS, das Thema entnehmen Sie bitte dem VHS-Programm.

NOVEMBER

■ Mittwoch, 4. November, 19 Uhr

Frühdagnostik entzündlicher rheumatischer Erkrankungen

Die Frühdagnostik entzündlich-rheumatischer Erkrankungen stellt noch immer eine Herausforderung für den Arzt dar, weil es im Gegensatz zu anderen Erkrankungen wie dem Diabetes Mellitus oder der arteriellen Hypertonie keine einzelnen Testparameter gibt, der für die Diagnoseerstellung ausreichend ist. Nichtsdestotrotz ist die Frühdagnostik aus vielerlei Gründen wünschenswert und notwendig. Die diagnostischen Möglichkeiten konnten aber in den letzten Jahren deutlich erweitert werden.

Referent Dr. Martin Hesse, Internist und Rheumatologe

Eintritt € 2,-, Kurgäste frei