

## **Gesundheitsforum Havelhöhe**

Anthroposophisch-medizinisches  
Seminar und Vortragszentrum im  
Gemeinschaftskrankenhaus  
Havelhöhe

### **Wege zur Gesundheit – Hilfe in der Krankheit**

Vorträge und Seminare  
Januar bis Juni 2023

Alle aktuellen Informationen zu den  
Veranstaltungen unter:  
<https://campus.havelhoehe.de/kalender>

## **Liebe Freunde unseres Gesundheitsforums,**

wie kann ich mich gesund erhalten und Krankheiten vorbeugen? Wie finde ich einen „gesunden“ Umgang mit meiner Erkrankung? Diese immer aktuellen Fragen stehen als übergeordnetes Motto über dem Programm des Gesundheitsforums Havelhöhe und werden uns auch im 1. Halbjahr 2023 begleiten.

„... es gibt nicht bloß eine Gesundheit, sondern so viele Gesundheit, wie es Menschen gibt.“  
(Rudolf Steiner 1909, GA57).

Dieser Hinweis auf die ganz individuellen Aspekte von Gesundheit und Krankheit kann den heutigen Trend zur Standardisierung von Empfehlungen und Behandlungsleitlinien, die zweifellos wertvolle Hilfen darstellen, ergänzen sowie Anregung zur Differenzierung geben. Mit der aktuellen Themenauswahl der Vorträge möchten wir wieder die Vielschichtigkeit von Gesundheit und Krankheit von verschiedenen Perspektiven beleuchten. Dabei steht die Anthroposophische Medizin im Mittelpunkt, die neben den körperlichen Aspekten auch die seelischen und geistigen Dimensionen in Diagnostik und Therapie mit einbeziehen möchte. Lassen Sie sich inspirieren!

Auch ein Blick auf unsere Seminare lohnt sich.

Über ein reges Interesse freut sich

*Ihr Team des Gesundheitsforums*

# Vorträge

## Januar

■ 20.1., Freitag, 19 Uhr  
**Chronischer Schmerz und wie wir ihm begegnen können**  
*Dr. med. Nina Klinger, Oberärztin und Leiterin Integrative Schmerz-/Suchtmedizin, GKH*

■ 27.1., Freitag, 19 Uhr  
**Auch in schwierigen Zeiten Hoffnung und Zuversicht nicht verlieren**  
*Dr. med. Wilfried Reuter, Arzt und buddhistischer Lehrer, Berlin*

## Februar

■ 10.2., Freitag, 19 Uhr  
Saal der Herzschule, Haus 24, Eingang B  
**Hören mit dem Herzen – sprechen aus dem Herzen**  
Stimm-, Atem-, Bewegungs- und Sprachübungen, die die Seele in den Raum weiten.  
*Oliver Avianus, Therapeutischer Sprachgestalter, GKH*

■ 17.2., Freitag, 19 Uhr  
**Klimakrise 2023 – Welche Gesundheitsgefahren erwarten uns in diesem Jahr?**  
*Dr. med. Christian Grah, Leitender Arzt Pneumologie und Lungenkrebszentrum, GKH*

■ 24.2., Freitag, 19 Uhr  
**Die Zähne aus anthroposophisch medizinischer Sicht**  
*Sebnem Philippsen, Zahnärztin, Berlin*

## März

■ 3.3., Freitag, 19 Uhr  
**Wir nähren nicht nur unseren Körper sondern auch unsere Seele – Ernährung bei Krebs**  
*Kerstin Flöttmann, Leiterin der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V., Berlin*

■ 10.3., Freitag, 19 Uhr  
**Endometriose, Dysmenorrhoe und Co – Müssen Schmerzen sein?**  
*Dr. med. Bettina Schulz, Fachärztin für Gynäkologie, Geburtshilfe und Psychotherapie (TP), Berlin*

■ 17.3., Freitag, 19 Uhr  
**Lebens- und Überlebenskunst: Der Patient J. W. v. Goethe**  
*Prof. Dr. med. Peter Selg, Leiter des Ita Wegman Institut, Schweiz*

■ 24.3., Freitag, 19 Uhr  
Saal im Familienforum  
**Wie überwinde ich meine Frühjahrsmüdigkeit? Was hilft bei Allergien?**  
*Dr. med. Sabine Schäfer, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Anthroposophische Medizin GAÄD, Ernährungsmedizin DGEM/DAEM, Berlin*

■ 31.3., Freitag, 19 Uhr  
**Ernährung: Was ernährt uns eigentlich?**  
*Dr. med. Markus Wispler, Leitender Arzt Gastroenterologie, Diabetologie und Ernährungsmedizin, GKH*

## April

■ 7.4., Freitag, 19 Uhr  
**Auf der Suche nach dem wahren Bild des Menschen**  
*Renato Gomes, Pfarrer der Christengemeinschaft, Kladow*

■ 14.4., Freitag, 19 Uhr  
**Vom Heilsamen in der Biographiearbeit**  
*Alexa Pratley, Diplomsozialpädagogin, Biographieberaterin*

■ 21.4., Freitag, 19 Uhr  
**Was und wie wirken die Therapien in der Anthroposophischen Medizin und Integrativen Medizin?**  
*Prof. Dr. med. Harald Matthes, Ärztlicher Leiter und Geschäftsführer, GKH*

■ 28.4., Freitag, 19 Uhr  
**Menschen mit Demenz – Havelhöher Therapiekonzept**  
*Dr. med. Roland Zerm und Team Leiter Geriatrie und Oberarzt Diabetologie; GKH*

## Mai

■ 5.5., Freitag, 19 Uhr  
**Das Immunsystem – seine Beziehung zum seelischen und geistigen Wesen des Menschen**  
*Dr. med. Matthias Girke, Leiter der Medizinischen Sektion, Schweiz*

■ 12.5., Freitag, 19 Uhr  
Saal im Familienforum  
**Äußere Anwendungen und Hausmittel bei Stress und Erschöpfung**  
*Doris Rapp, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Expertin für Anthroposophische Pflege (IFAP), Expertin, Ausbilderin und Prüferin für Rhythmische Einreibung, GKH*

■ 19.5., Freitag, 19 Uhr  
**Stress und Traumafolgen selbst regulieren – ein körperorientierter Ansatz**  
TRE (nach Dr. David Berceci) & naSTRE – natürliche Stressregulation. Vortrag mit praktischen Übungen  
*Josch Tietz, Heilpraktiker, Physiotherapeut, Berlin*

■ 26.5., Freitag, 19 Uhr  
**Vom Wert des Unfertigen**  
Auf der Suche nach Zukunft in den Brüchen der Gegenwart  
*Nils Cooper, Pfarrer der Christengemeinschaft, Berlin Wilmersdorf*

## Juni

■ 2.6., Freitag, 19 Uhr  
**Knotenstruma, Erkrankung der Schilddrüse – wann operieren?**  
*Hatem Tay Abou-Gazalé, Leitender Arzt Chirurgie und Darmkrebszentrum, GKH*

■ 9.6., Freitag, 19 Uhr  
Saal im Familienforum  
**Integrative Onkologie – was sie will und was sie kann!**  
*PD Dr. med. Friedemann Schad, Leiter Onkologisches Zentrum, Interdisziplinäre Onkologie und Palliativmedizin, GKH*

■ 16.6., Freitag, 19 Uhr  
**Die Heilkraft ist immer existent, jede nachhaltige Heilung ist selbstheilend**  
*Josef Ulrich, Kunsttherapeut (BVAKT), Psychoonkologe, Buchautor, Öschelbronn*

■ 23.6., Freitag, 19 Uhr  
**Chronische Fatigue – eine diagnostische und therapeutische Herausforderung**  
*PD Dr. med. Patricia Grabowski, Oberärztin Onkologie und Palliativmedizin, GKH*

- Alle Vorträge finden im Saal von Haus 28 statt, wenn nicht anderes angegeben.
- Beachten Sie, dass es auch zu Programm- oder Raumänderungen kommen kann.
- Bitte informieren Sie sich aktuell unter: [campus.havelhoehe.de/institutionen/gesundheitsforum-havelhoehe](https://campus.havelhoehe.de/institutionen/gesundheitsforum-havelhoehe)
- Eintritt wird nicht erhoben, wir bitten jedoch für die Arbeit des Gesundheitsforums um einen freiwilligen Unkostenbeitrag.

# Seminare

## Seminar 1

### **Wurzelkräfte – Herzheilung Ein Schreibritual**

An den alten Wurzeln der Zeit ruht der Schatz ... Heben wir ihn! Diese schöpferische Winter-Werkstatt ist Balsam für Seele, Geist und Körper, ist Muße und Nahrung. Herzmeditationen und die Poesie des verbundenen Atems lassen achtsam spüren, wer wir im großen Lebensreigen wahrhaftig sind. In der Ruhe des Winters nähren wir unsere kostbaren Herzens- und Wurzelkräfte, um unseren schönen Seelenschatz zu heben und das Erwachen des unerschöpflich schönen Lebens im Frühling mit offenen Armen zu begrüßen.

- **Seminar 1A:**

Sa., 11.2., 10–15 Uhr

- **Seminar 1B:**

Sa., 11.3., 10–15 Uhr

Ort: 11.2., Raum bitte erfragen/  
11.3., Bibliothek, Haus 28  
Einzelkurs-Gebühr: 89 €  
beide Kurse 152 €

Leitung: *Dr. phil. Heidrun Adriana Bomke, Poesie des Lebens, Lesungen, Schreibbegleitung, Lebensberatung und Atemarbeit*  
[www.heidrunbomke.de](http://www.heidrunbomke.de),  
[info@heidrunbomke.de](mailto:info@heidrunbomke.de)

## Seminar 2

### **TaKeTiNa – im Rhythmus sich selbst begegnen**

Taketina bedeutet, mit spielerischer Freude und ohne Leistungsdruck rhythmische Musik zu machen. Musik, die im ganzen Körper entsteht und erklingt: im Ton der Stimme, in den Schritten der Füße und im Klatschen der Hände. Mit Taketina können Sie Rhythmus und Koordination üben, in Ordnung und Chaos mehr über sich selbst erfahren, Ängste überwinden und innere Blockaden auflösen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Sa., 11.3., 10–13 Uhr und  
15.30–18 Uhr

Ort: Saal, Haus 28, Gebühr: 100 €

Leitung: *Siegfried Renz, TAKETINA-Rhythmuspädagogin und Psychotherapeutin*  
*Carolin Stede, Surdobegleitung*  
Tel. 0163 6146740  
[www.siegfried-renz.de](http://www.siegfried-renz.de)

## Seminar 3

### **Standkraft und Bodenhaftung**

Durch bewusstes Gehen und Barfußlaufen dem Weg und den eigenen Füßen mehr Aufmerksamkeit schenken. Dieses Angebot der Wahrnehmungsschulung richtet sich an alle, die sich für ganzheitliche Belebung durch einfachste Maßnahmen begeistern. Einbezogen werden das Labyrinth und der Barfußpfad auf dem Krankenhausgelände.

- **Seminar 3A:**

Sa., 29.4., 10–13 Uhr

- **Seminar 3B:**

Sa., 6.5., 10–13 Uhr

Ort: Saal, Haus 28  
Gebühr pro Termin: 48 €  
Leitung: *Marei Konow, Atemtherapeutin und Heilpraktikerin*

## Weitere Veranstaltungen auf dem Campus Havelhöhe Anmeldung nicht über das Gesundheitsforum

### Herzschule

„Es kommt darauf an, unser Herz wirklich zu öffnen“  
Einführungswochenende am 20./21.1. und 30.6./1.7.

Im Anschluss findet der Kurs wöchentlich/zweiwöchentlich statt.  
Zeit: **donnerstags oder freitags von 17–20 Uhr**

Auskunft/Anmeldung:  
Jessica Schache: 030/365 01-281  
[www.herzschule-havelhoehe.de](http://www.herzschule-havelhoehe.de)

### Ambulanter Lungensport

Für Menschen mit COPD, Lungenkrebs, Asthma, chronischer Bronchitis und anderen chronischen Atemwegserkrankungen  
Zurzeit wird dienstags in 8 Gruppen Lungensport durchgeführt.  
Ort: Haus 24, Herzschule

• **Lungensport** findet auch in Buch, Spandau, Neukölln, Kreuzberg, Wilmersdorf, Friedenau, Hermsdorf und Potsdam sowie räumlich unabhängig online statt.  
Auskunft/Anmeldung:  
[info@lungensport-havelhoehe.de](mailto:info@lungensport-havelhoehe.de)  
[www.lungenkrebshilfe-havelhoehe.de](http://www.lungenkrebshilfe-havelhoehe.de)

### Lungenkrebshilfe

Immer freitags von 15–17 Uhr

Ort: Station 3, Haus 10, Therapieraum

Auskunft/Anmeldung:  
[info@lungensport-havelhoehe.de](mailto:info@lungensport-havelhoehe.de)  
[www.lungenkrebshilfe-havelhoehe.de](http://www.lungenkrebshilfe-havelhoehe.de)

### Raucherambulanz

Basisinformationen über Wege und Chancen der Tabakentwöhnung sowie über einzelne Angebote.

Immer montags um 17 Uhr

Ort: Erdgeschoss, Haus 10, Raum 20

### Akademie Havelhöhe

Auskunft: Katharina Fibig,  
Tel. 030/36501-6659  
[Info@akademie-havelhoehe.de](mailto:Info@akademie-havelhoehe.de)

### Lebenswelt Bett

Für alle, die mit der Pflege Bettlägeriger betraut sind.

Sa., 22.4., 9–17 Uhr

Sabine Baumbach, Ergotherapeutin

### Wickel und Auflagen

• Wickel und Auflagen zur Selbstpflege und Stressbewältigung

Sa., 18.2., 10–14 Uhr

• Einführung in die Welt der Wickel

Sa., 29.4., 10–17 Uhr

Doris Rapp, Gesundheits- und Krankenpflegerin



CAMPUS  
Havelhöhe

### Entdecken Sie den Campus Havelhöhe ganz neu:

Auf unserer neu gestalteten Webseite mit interaktiver Geländekarte finden Sie Portraits und Links zu allen Initiativen, Einrichtungen und Angeboten auf dem gesamten Campus. <https://campus.havelhoehe.de>



# Verbindliche Anmeldung

---

## Wurzelkräfte – Herzheilung

- Seminar 1A
  - Seminar 1B
- 

## TaKeTiNa – im Rhythmus sich selbst begegnen

- Seminar 2
- 

## Standkraft und Bodenhaftung

- Seminar 3A
  - Seminar 3B
- 

Für die Seminare ist eine schriftliche Anmeldung notwendig.  
Ihre Anmeldung wird gültig mit Eingang der Seminargebühr.  
Anmeldung an: Gesundheitsforum Havelhöhe,  
Kladower Damm 221, Haus 7, 14089 Berlin  
Fax: 030/36 50 14 35 oder Email: [gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de](mailto:gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de)

**Bitte überweisen Sie die Seminargebühr gleichzeitig mit der  
Anmeldung. Konto: Gesundheitsforum Havelhöhe,  
GLS Gemeinschaftsbank, IBAN: DE57 4306 0967 0025 6786 02  
Betreff: Ihr Name und Seminarnummer**

---

Vorname / Name

---

Straße

---

PLZ, Ort

---

Telefon / E-Mail

---

Ausschneiden und in einem Fensterkuvert senden oder per Fax an:  
030/36 50 14 35 oder E-Mail an: [gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de](mailto:gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de)

### Hinweis:

**Bitte alle anderen Seminare direkt bei den angegebenen  
Kontakt Daten anmelden.**

Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt nach Maßgabe und unter Beachtung  
der DSGVO Art. 6 Abs. 1 a, b, f. Unsere vollständigen DS-Hinweise können  
Sie unter: [www.havelhoehe.de/gesundheitsforum-ds-hinweise.html](http://www.havelhoehe.de/gesundheitsforum-ds-hinweise.html)  
einsehen. Unsere Datenschutzbeauftragte ist Frau Michaela Schröers,  
JuriDacta Datenschutzdienste. E-Mail: [DSvereinshoe@juridacta.de](mailto:DSvereinshoe@juridacta.de)

## **Gesundheitsforum Havelhöhe**

Anthroposophisch-medizinisches  
Seminar und Vortragszentrum  
im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

---

### **Kontaktadresse/Informationen:**

Gesundheitsforum Havelhöhe  
Elisabeth Bartela  
Kladower Damm 221, Haus 7  
14089 Berlin  
Tel. 030 / 34 33 34-107  
Fax 030 / 36501435  
gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de

---

### **Träger:**

Gemeinnütziger Verein  
zur Förderung und Entwicklung  
anthroposophisch erweiterter  
Heilkunst e.V. Berlin

---

Informationen über das Gemein-  
schafts-  
krankenhaus Havelhöhe und aktuelle  
Termine finden Sie auch im Internet  
unter [www.havelhoehe.de](http://www.havelhoehe.de)

---

Suchen Sie einen Anthroposophischen Arzt?  
Hotline der GAÄD:  
Tel. 01803/30 50 55, [www.gaed.de](http://www.gaed.de)

---



*Die grün hinterlegten Vorträge  
finden in Kooperation mit der  
BKK-VBU statt. Kontakt:  
Andreas Zink Tel. 030/726 12 20 87  
[andreas.zink@bkk-vbu.de](mailto:andreas.zink@bkk-vbu.de)*

Wollen Sie immer auf dem Laufenden bleiben  
und zeitnah über die Vorträge informiert  
werden? Dann nehmen wir Sie gern in  
unseren kleinen Informationsverteiler  
auf. Schreiben Sie uns dazu eine E-Mail an  
[gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de](mailto:gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de)  
mit der Erlaubnis, Ihnen unsere Vortrags-  
ankündigungen per E-Mail zusenden  
zu dürfen.