

Donnerstag | 24. September 2020 | 19.30 Uhr

ARTHROSE VORBEUGEN UND BEHANDELN

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkkrankheiten. Ausgangspunkt der Erkrankung ist ein Knorpelschaden. Durch welche Maßnahmen Gelenkverschleiß aufgehalten und Beschwerden gelindert werden können, erklärt Chefarzt Dr. Heino Kortenhaus. Er informiert über Symptome, Ursachen und aktuelle Behandlungsmöglichkeiten. Der Sporttherapeut Olivier Thomassin zeigt Übungen für ein Stabilisationstraining.

Referenten: Dr. Heino Kortenhaus, Chefarzt
Olivier Thomassin,
Diplom Sportwissenschaftler
Ort: Gesundheitsresort Freiburg

Donnerstag | 29. Oktober 2020 | 19.30 Uhr

VEGETARISCHE ODER VEGANE ERNÄHRUNG FÜR ALLE?

Wie sähe unsere Welt aus, wenn wir alle Vegetarier wären? Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung besagen, dass sich eine pflanzenbetonte Ernährungsweise günstig auf die Gesundheit auswirkt und Zivilisationskrankheiten vorbeugt. Auch heizt diese Ernährungsweise den Klimawandel weniger an. Wie kann ein Umstieg auf eine vegetarische / vegane Kost gelingen, was gibt es zu bedenken?

Referentin: Heidi Andre, Diätassistentin
Ort: Gesundheitsresort Freiburg

Montag | 23. November 2020 | 19.30 Uhr

RÜCKENGESUNDHEIT

Kaum einer kann von sich behaupten, er hätte noch nie Rückenschmerzen gehabt. Umso wichtiger ist für jeden das Thema „Rückengesundheit“. Was kann ich meinem Rücken Gutes tun, um ihn gesund zu erhalten? Sie lernen viele kleine Tipps für den Alltag kennen, die ohne großen Aufwand umzusetzen sind. Eine kleine „bewegte Pause“ mit einfachen Bewegungs- und Entspannungsübungen rundet den Vortrag ab.

Referentin: Birte Karsch, Physiotherapeutin
Ort: Gesundheitszentrum Markgräflerland,
Müllheim

Donnerstag | 26. November 2020 | 19.30 Uhr

GESUND SCHLAFEN

Im Vortrag erfahren Sie, was Sie selbst tun können, um für gesunden Schlaf zu sorgen, und welche Möglichkeiten es gibt, um gestörten Schlaf zu regulieren. Wann spricht man von Schlafstörungen? Wie entstehen sie? Was sind aufrecht erhaltende Faktoren? Wie werden Schlafstörungen behandelt? Hierzu gibt der Vortrag Antworten. Sie haben die Gelegenheit, während des Vortrags kleine praktische Übungen auszuprobieren.

Referentin: Monika Wendl, Dipl. Psychologin, Kursleiterin
Autogenes Training, MBSR-Kursleiterin
Ort: Gesundheitsresort Freiburg

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei.
Um Anmeldung wird gebeten unter: gesundkunft.de

INFO UND BERATUNG

Tel. 0761 4789-0 oder info@gesundheitsresort-freiburg.de

VERANSTALTUNGsorte

Gesundheitsresort Freiburg
An den Heilquellen 8 | 79111 Freiburg

Mooswaldklinik – Gesundheitszentrum Hölderle-Carré
Heinrich-von-Stephan-Straße 5 | 79100 Freiburg

Mooswaldklinik – Gesundheitszentrum Markgräflerland
Am Schafstein 2 | 79379 Müllheim



GESUNDKUNFT FORUM




GESUNDHEITSRESORT
FREIBURG

PERSPEKTIVE GESUNDHEIT
VORTRÄGE 2020



Donnerstag | 30. Januar 2020 | 19.30 Uhr

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist eine innere Haltung, eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit: bezogen auf den gegenwärtigen Moment und ohne zu werten. Achtsamkeit ist im Kern freundlich und akzeptierend. Im Vortrag erfahren Sie wie Sie achtsam sein trainieren können, um mit den Herausforderungen des Alltags geschickter umzugehen und für körperliches und seelisches Wohlbefinden zu sorgen. Vorgestellt wird das wissenschaftlich evaluierte MBSR- Programm nach Jon Kabat Zinn (Mindfulness Based Stress Reduction). Im Vortrag enthalten sind kleine Achtsamkeits-Übungen. Im Februar wird der Kurs im Gesundheitsresort angeboten.

Referentin: **Monika Wendl, Dipl. Psychologin,**
MBSR-Kursleiterin
Ort: Gesundheitsresort Freiburg

Donnerstag | 27. Februar 2020 | 19.30 Uhr

OSTEOPOROSE – DER STILLE DIEB AM KNOCHEN

Osteoporose wird statistisch bei jeder zweiten Frau und jedem sechsten Mann – überwiegend in der zweiten Lebenshälfte – festgestellt. Was jeder einzelne tun kann, um Osteoporose zu vermeiden oder zu mindern, erklären der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie Dr. Dieter Veith sowie die Diätassistentin Heidi Andre. Risikofaktoren und Diagnosemöglichkeiten werden ebenso aufgezeigt wie ein optimales Behandlungs-Programm aus Bewegungsaktivität, Ernährung und Medikamenten.

Referenten: **Dr. Dieter Veith, Stellvertretender Chefarzt**
Heidi Andre, Diätassistentin
Ort: Gesundheitsresort Freiburg

Donnerstag | 26. März 2020 | 19.30 Uhr

ARTHROSE – WANN IST EINE PROTHESE NOTWENDIG?

Arthrose trifft vor allem ältere Menschen, kommt jedoch auch in jüngeren Jahren vor. Die am häufigsten verbreitete Gelenkerkrankung beruht auf Gelenkverschleiß. Die Ursachen sind vielfältig. Der Chefarzt der Mooswaldklinik, Dr. Heino Kortenhaus, klärt auf, in welchen Fällen eine Prothese sinnvoll ist. Informationen über die Operation und Rehabilitation ergänzen den Vortrag. Im Anschluss an den Vortrag können die Teilnehmer an einem Stabilisationstraining teilnehmen.

Referent: **Dr. Heino Kortenhaus, Chefarzt**
Ort: Gesundheitsresort Freiburg

Donnerstag | 30. April 2020 | 19.30 Uhr

FASZIEN TRAINING

Was sind Faszien eigentlich? Faszien umschließen wie eine Hülle aus Bindegewebe sämtliche Muskeln, aber auch Organe, Knochen und Sehnen in unserem Körper. Erfahren Sie, warum Faszien in ihrer Bedeutung nicht zu unterschätzen sind. Faszientraining oder -übungen können ein wirkungsvoller Ansatz sein, um z.B. Rückenschmerzen vorzubeugen, diese zu lindern oder auch die Beweglichkeit zu erhöhen. Erhalten Sie aktuelle Einblicke in Theorie und Praxis.

Referent: **Martin Schwenke,**
M.Sc. Sportwissenschaft (Präv./Reha)
Ort: Gesundheitsresort Freiburg

Donnerstag | 28. Mai 2020 | 19.30 Uhr

WENN DER KIEFER KNACKT: FUNKTIONSTÖRUNGEN DES KIEFERS

Schmerzen im Kopf- und Nackenbereich, Verspannungen und Wirbelsäulenbeschwerden können oft ihren Grund in einer Fehlstellung des Kiefergelenks (in der Fachsprache: Craniomandibuläre Dysfunktion = CMD) haben. In dem Vortrag erfahren Sie, woher die Funktionsstörungen kommen können und welche Beschwerdebilder damit zusammenhängen. Außerdem wird aufgezeigt, wie eine Befundung abläuft, welche therapeutischen Möglichkeiten es gibt und wie eine Eigenbehandlung aussehen kann.

Referentin: **Carmen Lehmann, Physio-/Kiefertherapeutin**
Ort: Gesundheitszentrum Hölderle-Carré, Freiburg

Donnerstag | 25. Juni 2020 | 19.30 Uhr

AKTIVE PAUSE IM (BÜRO-)ALLTAG

An alle Vielsitzer: Sitzberufe sind ein Risikofaktor: zum Beispiel für Bewegungsmangel und / oder Nacken- und Rückenbeschwerden. Die dauerhafte Position gilt es von Zeit zu Zeit durch einfache Ausgleichsübungen oder bewegte Pausen zu unterbrechen. Dies hat gleich zwei Vorteile: Bewegung für den Körper und frischer Wind für den Kopf. Sie lernen einfache Übungen kennen und erfahren, was Sie an Ihrem Arbeitsplatz beachten können.

Referentin: **Katharina Hofmann, B. A. Sportwissenschaftlerin, Rückenschullehrerin**
Ort: Gesundheitsresort Freiburg

