

VERSTÄNDLICHE MEDIZIN

# Komplementärmedizin – wie hilft sie?

Mi. 24.07.19, Rathaus Wiesbaden

## Komplementärmedizin – wie hilft sie?



Haben Sie heute schon gelacht oder Ihre täglichen 10.000 Schritte absolviert? Falls ja, dann haben Sie bereits einiges für sich und Ihre Gesundheit getan. Bewegung ist gesund und wirkt sich sowohl auf physische als auch auf psychische Bereiche unseres Körpers positiv aus. Zusätzlich werden Selbstheilungsprozesse des Körpers angekurbelt. Insbesondere sogenannte „Wohlstandserkrankungen“ wie Bluthochdruck, Adipositas und Diabetes Typ II können durch ausreichend Bewegung, gerne in Kombination mit gesunder Ernährung, gut vermieden werden. Mittlerweile belegen Studien, dass körperliche Aktivität das Risiko, zu erkranken, nachweislich senken kann. Beispielsweise gebe es positive Effekte bei verschiedenen Tumorarten sowie demenziellen Erkrankungen.

Neben dem rein präventiven Aspekt ist körperliche Aktivität mittlerweile als direkte Therapie bei verschiedenen Krankheitsbildern wie beispielsweise Diabetes Typ II im Anfangsstadium oder unspezifischen Rückenschmerzen anerkannt. Aber sie hat sich auch als fester Bestandteil der Nachsorge etabliert. Tumorpatientinnen und -patienten werden leichte Bewegungseinheiten empfohlen und zum Teil auch direkt von den

Kliniken angeboten. Dabei ist alles erlaubt, was Spaß macht und den Körper im Heilungsprozess nicht überlastet – es müssen also nicht nur die Klassiker Yoga, Pilates oder Walken sein. Ziel ist neben der muskulären Kräftigung und Entspannung auch das Verhindern des sogenannten „Fatigue“-Syndroms. Dieses beschreibt anhaltende Müdigkeit und Antriebslosigkeit und tritt häufig nach Tumorbehandlungen auf. Durch physiologische Prozesse des Körpers, die durch muskuläre Aktivitäten aktiviert werden, kann dieser Erscheinung gut entgegen gewirkt werden.

Neben den positiven gesundheitlichen Effekten macht Bewegung in einer Gruppe oft auch einfach Spaß. Wussten Sie, dass beim Lachen über 300 Muskeln angespannt werden, dass Sie vermehrt Sauerstoff aufnehmen und Glückshormone freigesetzt werden? Lachen fördert also die Gesundheit.

Wie genau das funktioniert, erfahren Sie ebenfalls in unserer kommenden Veranstaltung „Verständliche Medizin“. Das Gesundheitsamt Wiesbaden und der Praxisverbund Wiesbaden e.V. freuen sich auf Ihren Besuch!

# Programm

## Beginn:

17:30 bis 19:30 Uhr

## Ort:

Rathaus Wiesbaden, Schlossplatz 6  
Stadtverordnetensitzungssaal (1.OG)

## Programm:

**Welche möglichen Erkrankungen kann ich selbst verhindern oder verbessern?**

Dr. med. Alexandra Franke

**Bewegung und Sport bei Tumorerkrankungen**

Dr. med. Antje Lehnert

**Bewegung und Rückengesundheit**

Prof. Dr. med. Thomas Niemeyer

**Gesundheit und Humor**

Dietrich Leuterer

## Moderation:

Prof. Dr. med. Franz-Josef Prott  
Praxisverbund Wiesbaden e.V.

**EINTRITT  
FREI**

Beim Besuch dieser Veranstaltung  
erhalten Sie auf Wunsch einen Stempel für das  
Bonusprogramm Ihrer Krankenkasse!

Gefördert durch die GKV Hessen



## So erreichen Sie unsere Experten

### Dr. med. Alexandra Franke

Oberärztin Gastroenterologie, Ärztl. Leiterin Helios Prevention  
Center, DKD Helios  
0611 577-628/-604/-212  
Alexandra.Franke@helios-gesundheit.de  
www.helios-gesundheit.de

### Dr. med. Antje Lehnert

Oberärztin Gynäkologie und Geburtshilfe  
0611 177-4952 | alehnert@joho.de  
www.joho.de

### Dietrich Leuterer

Gesundheit und Humor  
Klinikzentrum Lindenallee Bad Schwalbach  
06082 - 910 890 | info@gesundheit-und-humor.de  
www.gesundheit-und-humor.de

### Prof. Dr. med. Thomas Niemeyer

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Asklepios Paulinen Klinik  
0611 847 2082 | t.niemeyer@asklepios.com  
www.asklepios.com/wiesbaden

## Hier finden Sie Rat und Hilfe

*In Wiesbaden gibt es Selbsthilfegruppen, die zu den Krankheitsbildern, die in unseren Veranstaltungen vorgestellt werden, informieren und zusätzliche Unterstützung anbieten. Weitere Informationen erhalten Sie beim*

### Gesundheitsamt Wiesbaden

#### Selbsthilfekontaktstelle

Konradinerallee 11, Eingang A | 65189 Wiesbaden  
0611 313777 und 0611 312074  
gesundheitsfoerderung@wiesbaden.de

#### Veranstalter:

Landeshauptstadt Wiesbaden – Gesundheitsamt  
und Praxisverbund Wiesbaden e.V.

Redaktion: Johanna Stiller und Daniela Ribeiro  
Kommunale Gesundheitsförderung und Selbsthilfekontaktstelle  
0611 313777, gesundheitsfoerderung@wiesbaden.de

Gestaltung: K<sub>2</sub>o, Ullrich Knapp, www.k-2-o.de

Titelfoto: © Andrei Tsalko, Illustration innen: © trek6500

Druck: City Medien GmbH

In Kooperation  
mit dem



#### VORSTAND

Prof. Dr. med. Franz-Josef Prott  
Dr. med. Peter Ferdinand Hanke-Velten  
Dr. Dipl. Biol. Christian Sommerbrodt  
Dr. med. Jost Elborg  
Dr. med. Michael Weidenfeld

#### ALLGEMEINMEDIZIN

Udo Emmrich | Heinz-Ulrich Frank  
Dr. med. Peter Ferdinand Hanke-Velten  
Dr. med. Gudrun Kasper-Dahm  
Dr. med. Bettina Kern  
Dr. med. Claudia Scholz-Wagner  
Dr. med. Sievert Seebens  
Dr. Dipl. Biol. Christian Sommerbrodt  
Sylvia Sommer von Falkenburg  
Dr. med. Susanne Springborn  
Dr. med. Markus Velthaus

#### ANÄSTHESIE

Dr. med. Harald Süs

#### ANGIOLOGIE

Dr. med. Detlef Schulte-Hürmann

#### AUGENHEILKUNDE

Dr. med. Gerhard Beiter  
Dr. med. Jost Elborg  
Dr. med. Christian Horstmann  
Johannes Thomas Litsch

#### CHIRURGIE

Dr. med. Daniel Vonier  
Dr. med. Jochen Peter (endovenös)

#### DERMATOLOGIE / ALLERGOLOGIE

Dr. med. Peter W. Broichmann  
Dr. med. Mario Hempel

#### DIABETOLOGIE

Dr. med. Canan Surec

#### ENDOKRINOLOGIE

Prof. Dr. Dr. med. Elmar Keck

#### GYNÄKOLOGIE

Dr. med. Klaus Doubek  
Dr. med. Robert Emig

#### HÄMATOONKOLOGIE / INNERE

Olav Heringer

#### HALS-NASEN-OHREN

Dr. med. Jörg Hempel  
Dr. med. Michael Hempel  
Dr. med. Andreas Schoppe

#### HUMANGENETIK

Dr. med. Dipl. Biol. Eva Schwaab

#### INNERE MEDIZIN / RHEUMATOLOGIE

Dr. med. Wolf-Dieter Wörth

#### KARDIOLOGIE

Dr. med. Eckart Listmann  
Dr. med. Stefan Ott  
Dr. med. Markus Sotiriou

#### LABORATORIUMS- / UMWELTMEDIZIN

Dr. med. Ronald Fleischauer  
Dr. med. Helge Riegel

#### MUND-, KIEFER- UND GESICHTSCHIRURGIE

Prof. Dr. Dr. med. Knut A. Grötz  
Dr. med. Dr. med.dent. Claus Lange

#### NEUROCHIRURGIE

Dr. med. Abdollah Afsah-Hedjiri

#### NUKLEARMEDIZIN

Dr. med. Manuela Michaelis

#### ORTHOPÄDIE

Dr. med. Wolfgang Birkhölzer  
Dr. med. Marco Gassen  
Dr. med. Markus Giesa  
Dr. med. Andreas Kickenbeck

#### PALLIATIVMEDIZIN

Dr. med. Mechthilde Burst

#### PATHOLOGIE

Prof. Dr. med. Annette Fisseler-Eckhoff

#### PHYSIKALISCHE UND REHABILITATIVE MEDIZIN

Dipl. med. Julija Thunert

#### PNEUMOLOGIE / INNERE MEDIZIN

Dr. med. Jürgen Thomas

#### PSYCHOTHERAPIE / DIPL. PSYCHOLOGEN

Prof. Dr. med. Jörg Bethge  
Dipl. Psych. Helmut Dillmann  
Dr. med. Christoph Tille-Raabe

#### RADIOLOGIE

Dr. med. Peter Grebe  
PD Dr. med. Edgar Rinast  
Prof. Dr. med. Karl Wernecke

#### SCHMERZTHERAPIE

Dr. med. Liliana Tarau

#### STRAHLENTHERAPIE

Dr. med. Markus Herkströter  
Prof. Dr. med. Franz-Josef Prott  
Berthold J. Scharding  
Dr. med. Bodo van den Weyenberg

#### UROLOGIE

Prof. Dr. med. Dragana Filipas  
Dr. med. Michael Weidenfeld

#### ZAHNMEDIZIN

Sieglinde Westphal

#### BURG APOTHEKE

Irene Philippi

#### REHAZENTRUM

Karel Kucera