

Gesundheitskongress 2010

Anthroposophische Medizin – erleben, fragen, verstehen

am 11. September, 2010 im Umweltforum/Neue Mälzerei, Berlin

Programm:

10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

1. Begrüßung durch den Veranstalter
2. Vorträge:

Vortrag 1: **Dem Menschen zugewandt – die Anthroposophische Medizin**

Was macht die Anthroposophische Medizin eigentlich so besonders? Neben einer fundierten schulmedizinischen Kompetenz sicherlich auch die außergewöhnliche Zuwendung den Patientinnen und Patienten gegenüber. Konkret bedeutet das, dass in Diagnose und Therapie neben den körperlichen Symptomen auch weitere Fragen berücksichtigt werden: Welche Rolle spielt die seelische Dimension einer bestimmten Erkrankung? Welche Bedeutung hat eine Krankheit im individuellen Biografieverlauf? Kann sie auch als Chance verstanden werden? Dr. Matthias Girke schildert in seinem einführenden Beitrag, wie diese und ähnliche Aspekte in die anthroposophisch erweiterte Medizin einbezogen werden.

Dr. med. Matthias Girke, Leitender Arzt am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, Vorstand der Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland und des DAMiD

Vortrag 2: **Modern und integrativ – die Anthroposophische Medizin in Klinik und Praxis**

Was macht die Anthroposophische Medizin anders als die konventionelle Medizin? Heißt Akutmedizin heute immer und ausschließlich Apparatemedizin? Wie sich die Vision einer wirklich integrativen Medizin in der stationären Versorgung umsetzen lässt, zeigt Dr. Harald Matthes anhand des Gemeinschaftskrankenhauses Havelhöhe. Gleichzeitig wird mit vielen Beispielen aus dem modernen Krankenhausalltag verdeutlicht, wie durch aktive Therapieansätze die körpereigenen Regulations- und Selbstheilungskräfte angeregt werden können anstatt Krankheitssymptome lediglich zu unterdrücken. Weitere Themen sind der kurzfristige versus langfristige Nutzen von Krankheiten als Entwicklungspotenzial anhand von Impfungen sowie der aktuelle Forschungsstand in der Anthroposophischen Medizin.

Dr. med. Harald Matthes, Ärztlicher Leiter des Gemeinschaftskrankenhauses Havelhöhe, wissenschaftlicher Leiter des Forschungsinstituts Havelhöhe, Vorstandsmitglied der Hufelandgesellschaft e.V.

12.00 Uhr bis 12.45 Uhr Pause

12.45 Uhr bis 14.00 Workshops zu folgenden Themen:

WS 1: **Entwicklungsstörungen im Kindesalter**

"Mein Kind will nicht essen!" "Mein Kind ist immer so unruhig!" "Mein Kind ist überängstlich!" Was tun? In seinem Workshop spricht Dr. Christoph Meinecke darüber, wie kindliche Entwicklungsstörungen mit der gesamten Familienbiografie, mit den äußeren Lebensbedingen, aber natürlich auch mit der Individualität des Kindes zusammenhängen - und wie diese Störungen erkannt, verstanden und behandelt werden können. Außerdem kommen folgende Themen zur Sprache: Was kann man vorbeugend tun? Was verbirgt sich hinter dem Konzept der "Sinnespflege", mit dem anthroposophische Kinder- und Jugendärzte arbeiten? Ist eine gesunde Ernährung

wirklich so wichtig? Wie kann die Bewegungsentwicklung der Kinder gefördert werden?

Dr. med. Christoph Meinecke, Facharzt für Kinder und Jugendmedizin, Mitbegründer und Geschäftsführer des Familienforums Havelhöhe

WS 2: **Andere pflegen, sich selbst nicht vergessen - Grundlagen einer nachhaltigen Lebensführung**

Wer für andere Menschen da sein muss (oder darf), kommt früher oder später an seine Grenzen. Eltern, pflegende Angehörige, Lehrer und professionelle Helfer leben immer in der Gefahr sich aufzuopfern und auszubrennen. Was können wir tun, um körperlich und seelisch gesund zu bleiben? Wo nehmen wir die Kräfte her, die wir anderen schenken wollen? Rolf Heine gibt praktische Anregungen und Hilfen, pfleglich und achtsam mit sich umzugehen, äußere sowie innere Kraftquellen zu erschließen und den Alltag bewusster zu gestalten.

Rolf Heine, Filderklinik, Vorstandsmitglied im Verband für Anthroposophische Pflege und des DAMiD

WS 3: **Für alle Fälle – die Hausapotheke der Anthroposophischen Medizin**

Eine gut sortierte Hausapotheke kann den Arztbesuch ersparen! Dr. Tobias Sprenger erklärt Anthroposophische Arzneimittel für die häufigsten Erkrankungen, erläutert die Zusammensetzung einer gut sortierten Hausapotheke und nennt Beispiele, wie verschiedene Heilmittel angewendet werden. Außerdem bespricht der erfahrene Hausarzt, bei welchen Symptomen man einen Arzt aufsuchen sollte. Geplante Themenkreise: Beschwerden der Atemwege, des Magen-Darm-Traktes und der ableitenden Harnwege, Schlafstörungen und Nervosität, HNO, Haut und Augen.

Dr. med. Tobias Sprenger, Facharzt für Allgemeinmedizin, Medizinischer Direktor der Villavita-Tagesklinik für ganzheitliche Medizin

WS 4: **Sind Allergien heilbar? Neurodermitis und Heuschnupfen in der Anthroposophischen Medizin**

Im Laufe der letzten Jahrzehnte hat die Häufigkeit allergischer Erkrankungen ständig zugenommen, während der direkte und unmittelbare Bezug zur umgebenden Natur immer mehr verloren gegangen ist. Wo liegen die Ursachen? Was haben die Einseitigkeiten des modernen Lebens mit diesem Typ von Erkrankung zu tun? Gibt es Möglichkeiten zur Vorsorge? Wie können Heuschnupfen und allergische Hauterkrankungen sanft, heilend und ohne Nebenwirkungen therapiert werden? Diese und viele weitere Fragen greift Brigitte Roesler in ihrem Workshop auf und erklärt gleichzeitig wie der besondere Ansatz der Anthroposophischen Medizin bei Allergien aussehen kann.

Dr. med. Brigitte Roesler, Hautärztin und Allergologin mit eigener Praxis in Berlin

WS 5: **Wenn das Gedächtnis nachlässt – Demenz**

Das Nervensystem des menschlichen Körpers hat aus Sicht der Anthroposophischen Medizin viele Besonderheiten, auf die Dr. Knut Humbroich in diesem Workshop eingeht. Außerdem erläutert er die differenzierten Alterungsvorgänge der einzelnen Organe und bespricht entsprechende Präventionsmaßnahmen. Anhand vieler Beispiele aus der Praxis werden sowohl medikamentöse sowie nicht medikamentöse Behandlungsansätze aus der Anthroposophischen Medizin erklärt.

Dr. med. Knut Humbroich, leitender Arzt der Neurologie am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

WS 6: Heileurythmie: Bewegungsübungen bei Rückenschmerzen

Sind wir Rückenschmerzen wirklich hilflos ausgeliefert? Was kann man selber (vorbeugend) tun? Wie können wir unsere Wirbelsäule zwischen Stabilität und Beweglichkeit wahrnehmen und stärken? Im Workshop von Barbara Trapp lernen Sie praktische Übungen kennen, mit denen Sie Ihre Körperfunktionen bei Haltungsproblemen und einem geschwächten und schmerzhaften Rücken verbessern können.

Barbara Trapp, Diplom-Heileurythmistin am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

WS 7: Stress positiv begegnen

Was haben Aufmerksamkeit und Sinnverlust mit Stress, der heutigen Zivilisationskrankheit Nummer eins zu tun? Warum wird der Alltag für viele so oft zur Belastung? Welche Rolle spielen dabei Überreizung und Druck, Mobbing, Beziehungskonflikte oder Hektik? Mit praktischen Übungen zeigt Dr. Gisela Berger, wie Körperwahrnehmung, Aufmerksamkeit, Vertiefung des Denkens und des Empfindens sowie Gelassenheit und Selbstbewusstsein auch im Alltag durch meditative Übungen gestärkt werden können.

Dr. Gisela Berger, hausärztliche Internistin und Psychotherapeutin für das Medizinische Versorgungszentrum Berlin Zehlendorf

WS 8: Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman

Die Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman ist eine klassische Massage, erweitert nach den Erkenntnissen der Anthroposophischen Medizin. Abgesehen von den üblichen Massageindikationen ergibt sich durch differenzierte Griffqualitäten und rhythmische Bewegungsformen ein erweitertes Anwendungsgebiet, so z.B. bei Schlafstörungen, Migräne, Asthma und Krebserkrankungen. Bianca Angela Jehle vermittelt praxisnah das Besondere dieser ganzheitlichen Behandlungsmethode.

Bianca Angela Jehle, Heilpraktikerin und Osteopathin mit eigener Praxis und im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, Dozentin für Rhythmische Einreibungen

14.00 Uhr bis 14.45 Uhr Pause**14.45 Uhr bis 16.00 Uhr Workshops zu folgenden Themen:****WS 9: Kinderkrankheiten natürlich behandeln**

In diesem Workshop werden Hilfestellungen für den sinnvollen Umgang mit häufigen Erkrankungen im Säuglings-, Kleinkind- und Schulalter gegeben. Hierzu zählt u.a. auch der sinnvolle Umgang mit Fieber. Neben Ratschlägen für eine praxisorientierte und wirkungsvolle Hausapotheke mit vor allem Medikamenten aus dem Bereich der Komplementärmedizin (Anthroposophische Medizin, Homöopathie) gibt der erfahrene Kinderarzt Alfred Längler auch Ernährungsratschläge und Tipps für bewährte Hausmittel wie z.B. Wickel und Einreibungen.

Dr. med. Alfred Längler, Kinderonkologe und leitender Arzt der Abteilung Kinder- und Jugendmedizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke, Vorstand des DAMiD

WS 10: Schlafstörungen – die ignorierte Volkskrankheit

Wie viel Schlaf ist normal? Ist eine Schlafstörung vielleicht ein Symptom und kann auf andere Krankheiten hinweisen? Auf welche? Diese und weitere Fragen klärt der erfahrene Internist Burkhard Matthes in diesem Workshop. Darüber hinaus werden Einschlaf- und Durchschlafstörungen besprochen, mögliche Behandlungsoptionen erläutert und Möglichkeiten aufgezeigt, was jeder einzelne selbst tun kann, bevor er

einen Arzt konsultiert.

Burkhard Matthes, hausärztlicher Internist mit Schwerpunkt Onkologie für das
Medizinische Versorgungszentrum Havelhöhe

WS 11: **Bluthochdruck ganzheitlich therapieren - individuell, effizient, nachhaltig**

Die Bluthochdruckerkrankung ist auch in Deutschland Volkskrankheit Nummer eins. Sie ist mehr als ein Messwert und betrifft den ganzen Menschen. Immer mehr Menschen verlangen nach ganzheitlichen und integrativen Behandlungsmöglichkeiten die die wissenschaftliche Medizin ergänzen. Angesichts dieser Herausforderung möchten wir Ihnen ein bewährtes Therapiekonzept für eine effiziente und nachhaltige Therapie vorstellen, die sowohl Konstitution als auch individuelle Gesichtspunkte berücksichtigt.

Dr. med. Jakob Gruber, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie am
Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

WS 12: **Die Schilddrüse – kleines Organ mit großer Wirkung**

Kaum ein anderes Organ des Menschen hat so große Auswirkungen auf das seelische Gleichgewicht. Dabei sind Frauen häufiger als Männer von einer Unter- oder Überfunktion betroffen. Auslöser können beispielweise starke psychische Belastungen sein. Deshalb sollte immer auch nach der seelischen Dimension gefragt werden: Wie ordnet sich die Krankheit in mein Leben ein? Was belastet mich? Dr. Matthias Girke schildert in seinem Workshop anhand von vielen Beispielen, welche Schwerpunkte die Anthroposophische Medizin setzt.

Dr. med. Matthias Girke, Leitender Arzt am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe,
Vorstand der Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland und des DAMiD

WS 13: **Anthroposophische Medizin auf Versichertenkarte – was zahlt die Versicherung?**

Die Anthroposophische Medizin gilt rechtlich als "besondere Therapierichtung". Was bedeutet das finanziell? Welche Leistungen werden von der Krankenkasse bezahlt? Welche nicht? Was zahlt die private und was die gesetzliche Krankenversicherung? Heidrun Loewer und Hans-Jürgen Schumacher schaffen Klarheit und erklären, welche Regeln für die Kostenübernahme von Arzneimitteln, Misteltherapie, die Anthroposophischen Therapien oder die anthroposophisch-medizinische Krankenhausbehandlung gelten. Außerdem erfahren Sie, wie Sie von Verträgen zur Integrierten Versorgung profitieren und was das Kostenerstattungsverfahren sowie private Zusatzversicherungen leisten können.

Hans-Jürgen Schumacher, Geschäftsführer des Patientenverbandes gesundheit aktiv.
anthroposophische heilkunst e.v.

Heidrun Loewer, Leitung Ressort Gesundheitspolitik des Patientenverbandes
gesundheit aktiv. anthroposophische heilkunst e.v.

WS 14: **Depression – wenn die Seele Trauer trägt**

Traurige Verstimmung, Freudlosigkeit, Interesselosigkeit, Schlafstörungen, Angst- und Suizidgedanken- das sind die typischen Symptome der Depression. Die Wahrscheinlichkeit im Laufe seines Lebens an einer Depression zu erkranken, steht schon bei 15 % und die WHO geht bis 2020 von großen Steigerungen aus. In diesem Workshop zeigt Michaela Quetz wie Depressionen erkannt, verstanden sowie

behandelt werden können und wie man sich und anderen dabei helfen kann. Im Vordergrund steht die Frage, wie wir unsere gesundheitsfördernden Potenziale wecken und stärken können.

Dr. med. Michaela Quetz, leitende Ärztin der Abteilung Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

WS 15: **Heileurythmie: Bewegungsübungen bei Herz-Kreislaufkrankungen**

Rhythmus ersetzt Kraft: Eine gezielte rhythmische Gestaltung der Bewegung stärkt die Vitalität und fördert die regenerativen Kräfte des Körpers. Die Folge sind positive Auswirkungen auf die Herz-Kreislauf-Tätigkeit. In ihrem Workshop zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen übt Sophia Prange mit Ihnen Bewegungssequenzen der Heileurythmie, mit denen Sie Ihre Atmung stärken und den rhythmischen Ausgleich zwischen aktiver Anspannung und bewusstem Loslassen fördern können.

Sophia Prange, Diplom-Heileurythmistin am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

WS 16: **Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman**

Die Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman ist eine klassische Massage, erweitert nach den Erkenntnissen der Anthroposophischen Medizin. Abgesehen von den üblichen Massageindikationen ergibt sich durch differenzierte Griffqualitäten und rhythmische Bewegungsformen ein erweitertes Anwendungsgebiet, so z.B. bei Schlafstörungen, Migräne, Asthma und Krebserkrankungen. Bianca Angela Jehle vermittelt praxisnah das Besondere dieser ganzheitlichen Behandlungsmethode.

Bianca Angela Jehle, Heilpraktikerin und Osteopathin mit eigener Praxis und im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, Dozentin für Rhythmische Einreibungen

16.00 Uhr bis 16:30 Uhr Pause

16.30 bis 17.45 Uhr Workshops, Arbeitsgruppen zu folgenden Themen:

WS 17: **Impfen – Pro & Contra**

Impfungen werden heute oftmals kontrovers und emotional diskutiert und haben eine große gesundheitliche sowie gesellschaftliche Bedeutung. Die Anthroposophische Medizin steht für eine individuelle Impfentscheidung und möchte die Entscheidungsfreiheit der Eltern für oder gegen die einzelnen Impfungen unterstützen und fördern. In diesem Workshop diskutiert Dr. Christoph Tautz die von der STIKO ("Ständige Impfkommission") empfohlenen Impfungen mit all ihren Pro- und Contra-Aspekten.

Dr. med. Christoph Tautz, Facharzt für Kinder und Jugendmedizin, ehem. Leiter der Abteilung Kinder- und Jugendmedizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

WS 18: **Die Kraft der Kräuter – die heilsame Wirkung von Wickeln und Auflagen**

Äußere Anwendungen zur inneren Stärkung. Das Heilsame in Auflagen und Wickeln entdecken und erfahren bei beispielsweise Kopfschmerzen und kalten Füßen, Verspannungen und Husten, Schlafstörungen und Herzrasen und vielem mehr... Im Workshop der pflegeerfahrenen Birgitt Bahlmann lernen Sie alltagstaugliche Maßnahmen kennen.

Birgitt Bahlmann, Gründerin des Instituts für Pflege und Gesellschaft, Hannover

WS 19: Für alle Fälle – die Hausapotheke der Anthroposophischen Medizin

Eine gut sortierte Hausapotheke erspart den Arztbesuch! Dr. Tobias Sprenger erklärt Anthroposophische Arzneimittel für die häufigsten Erkrankungen, erläutert die Zusammensetzung einer gut sortierten Hausapotheke und nennt Beispiele, wie verschiedene Heilmittel angewendet werden. Außerdem bespricht der erfahrene Hausarzt, bei welchen Symptomen man einen Arzt aufsuchen sollte. Geplante Themenkreise: Beschwerden der Atemwege, des Magen-Darm-Traktes und der ableitenden Harnwege, Schlafstörungen und Nervosität, HNO, Haut und Augen.

Dr. med. Tobias Sprenger, Facharzt für Allgemeinmedizin, Medizinischer Direktor der Villavita-Tagesklinik für ganzheitliche Medizin

WS 20: Dem Krebs begegnen – Ansätze der Anthroposophischen Medizin

Angst ist ein schlechter Ratgeber - nicht nur, aber gerade auch bei Krebs. Denn Angst lähmt und schwächt. Vor diesem Hintergrund möchte Dr. Marion Debus in ihrem Workshop Perspektiven aufzeigen: Wie begegnet die Anthroposophische Medizin dieser Krankheit? Welche Hilfen bietet sie während Strahlen- und Chemotherapie? Was können die Patientinnen und Patienten zu ihrem eigenen Wohlbefinden beitragen? Wie können sie ihre häufig empfundene Hilflosigkeit überwinden? Gibt es Möglichkeiten vorzubeugen? Neben diesen Fragen wird die Krebserkrankung als "Zeitphänomen" mit möglichen Ursachen diskutiert.

Dr. med. Marion Debus, Oberärztin Onkologie am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, hämato-onkologische Tätigkeit im Medizinischen Versorgungszentrum Havelhöhe

WS 21: Wirkung und Wirksamkeit der Anthroposophischen Medizin: aktuelle Forschungsergebnisse

Wer heilt, hat Recht? Warum wird die Wirksamkeit der Anthroposophischen Medizin dann immer wieder in Frage gestellt? Welche Forschungsvorhaben und –methoden gibt es, um diese (Vor-)Urteile zu entkräften? Gibt es mittlerweile auch Forschungsansätze, die die Meinungen der Patientinnen und Patienten und das Erfahrungswissen der Ärzte mit einbeziehen? Diese und viele weitere Fragen diskutiert Dr. Harald Matthes und stellt außerdem aktuelle Schwerpunkte zur Forschung der Anthroposophischen Medizin sowie laufende Vorhaben vor.

Dr. med. Harald Matthes, Ärztlicher Leiter des Gemeinschaftskrankenhauses Havelhöhe, wissenschaftlicher Leiter des Forschungsinstituts Havelhöhe, Vorstandsmitglied der Hufelandgesellschaft e.V.

WS 22: Zur Ruhe kommen – Musiktherapie bei Nervosität

Welche Möglichkeiten bietet die anthroposophische Musiktherapie bei der Behandlung von Nervosität? In diesem musiktherapeutischen Workshop können Sie Einblicke und eigene Erfahrungen über die Wirkungsweise von Therapie-Instrumenten und musikalischen Elementen am Beispiel der Nervosität gewinnen.

Peter Fausch, Musiktherapeut am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

WS 23: Maltherapie als Prävention - Ressourcen entdecken und aktivieren

Was tun, wenn es uns körperlich oder seelisch nicht so gut geht? Kann man durch aktives künstlerisches Gestalten einer Erkrankung vorbeugen? In diesem aktiv gestalteten Workshop der Kunsttherapeutin Sabine Klitzke-Pettener lernen Sie die

Naß-in-Naß-Aquarelltechnik kennen und können durch eigenes künstlerisches Gestalten sowie der anschließenden Bildbetrachtung erste (selbst-)therapeutische Ansätze erfahren.

Sabine Klitzke-Pettener, Kunsttherapeutin am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

18.00 Uhr bis 18.30 Uhr: Abschlussveranstaltung:

Was ist Gesundheit – was ist Krankheit?

Was heißt eigentlich „Gesundheit“? Ist damit lediglich die Abwesenheit von Krankheit gemeint? Ist Gesundheit der Normalzustand? Oder handelt es sich dabei doch eher um einen Prozess, der zwischen krank machenden Faktoren und heilenden Kräften immer wieder neu entsteht? Welches Potenzial trägt dazu bei, uns gesund zu erhalten – oder zu machen? Können diese heilenden Kräfte auch in Phasen der Gesundheit angeregt werden? Im Abschlussvortrag zeigt Dr. Michaela Glöckler neue Wege zum Verständnis von Krankheit und Gesundheit auf und erklärt, warum die Stärkung der körpereigenen Ressourcen gerade heute so wichtig ist.

Dr. med. Michaela Glöckler, Leitung Medizinische Sektion am Goetheanum, Dornach