

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.



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

Konradinallee 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: K₂o, 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 Kiekenbeck

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