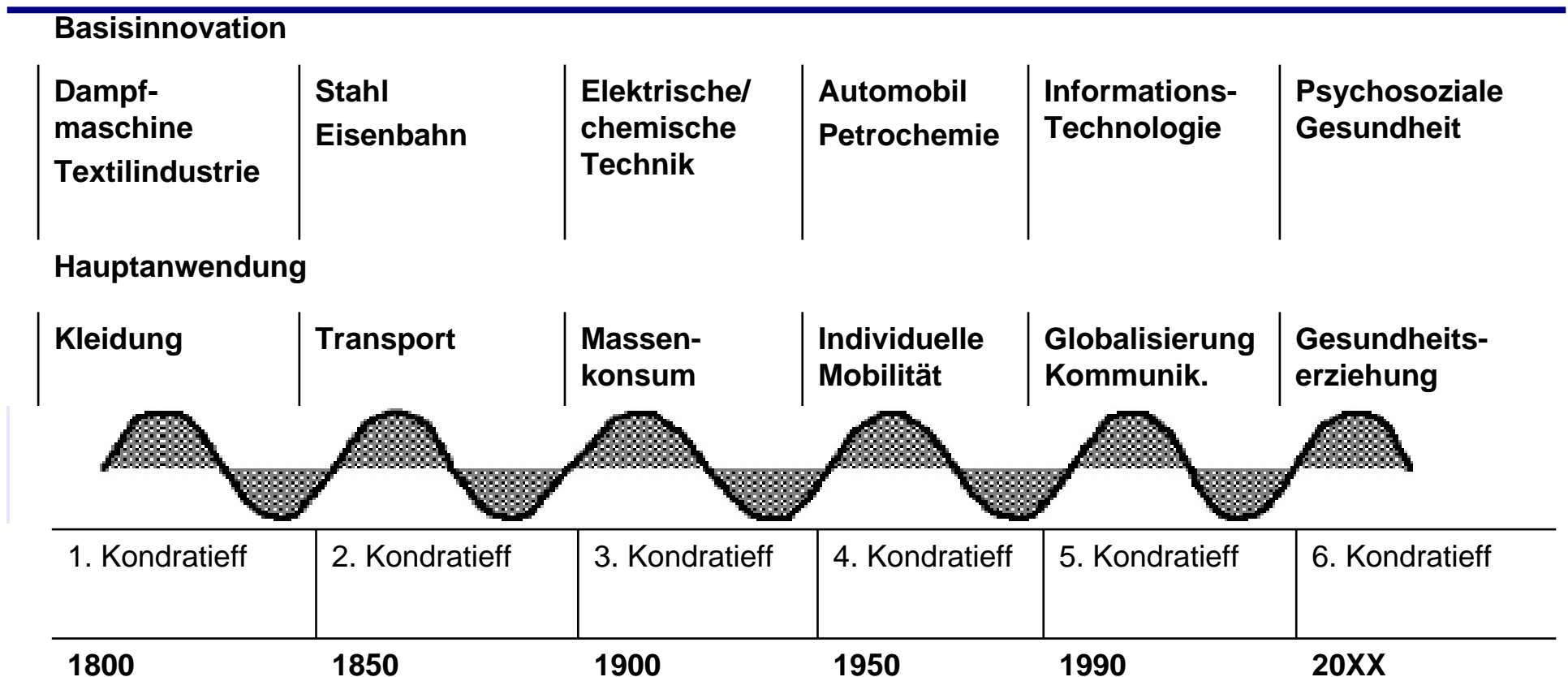


# Gründungsfeier der Gesundheitswerkstatt Oberursel

- **Wohin entwickeln sich Wirtschaft und Gesellschaft?**
- **Rund um die Gesundheitswerkstatt Oberursel**

# Gesundheit als Zukunftsbranche: Die Kondratieff-Zyklen – Symbol für den Paradigmenwechsel



# Wachstumsbarrieren

## Probleme unserer Zeit:

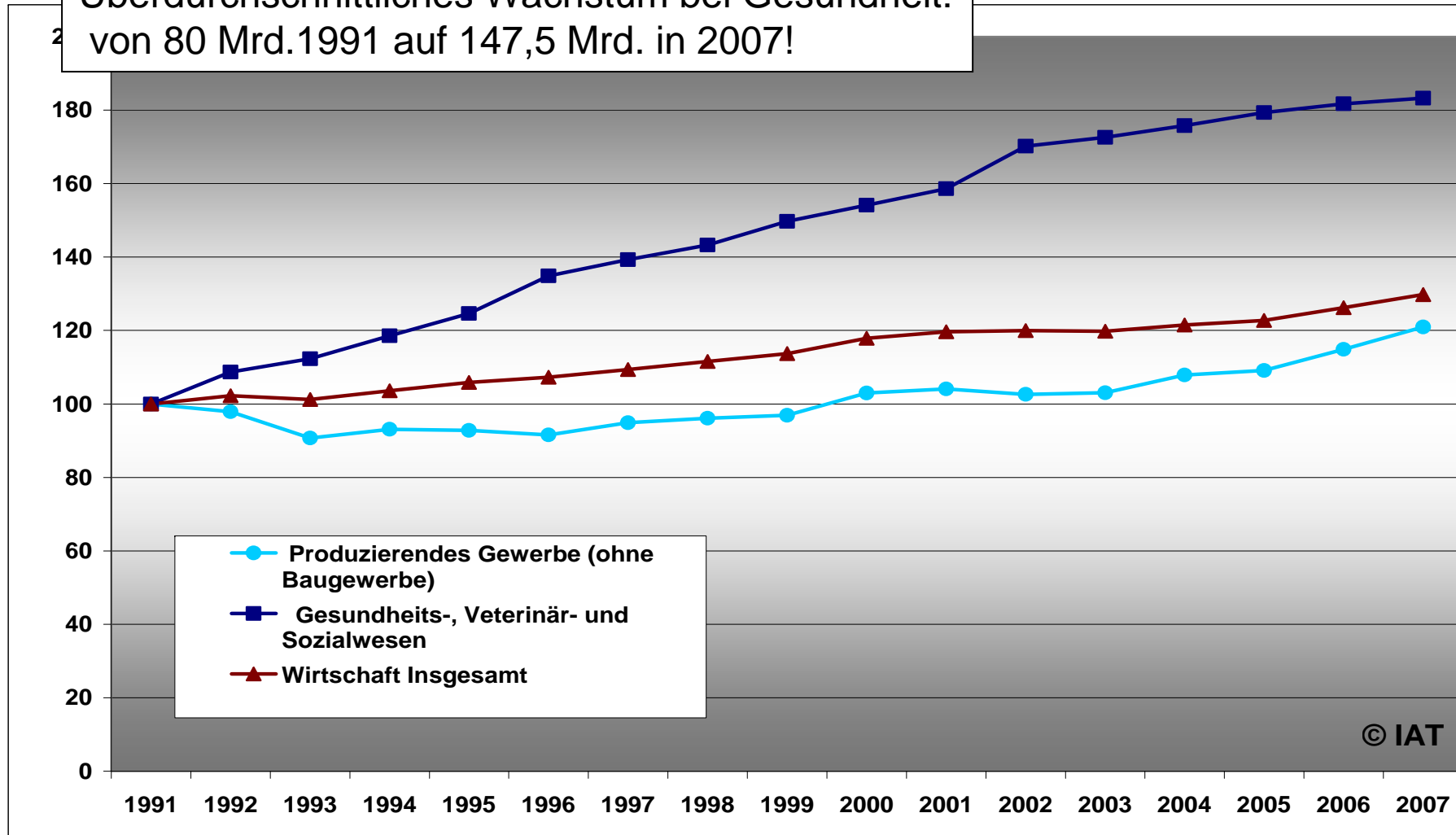
- Angst vor Arbeitsplatzverlust und Terrorismus
- Depression wegen fehlender Motivation
- Überforderung am Arbeitsplatz wegen Leistungsverdichtung oder fehlender Kompetenzen
- zunehmend Single-Haushalte, es fehlen die Familienstrukturen, die einen auffangen
- die Schnellebigkeit bzw. die Beschleunigung unserer Zeit und der fehlende Ausgleich
- Verarmung junger und alter Menschen

# Wachstumsbarrieren

- Umweltverschmutzung und Umweltzerstörung im weitesten Sinne
  - Gegeneinander aus Gewinnsucht
  - Kleinere Kriege wegen unzureichender Verständigung
  - Destruktive Geldverschwendung durch die Entropien der Gesellschaft: z.B. Kriminalität, Drogen, Alkohol, Korruption und Bestechung, „innere Sicherheit“/Verteidigung, „Wegwerfgesellschaft“
- Die Herausforderung für die Zukunft: Nicht machen, was technologisch möglich ist, sondern die brennendsten Probleme der Menschen lösen

# Entwicklung der Bruttowertschöpfung 1991 bis 2007, BRD

Überdurchschnittliches Wachstum bei Gesundheit:  
von 80 Mrd. 1991 auf 147,5 Mrd. in 2007!



© IAT

# Der neue Begriff Gesundheit

- WHO:
  - Gesundheit ist ein Zustand des körperlichen, seelischen, geistigen, ökologischen und Sozialen Wohlbefindens und nicht allein die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen
- Salutogenese (Aaron Antonovsky)
  - Ganzheitlicher Ansatz und Perspektivenwechsel
  - Kohärenzgefühl (Widerstandskraft) =  
Verstehbarkeit: Handhabbarkeit: Sinnhaftigkeit

# Netzwerk Deutsche Gesundheitsregionen e.V.



## *Ziele und Aufgaben:*

1. Mehr Kooperation bei internationalen Aktivitäten
2. **Initiierung einer Leistungsschau in Deutschland (Modell: Land der Ideen)**
3. Organisation der Zusammenarbeit bei ausgewählten (sehr teuren) Projekten

[www.gesundheitswirtschaft-rhein-main.de](http://www.gesundheitswirtschaft-rhein-main.de)

## *Wer macht bislang mit:*

- Schleswig-Holstein
- **Mecklenburg-Vorpommern**
- Bremen,
- **Berlin**
- Berlin-Brandenburg
- **Weser-Ems**
- Ostwestfalen-Lippe
- **Ruhrgebiet**
- Leipzig
- **Rhein-Main**
- Mitte Südwest
- **Rheinland-Pfalz**

# Gesundheitswerkstatt Oberursel

- Die Gesundheit ist das wertvollste Gut, das wir haben. Um dies zu bewahren, soll für die Bürger in Oberursel und dem Hochtaunuskreis ein überparteiisches, bürgernahes Forum für Informationen, Hilfen und Gesundheitsleistungen geschaffen werden, das Interessierte und Hilfesuchende in die Lage versetzt, gesundheitsrelevante Zusammenhänge besser zu verstehen, die Fähigkeit zur Selbsthilfe zu erlangen, die Lebensqualität best möglich zu erhalten oder zu lernen, gemeinsam mit Grenzen zu leben.
- Die Gesundheitswerkstatt hat sich dies zur Aufgabe gemacht. Sie ist eine Initiative der Säule Gesundheit – Fokus O und der VHS Hochtaunus.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der  
Gesundheitswerkstatt

oder auf

[www.fokus-o.de](http://www.fokus-o.de)  
[www.vhs-hochtaunus.de](http://www.vhs-hochtaunus.de)

Anke Berger-Schmitt,  
Gesundheitswerkstatt Oberursel

**Montag, 01.03.2010 19.30 – 21.00 Uhr      Stadthalle Raum Stierstadt**

**Auftaktveranstaltung mit dem Hauptthema „Von Stress bis Burn-out“**

Immer mehr Menschen sind von Burn-out betroffen. Gerade wer sich besonders engagiert, Verantwortung spürt und seine Sache gut machen möchte, ist gefährdet. Besonders häufig sind das Mitarbeiter in sozialen Berufen.

Der Vortrag möchte zeigen, aus welchen Gründen manche Menschen in einen Burn-out hineingeraten, wie die Störung verläuft und wie man Frühsymptome erkennt.

Dr. Barbara Nentwig  
Gesundheitswerkstatt Oberursel

Ebenfalls soll zur Sprache kommen, was Betroffene in verschiedenen Burn-out-Situationen tun können und wie am besten vorgebeugt werden kann. Das Spannende am Thema Burn-out ist, dass es nicht um irgendeine Störung geht. Fragen unserer Gesundheits- und Lebensorganisation stehen zur Diskussion, die jeden Menschen angehen.

**Referent der Auftaktveranstaltung:**

**Dr. Martin Grabe, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Facharzt für Psychosomatische Medizin, Chefarzt der Abteilung  
Psychotherapie der Klinik Hohe Mark**

Dr. Barbara Nentwig  
Gesundheitswerkstatt Oberursel

## **Programm der Auftaktveranstaltung „Von Stress bis Burnout“**

- |           |  |
|-----------|--|
| 19.30 Uhr | Begrüßung der Teilnehmer durch die Veranstalter<br>Darstellung des Veranstaltungskonzeptes<br>Vorstellung des Hauptreferenten Herr Dr. Grabe |
| 19.45 Uhr | Beginn des Hauptvortrags   |
| 20.30 Uhr | Präsentation der Themen der einzelnen Abend-<br>veranstaltungen und deren Referentin   |
| 20.45 Uhr | Fragen und Diskussion  |

## **Vegetatives Nervensystem**

Dienstag 09.03.2010 19.30 – 21.00 Uhr

Anhaltender Stress lenkt den Körper über das unbewusste (vegetative) Nervensystem mehr und mehr in einen Zustand der dauernden Alarmbereitschaft, der eigentlich für akute Gefahren-Momente vorgesehen ist. Erholungs- und Ruhezustände können mit der Zeit immer weniger gut abgerufen werden und führen den Körper zunehmend in eine Sackgasse. Den Entstehungsmechanismus verstehen lernen, wie Sie dieser Entwicklung entgegenwirken können und welche Möglichkeiten Sie haben, diesem Teufelskreis zu entkommen ist das Thema dieses Abends.

Referentin: Frau Christiane Hohmann, Praxis für Osteopathie, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin

**Gesunde Ernährung**

Dienstag, 23.03.2010 19.30 – 21.00 Uhr

Spüren Sie ungünstige Lebens- und Essgewohnheiten auf,  
konkretisieren

Sie die eigenen Bedürfnisse und werden Sie sich bewusst, wie eine  
Verbesserung der Ernährungsweise zur Stabilisierung der Gesundheit  
und des Wohlbefindens beitragen kann.

Referentin: Frau Maria Lang, Diätassistentin Klinik Hohe Mark

**Entspannung durch Bewegung**      Dienstag, 13.04.2010 19.30 – 21.00 Uhr

Entspannen – loslassen – zentrieren, sich körperlich und innerlich stärken und dadurch leichter ins Leben gehen – von progressiver Muskelentspannung zum ganzheitlichen Yoga – erst die Kombination bringt den Heileffekt.

Referentin: Frau Heike Ripp, geprüfte Yogalehrerin (BYV)

**Zähne, Zahnfleisch, Kiefergelenk**

Dienstag, 11.05.2010 19.30 – 21.00 Uhr

Zahn, Mund- und Kieferprobleme haben Auswirkungen auf den ganzen Körper: die sog. Zahn-Störfelder führen oft zu Fernwirkungen im Bereich des Muskel, Organ- und Nervensystems. Auch umgekehrt beeinflussen allg. Erkrankungen die Gesundheit der Zähne. Erst eine ganzheitliche Diagnose und Therapie vermag zu heilen und nicht nur zu unterdrücken.

Referentin: Dr. Barbara Nentwig, Zahnärztin

## **Tanztherapie**

Dienstag, 25.05.2010 19.30 – 21.00 Uhr

Ein stabiles Selbstsystem ist Voraussetzung, um den beruflichen Anforderungen adäquat begegnen zu können. Ziel der Tanztherapie ist dabei, die Selbstwahrnehmung in Verbindung mit reflektierenden Gesprächen zu fördern und damit den Prozess der Selbstregulation anzuregen. Ressourcenaktivierung, das Wahrnehmen von Bedürfnissen und die Fähigkeit Grenzen zu erkennen und zu setzen werden auf der körperlichen Ebene erfahrbar und wirken auf die gesamte Persönlichkeit.

Referentin: Frau Monika Blumenschein, Physiotherapeutin, Dipl.-Brügger-Therapeutin, Tanztherapeutin

## **Das innere Team in Aktion**

Dienstag, 08.06.2010 19.30 – 21.00 Uhr

Strukturen für einen spannungslosen Alltag. Das innere Team in Aktion: in stressigen Entscheidungssituationen die eigenen Kräfte erkennen und beachten – sie bekommen ein Modell an die Hand, mit dem Sie Ihre Energie kontrolliert und erfolgreich selbst steuern können.

Referentin: Frau Irina Baehr, Coach (FH)

Dienstag, 22.06.2010 19.30 – 21.00 Uhr

### **1. Teil: Es ist Leben**

Manchmal ... in einem ungeplanten Moment geschieht ein entspanntes zurücklehnen ... Dann geschieht Ruhe und Gelassenheit von selbst ...  
Es IST angenehm das L E B E N an zu nehmen! Kleine Vorträge und Übungen in Gruppen führen in die Entspannung, in die Stille ...  
Referent: Herr Rolf Rudolph, Dipl. Soz.Pädagoge

### **2. Teil: Ein gutes Selbstwertgefühl durch Hautpflege und Visagistik**

gibt Ihnen Sicherheit für Ihren Erfolg. Sie erhalten prakt. Tipps und Anregungen für eine liebevolle Hautpflege, ein dezentes, typgerechtes Make-up mit Styling.  
Referentin: Frau Waltraud Ulrich, Dipl. Hautpflegeberaterin, Dipl. Vitalstoffberaterin, Dipl. Visagistin