

Hormone in der Balance - Die Kunst, ausgeglichen zu sein

Dr. Christian Conrad, Frauenarzt und Geburtshelfer

Hormone sind chemische Botenstoffe im Körper. Sie übermitteln Informationen und regulieren zahlreiche Körperfunktionen. Das sind u.a. Stoffwechsel, Atmung, Blutdruck, Salz- und Wasserhaushalt, Gewicht, Sexualfunktionen und Schwangerschaft, Leistungsfähigkeit, Wohlgefühl und Schlaf.

Das Leben ist ein steter Wandlungsprozess, Frauen und Männer sind in verschiedenen Lebensphasen unterschiedlichen inneren und äußeren Einflüssen unterworfen. In der Biographie jedes Menschen wird dies mehr oder weniger deutlich.

Gibt es schulmedizinische und/oder naturheilkundliche Ansätze, die helfen, den Menschen im Gleichgewicht zu halten? Diese und andere Fragen wird Dr. Christian Conrad im Vortrag beantworten und auch Ihren Fragen genügend Raum geben.

Donnerstag, 14. November, 20-21.30 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikeaal
Abendkasse: € 3 oder vhs 3 card

R.E.S.E.T. Basis entspannter Kiefer = entspannter Körper

Dysfunktionen des Kiefergelenkes und deren Folgen - Hilfe zur Selbsthilfe

Angelika O. Rau, Heilpraktikerin, Reset-Therapeutin/-Lehrerin, Lernberaterin, Migränetherapeutin

In vielen Zahnarztpraxen wird festgestellt, dass CMD, die craniomandibuläre Dysfunktion des Kiefergelenks, zu Störungen beim Kauen, zum Zähneknirschen und reduziertem Mundöffnungswinkel führt. Praxen auf dem neuesten Stand der Medizin wissen, dass diese Störung zu weitreichenden Gesundheitsbeeinträchtigungen führen kann. Die Palette reicht von Verspannung der Nacken- und Schultermuskulatur, Rückenproblemen, Schmerzen im Bewegungsapparat der Knie und Beine, bis hin zu Schlafstörungen.

Mit der vom Australier Philip Rafferty entwickelten RESET-Methode kann über die Entspannung des Kiefergelenks ein Loslassen von Muskelverspannungen im gesamten Körper erreicht werden. Auf diese Weise können die entsprechenden Beschwerden im Laufe der Zeit gelindert oder gar behoben werden. Im Workshop lernen Sie nach einer theoretischen Einführung in die Hintergründe von Schmerzen im Körper und deren Auflösung theoretisch und praktisch zahlreiche Methoden kennen, wie Sie sich selbst helfen können. Sie können das Gelernte sofort umsetzen.

Die Übungen sind teils paarweise, können aber auch alleine ausgeführt werden

Bitte Wasser mit Trinken mitbringen.

3012

Freitag, 15. November, 17-22 Uhr

Plattenhardt, VHS, Raum 21

€ 39 (36) inkl. Arbeitsmaterial 7 €, mit Anmeldung!

Handreflexzonenmassage

Infos und praktische Übungen

Klaus Schweisser, Heilpraktiker

Sämtliche Organe spiegeln sich auf den Händen wieder. Mit Handreflexzonenmassage können Beschwerden kuriert oder gelindert werden. Sie dient der allgemeinen Entspannung und Vitalisierung, baut Stress ab und regt die Selbstheilungskräfte an. Der Vorteil: Sie kann zu jeder Zeit, an jedem Ort und unauffällig durchgeführt werden.

Halten Sie Ihre Gesundheit selbst in den Händen, erlernen Sie, diese sanfte Methode selbst anzuwenden.

Bitte mitbringen: Buntstifte und Schreibunterlagen

3014

Montag, 18. November, 18-21 Uhr

Plattenhardt, VHS, Raum 24

€ 18 (16), mit Anmeldung!

Schwindel – Wenn sich alles zu drehen scheint

Kooperation vhs und Mörikeapotheke

Dr. med. Alexandra Gaenslen, Fachärztin für Neurologie

Schwindel ist eine der häufigsten Beschwerden, die Menschen nach den Schmerzen zum Arzt führt. Für betroffene Patienten stellen sich viele Fragen: Was ist Schwindel? Wer kann mir helfen? Was habe ich denn? Woher kommt es?

Als Schwindel wird entweder eine unangenehme Störung der räumlichen Orientierung bezeichnet oder die fälschliche Wahrnehmung einer Bewegung des Körpers oder der Umgebung (Drehen/Schwanken) - so die Ärzte. Erfahren Sie mehr zu Symptomen und Behandlungsmöglichkeiten im Vortrag. Es besteht ausreichend Zeit, Fragen zu stellen.

Mittwoch, 20. November, 20-21.30 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikeaal
Abendkasse: € 3 oder vhs 3 card



Treffpunkt Gesundheit

im Bürgerhaus Plattenhardt

Vorträge und Seminare

September - Dezember 2019

Seit vielen Jahren bieten verschiedene Fachleute aus dem Gesundheitsbereich im Rahmen des „Treffpunkt Gesundheit“ im Bürgerhaus Plattenhardt in lockerer Reihenfolge Veranstaltungen rund um das Thema Gesundheit an. Sie alle führen die Veranstaltungen in der Regel ehrenamtlich durch, und die Einnahmen werden einem guten Zweck zur Verfügung gestellt.

Das (behindertengerechte) Bürgerhaus liegt in der Uhlbergstraße 37 in Filderstadt-Plattenhardt, direkt zwischen dem Technischen Rathaus und der Mörike-Apotheke. Der Veranstaltungssaal und die Gruppenräume befinden sich im 2. OG (Zugang über den Edelstahl-Aufzug vom Gehweg aus).

Service für Senioren, die nicht mehr ganz so mobil sind

Der Fahrdienst „SUSEmobil“ holt Sie unentgeltlich von zu Hause ab und bringt Sie nach dem Vortrag wieder zurück.

Bitte bestellen Sie diesen Fahrdienst **möglichst eine Woche vor Veranstaltungsbeginn** bei uns: Alexandra Neff-Sulz, ANeff-Sulz@filderstadt.de, Tel. 0711 7003-495.

Federführung: Volkshochschule Filderstadt,
Schulstr. 13/1, 70794 Filderstadt
Fachbereichsleitung Gesundheit: Gabi Alber,
Tel: 0711 7003-461, galber@filderstadt.de

Fastenwandern auf der Zollernalb

Götz D. Knosp, Heilpraktiker

Fasten bedeutet Abschalten vom Alltag, Loslassen, Abnehmen und den Stoffwechsel entlasten. Der Verzicht auf feste Nahrung geht ohne Hungergefühl und mit wachem Körper und Geist einher. Das Umschalten auf Ernährung von innen geht ganz natürlich.

In der Gruppe und betreut vom erfahrenen Heilpraktiker steigen wir ins Fasten für Gesunde nach Dr. Buchinger ein. Sie können nach diesem Kurzfasten bzw. Wochenendeinstieg zuhause oder mit Hotelverlängerung weiterfasten.

Wir treffen uns am Freitag um 18 Uhr in unserem Seminarraum in Albstadt-Tailfingen (Hotel Blume Post, Gerhardstraße 10) inmitten des Premiumwandergebiets. Mit Fastensuppe und Abendvortrag startet unsere Fastenzeit.

Samstag und Sonntag beginnen wir mit der morgendlichen Teerunde und wandern anschließend auf aussichtsreichen Höhenwegen: Frei und unbeschwert! Herbstlich verfärbte Buchenwälder leuchten auf den Kuppen der Jurariffe. Spätnachmittags erwartet uns wieder die Suppe, danach Körper- und Atemübungen sowie Meditationen. Ende der Kurzreise ist Sonntag um 17 Uhr.

3013

Freitag, 27. September, 18 Uhr bis

Sonntag, 29. September, 17 Uhr

Albstadt-Tailfingen, € 109, mit Anmeldung!



Hallux im Anfangsstadium selbst behandeln

Selbsthilfe mit gezielten Fußübungen, praxisorientierter Infoabend

Elke van Luijk, Heilpraktikerin, medizinische Fachfußpflege

Haben Ihre großen Zehen wirklich genügend Luft zu den zweiten Zehen oder bemerken Sie eine leichte Schrägstellung in Richtung der kleineren Zehen? Wenn ja, sind Sie bei diesem praxisorientierten Infoabend richtig.

Schief stehende Großzehen sind ein deutlicher Hinweis auf Fehlbelastungen der Gewölbekonstruktion des Fußes und verschlechtern sich erfahrungsgemäß im Laufe der Zeit immer mehr. Wenn nicht rechtzeitig vorgebeugt wird,

entsteht am Ende ein schmerzhafter Hallux Valgus, der irgendwann nur noch über eine aufwändige Operation mit langer Rehabilitationszeit behandelt werden kann. Mit der großen Wahrscheinlichkeit, dass sich das Problem über kurz oder lang wiederholt.

Das muss nicht sein! Mit Hilfe gezielter Übungen für die Vorderfußmuskulatur und die Beinachsen können Sie das muskuläre Quergewölbe Ihres Fußes wieder aufbauen. So wird dem Fortschreiten der Deformierung Einhalt geboten.

Beim Infoabend erfahren Sie, warum das so ist. Vor allem aber erfahren und üben Sie, was Sie tun können, um sich rechtzeitig selbst zu helfen.

Die Referentin hat erfolgreiche Erfahrungen mit "Spiraldynamik am Fuß" im Patienten- und Familienkreis.

Bitte mitbringen: Handtuch, warme Socken und möglichst ein Elastikband (Theraband)

3010

Mittwoch, 9. Oktober, 19-21 Uhr

Plattenhardt, VHS, Raum 21

€ 12, mit Anmeldung!

Phytotherapie - Wesen, Wirkung und Anwendung von Heilpflanzen

Sabine Gaudlitz-Ingrassia; Heilpraktikerin

Pflanzliche Urtinkturen und ihre Anwendung in der Kinderheilkunde

Die Auswahl des passenden Einzelmittels orientiert sich am Wesen von Heilpflanze und Patient!

Der Vortrag nimmt dabei Bezug auf die sog. "Signaturenlehre" (Die Gestalt der Pflanzen gilt als Schlüssel zur ihrer Heilkraft). Hierzu ein anschauliches Beispiel: Die richtige Heilpflanze bei Bronchitis für ein Kind das klammert und eher anhänglich ist, ist der Efeu - eine Kletterpflanze. Für ein Kind, das dagegen eher wärmebedürftig ist, passt besser Thymian, der wärmende Eigenschaften hat!

Der Vortrag informiert nach einer allgemeinen Einführung in das Thema über die Behandlung leichterer Erkrankungen bei Kindern mittels Pflanzenkraft. Es besteht ausreichend Zeit, Fragen zu stellen.

Donnerstag, 17. Oktober, 20-21.30 Uhr

Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal

Abendkasse: € 3 oder vhs 3 card

Die Schulter: Schön zum Anlehnen, schlimm bei Schmerzen

Dr. med. Günther Maurer, Arzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Die Schulter ist unser beweglichstes Gelenk und damit relativ anfällig für Beschwerden und Schmerzen. Der Vortrag möchte informieren über die Ursachen, die Diagnostik sowie über die Behandlungsmöglichkeiten der gängigsten

Schulterprobleme (Entzündungen, Engpasssyndrom, Einriss der Rotatorenmanschette, Schultersteife, Verschleißerscheinungen, Arthrose usw.). Der Referent wird gerne auch auf die aktuelle Diskussion eingehen, wie "unnötige Operationen vermieden werden können". Im Anschluss besteht ausreichend Zeit, Fragen zu stellen.

Mittwoch, 23. Oktober, 20-21.30 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal
Abendkasse: € 3 oder vhs 3 card

20 Jahre Hebammenarbeit in Filderstadt: Wie können sich Familien auf das Leben mit Kind vorbereiten?

Elisabeth Pfründer, Dipl.-Soziologin, Hebamme
Pädagoginnen der Hebammenpraxis Filderstadt - ein Erfolgsmodell seit nunmehr bereits 20 Jahren!

Die Informationsflut von Tipps und Ratschlägen rund um das Thema Geburt und die erste Zeit mit dem Kind führen bei vielen werdenden Eltern oftmals eher zu Verunsicherung, als dass sie sich gut vorbereitet fühlen.

Was ist wirklich wichtig und was ist verzichtbar?

Wie kann eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Eltern und Kind von Anfang an gelingen?

Im Austausch mit Ihnen möchten wir Sie in Ihrer Elternkompetenz stärken, so dass die Vorfreude auf eines der größten Ereignisse im Leben die Unsicherheiten überwiegt.

Es besteht ausreichend Zeit, Fragen zu stellen.

3002

Mittwoch, 6. November, 20-21.30 Uhr

Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal

Abendkasse: € 3 oder vhs 3 card

Service für Senioren,

die nicht mehr ganz so mobil sind

Der Fahrdienst „SUSEmobil“ holt Sie unentgeltlich von zu Hause ab und bringt Sie nach dem Vortrag wieder zurück.

Bitte bestellen Sie diesen Fahrdienst **möglichst eine Woche vor Veranstaltungsbeginn** bei uns:

Alexandra Neff-Sulz, ANeff-Sulz@filderstadt.de,
Tel. 0711 7003-495.