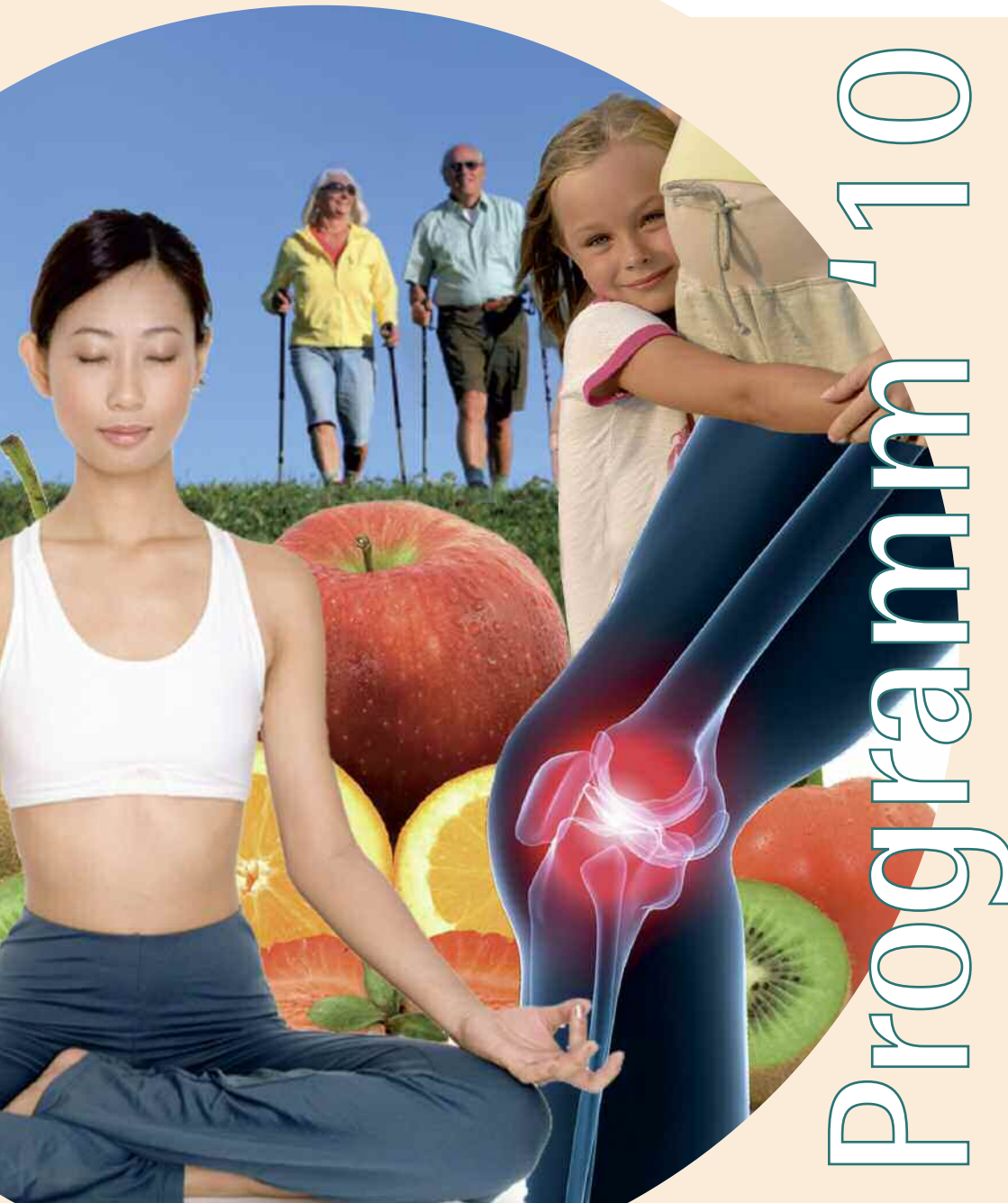


Institut
für Gesundheitsförderung,
Pflege und Sport


CURA
Katholische Einrichtungen
im Siebengebirge gGmbH



Programm '10



Programm 2010

Anschrift, Leitung und Koordination des Institutes
für Gesundheitsförderung, Pflege und Sport
der CURA Kath. Einrichtungen im Siebengebirge gGmbH:

Dorothea Adams
Schülgenstraße 15
53604 Bad Honnef
Tel.: 02224 / 772-1176
Tel.: 02224 / 772-1200
E-Mail: gesundheitsinstitut@cura.org

Dr. Peter W. Kummerhoff
Bismarckstraße 2
53639 Königswinter
Tel.: 02223 / 794-0

Kurse / Fortlaufende Angebote

Stressbewältigung	Seite 06
Pilates.....	Seite 07
Hatha-Yoga.....	Seite 08
Kundalini-Yoga für Frauen.....	Seite 09
Tai-Ji Quan	Seite 10
Yin-Yang-Yoga als Weg nach Hause.....	Seite 11
Nordic-Walking.....	Seite 12
Mit Nordic-Walking fit durchs Jahr 2010	Seite 13
Authentic Movement	Seite 14
Rehabilitationssport bei Schlaganfall und Parkinson.....	Seite 15
Bewegung und Sport bei Brustkrebs	Seite 16
Verletzt – und doch heil.....	Seite 17
Schulungen zur Gerinnungsselbstkontrolle.....	Seite 18
Tanz der Hormone	Seite 33
Bewegung und Sport bei Diabetes.....	Seite 34

Kurse der Geburtshilflichen Abteilung

Geburtsvorbereitungskurse für Frauen am Vormittag.....	Seite 19
Geburtsvorbereitungskurse für Paare.....	Seite 20
Geburtsvorbereitung am Wochenende.....	Seite 21
Kundalini-Yoga für Schwangere.....	Seite 22
Geschwisterkurs	Seite 23
Akupunktur in der Geburtshilfe.....	Seite 24
Elternschule – Säuglingspflege.....	Seite 25
Elternschule – Fragen an den Kinderarzt.....	Seite 26
Elternschule – Stillen – der beste Start ins Leben.....	Seite 27
Elternschule – Stillcafé.....	Seite 28
Informationsveranstaltung der geburtshilflichen Abteilung.....	Seite 29
Rückbildungsgymnastik 1 und Beckenbodentraining	Seite 30
Rückbildungsgymnastik 2.....	Seite 31
Schwangerschaftsgymnastik – Atmung – Entspannung.....	Seite 32

Vorträge

Körper, Geist und Seele im Frühjahr.....	Seite 36
Erste Hilfe bei Kindernotfällen.....	Seite 37
Problemzone Beckenboden.....	Seite 38
Wechseljahresbeschwerden.....	Seite 38
Darmkrebs.....	Seite 39
Studienteilnahme.....	Seite 40
Infarkt bei Frauen.....	Seite 41
Schuter-Arm-Syndrom.....	Seite 42
Rückenschmerzen – verstehen, erkennen, vorbeugen.....	Seite 43
Arthrose des Kniegelenkes.....	Seite 44
Arthrose des Hüftgelenkes.....	Seite 45
Herzmonat.....	Seite 46
Fit in den Winter.....	Seite 47
Aktionstag Tumorschmerz.....	Seite 48
Brustgesundheit.....	Seite 49
Reisediarrhoe: Durchfallerkrankungen auf Reisen.....	Seite 50
Reizmagen.....	Seite 51
Refluxerkrankungen.....	Seite 52
Wege aus der Brüllfalle.....	Seite 53
Physiotherapeut trifft Zahnarzt.....	Seite 54
Bedeutung der Physiotherapie bei chronischen Schmerzen.....	Seite 55
Osteoporose.....	Seite 56
Moderne Therapie der Herzinsuffizienz.....	Seite 56
Weltalzheimertag 21.09.2010.....	Seite 57
Referentenliste.....	Seite 58

Stressbewältigung

Prävention durch vielfältige, leicht erlernbare Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken, Atemtechniken, Problemlösungstraining, Visualisierungsübungen, Fantasiereisen und Erlernen der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson, sowie unterstützende sanfte, muskelkräftigende gymnastische Übungen und Meditation.

Die Kosten der Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen anteilig erstattet.

Ziele der Entspannungsübungen:

- Abbau von Blockaden, innerer Unruhe und Nervosität
- Beseitigung von Verspannungen der Muskulatur
- Senkung von hohem Blutdruck
- Hilfestellung bei Schlafstörungen
- Optimierung des Immunsystems
- Stärkung des Selbstbewusstseins



verantwortl. Kursleitung:

Christiane Schroeter
Gesundheitspädagogin, Übungsleiterin Progr. Muskelentsp. n. J.

Information / Anmeldung:

Christiane Schroeter oder: D. Adams
Tel.: 02241 / 33 82 73 Koordination Institut
Tel.: 02224 / 772-1176, -1200

Kurszeit:

montags, 18.30 - 20.00 Uhr
8 x 90 Min

Termine:

ab 01.03.2010
ab 30.08.2010

Ort:

Gymnastikraum in der physikalischen Therapie, St. Josef
Krankenhaus Königswinter, Bismarckstraße 2

Gebühr:

100 €

Teilnehmerzahl:

8 - 10 Personen

Hinweis:

Bitte bringen Sie eine Isomatte oder eine weiche Decke als
Unterlage und bequeme Kleidung mit.

Besonderheit:

Dieser Kurs wird von den Ersatzkassen als Prävention anerkannt und ist erstattungsfähig.

Pilates

Pilates konzentriert sich in seinem Training auf die Kräftigung der Körpermitte, das „Powerhouse“ des Körpers. Dabei werden gezielt die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur und der Beckenboden gestärkt. Durch eine bewusst eingesetzte, spezielle Atemtechnik werden die Übungen unterstützt und intensiviert. Das Erlernen der Übungen erfordert Konzentration, Präzision in der Bewegungsausführung sowie die Zentrierung der Körpermitte. Pilates stabilisiert den Rumpf, kräftigt und dehnt den gesamten Körper, verbessert die Haltung und schult die Körperwahrnehmung. Sehr viele Bewegungen finden ihren Ursprung im Yoga. Durch die ruhige und bewusste Bewegungsausführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert.

Pilates bietet sich für jeden an, der

- fit,
- Stress abbauen,
- eine bessere Haltung haben,
- einen starken Rücken aufbauen,
- kräftiger und beweglicher sein,
- und insgesamt leistungsfähiger werden möchte

Mittwochs 10.00 - 11.15 Uhr Pilates mit dem großen Gymnastikball im Itzel-Sanatorium in Oberkassel

Donnerstags von 19.45 - 21.00 Uhr Pilates für Herren im Itzel-Sanatorium in Oberkassel

verantwortl. Kursleitung:	Bärbel Eßer (Dipl.- Sportlehrerin, Mitglied im Bundesverband der Deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.)	
Information / Anmeldung:	Bärbel Eßer Tel.: 0228 / 53 68 55 23	oder: D. Adams Koordination Institut Tel.: 02224 / 772-1176, -1200
Kurszeit:	dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr 10 x 60 Min	freitags, 19.00 - 20.00 Uhr freitags, 20.00 - 21.00 Uhr 10 x 60 Min
Termine:	Dienstag ab 09.02.2010 ab 04.05.2010 ab 13.07.2010 ab 16.11.2010	Freitag ab 26.02.2010 ab 21.05.2010 ab 17.09.2010 ab 10.12.2010
Ort:	Gymnastikraum in der physikalischen Therapie, St. Josef Krankenhaus Königswinter, Bismarckstraße 2	
Gebühr:	100 € + 19% Mwst. pro Einheit (10 Std.)	
Teilnehmerzahl:	min. 5 Personen	
Hinweis:	Einstieg nach Absprache mit Kursleitung jederzeit möglich	
Besonderheit:	Eine Kostenbeteiligung durch die Krankenkassen muss erfragt werden.	

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga beschäftigt sich mit der Verbindung von Gegensätzen, die auf ein gemeinsames Ziel ausgerichtet sind – mit der Verbindung von Körper, Geist und Seele.

„Ha“ bezeichnet die Sonnenenergie und „tha“ bezeichnet die Mondenergie.

Mit Hatha-Yoga wird durch spezielle Körperhaltungen, den Asanas, die Beweglichkeit von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken gefördert. Die Ausführung der Asanas verlangt Konzentration und schafft Beruhigung des Geistes. Entspannung wird über eine gleichmäßige und ungezwungene Atmung, der Pranayama erreicht. Jede Asana vertieft die Atmung in bestimmte Teile des Körpers mit dem Ziel der Harmonisierung von Körper und Geist und dem Erleben von Ruhe und Entspannung.

verantwortl. Kursleitung:	Bärbel EBER (Dipl.- Sportlehrerin, (Mitglied im Bundesverband der Deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.)	
Information / Anmeldung:	Bärbel EBER Tel.: 0228 / 53 68 55 23	oder: D. Adams Koordination Institut Tel.: 02224 / 772-1176, -1200
Kurszeit:	dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr 10 x 60 Min	freitags, 18.00 – 19.00 Uhr 10 x 60 Min
Termine:	Dienstag ab 09.02.2010 ab 04.05.2010 ab 13.07.2010 ab 16.11.2010	Freitag ab 26.02.2010 ab 21.05.2010 ab 17.09.2010 ab 10.12.2010
Ort:	Gymnastikraum in der physikalischen Therapie, St. Josef Krankenhaus Königswinter, Bismarckstraße 2	
Gebühr:	100 € + 19% Mwst. pro Einheit (10 Std.)	
Teilnehmerzahl:	min. 5 Personen	
Hinweis:	Einstieg nach Absprache mit Kursleitung jederzeit möglich	
Besonderheit:	Eine Kostenbeteiligung durch die Krankenkassen muss erfragt werden.	

Kundalini – YOGA für Frauen

Stärkung und Entspannung für Körper, Geist und Seele

Yoga macht Spaß

Yoga stärkt die Nerven

Yoga gibt Selbstbewusstsein

Yoga macht gesund und schön

Yoga schenkt innere Ruhe

Yoga verbessert die Konzentrationsfähigkeit

Yoga öffnet das Herz



verantwortl. Kursleitung:	Christina Lusebrink (Hebamme, Kundalini-Yoga-Lehrerin)
Information / Anmeldung:	Christina Lusebrink Tel.: 02244 / 87 72 32
Kurszeit:	19.45 – 21.15 Uhr
Termine:	Kurs 1: ab 11.01.2010 (12 Abende) Kurs 2: ab 12.04.2010 (13 Abende) Kurs 3: ab 30.08.2010 (6 Abende) Kurs 4: ab 25.10.2010 (9 Abende)
Ort:	Villa Kunterbunt, Luisenstraße 43a, 53604 Bad Honnef
Gebühr:	Kurs 1: 120 €, Kurs 2: 130 €, Kurs 3: 60 €, Kurs 4: 90 €

TAI JI QUAN

Meditation in Bewegung – ein System zur Selbsthilfe

Tai Ji Quan ist ein gesundheitliches chinesisches Übungssystem, das auch als Mediation in Bewegung bezeichnet wird. Die Hauptaspekte sind die Förderung der Gesundheit und die Selbstverteidigung.

Die bekannteste Übung ist die sogenannte Form, ein längerer Bewegungsablauf, der sanft, entspannt, leicht und gesammelt ausgeführt wird. Die Übungen dienen dem Erlernen grundsätzlicher Techniken und Bewegungsprinzipien, der mental-psychischen Gesundheit, der Ansammlung von Energien und der körperlich-geistigen Gesundheit. Im Qi Gong erlernen wir die Seidenweber-Übungen oder 8 Brokate (Ba Duan Jin), die uns nach geistiger und körperlicher Anstrengung schnelle Erholung spenden.

Bringen Sie warme Socken mit.

Der Vortrag für Anfänger findet am 03.05.2010 und am 25.10.2010 um 18.00 Uhr im Gymnastikraum statt. Der Vortrag ist kostenfrei.

1. Semester Anfänger und Fortgeschrittene 10 x 90 Min. ab 03.05.2010 fortlaufend montags



verantwortl. Kursleitung:	Sabine Heide (Bewegungs- und Psychotherapeutin)	
Information / Anmeldung:	Sabine Heide Tel.: 02645 / 97 26 97	oder: D. Adams Koordination Institut Tel.: 02224 / 772-1176, -1200
Kurszeit:	1. Semester: Anfänger und Fortgeschrittene montags, 18.00 - 19.30 Uhr 10 x 90 Min	2. Semester: Schnupperkurs TAI Ji Quang/ Qi Gong montags 18.00 - 19.30 Uhr 9 x 90 Min
Termine:	2. Semester: Schnupperkurs TAI Ji Quang/ Qi Gong: ab 25.10.2010	
Ort:	Gymnastikraum der physikalischen Therapie, St. Josef Krankenhaus Königswinter, Bismarckstraße 2	
Gebühr:	muss erfragt werden	
Teilnehmerzahl:	10 Personen	
Hinweis:	Eine Anmeldung ist nur nach Vorgespräch mit der verantwortlichen Kursleitung möglich	

Yin-Yang-Yoga als Weg nach Hause

Ein Samstagnachmittag für Herz und Körper

Wir lernen an diesem Nachmittag einfache, anatomisch fundierte Ausrichtungsprinzipien in unserem Körper kennen, die uns helfen, unsere Haltung von innen heraus aufzubauen und mehr von innen nach außen zu leben, als in einem äußerlichen „muskelgepanzerten Stützkorsett“ zu funktionieren.

Yin-Yang-Yoga beruht auf Hatha-Yoga und ist eine Praxis, die zuerst innerlich Raum schafft, in diesem Raum die Kraft, Ausrichtung und Intention setzt und uns so mit strahlender Lebensenergie und Selbstvertrauen erfüllt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, rutschfeste Socken, 2 kleine Kissen zum Unterlegen, bequeme Kleidung

verantwortl. Kursleitung:	Anna-Maria Strobel (Psychotherapeutische Heilpraxis, Heilpraktikerin BDH)	
Information / Anmeldung:	Anna-Maria Strobel Tel.: 02247 / 9 00 19 12/13	oder: D. Adams Koordination Institut Tel.: 02224 / 772-1176, -1200
Kurszeit:	samstags, 14.00 – 18.00 Uhr	
Termine:	13.02.2010 27.03.2010 24.04.2010 09.10.2010 11.12.2010	
Ort:	Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef, Schülgenstr. 15	
Gebühr:	35 € pro Samstag	

Mit NORDIC-WALKING fit durch das Jahr 2010

Es ist längst kein Geheimnis mehr, dass Bewegung in unserem Leben eine wichtige und entscheidende Rolle spielt und Nordic-Walking nicht nur eine präventive Wirkung auf unsere Gesundheit garantiert. Kardiologen, Onkologen, Orthopäden oder Psychiater setzen Bewegung in Form von Nordic-Walking zunehmend als Therapeutikum ein. Bereits bei moderaten Laufen mit Stöcken wird der Austausch von Botenstoffen aktiviert, Neubildung von Nervenzellen angeregt. Die Besserung psychischer Krankheiten wird entscheidend unterstützt. Rückenbeschwerden, Knochenerkrankungen, auch bestimmte Arten der Diabetes können durch regelmäßiges Nordic-Walking erfolgreich bekämpft werden. Der optimale Bewegungsablauf des Nordic-Walking soll unter Anleitung durch geprüfte und qualifizierte Trainer erlernt werden. Es ist keine „Trendsportart“ – vielmehr ergänzendes Training nicht nur für den Leistungssportler, sondern auch für Menschen die ihre Gesundheit, Fitness und allem voraus, ihr Wohlbefinden verbessern wollen. Neben sportlichen Aspekten (Ausdauer, Koordination, Kraft) soll vor allem auch die Freude und Begeisterung an der Bewegung gefördert und wieder geweckt werden.

Der Anfängerkurs hat folgende Kursinhalte:

- Erlernen einer Nordic-Walking Methode nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- Theoretische Hintergrundinformationen
- Teilnehmerunterlagen
- Errechnen des individuellen Belastungspuls nach trainingswissenschaftlichen Grundlagen

Die Nordic-Walking Stöcke können zum Teil zur Verfügung gestellt werden.
(nicht alle Größen sind verfügbar)

verantwortl. Kursleitung:	Birgit Buchloh (Sportlehrerin - Sporttherapeutin / Medical Nordic-Walking Trainerin)	
Information / Anmeldung:	Birgit Buchloh Tel.: 02224 / 5724	oder: D. Adams Koordination Institut Tel.: 02224 / 772-1176, -1200
Kurszeit:	donnerstags, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 x 90 Min	
Termine:	Nach Rücksprache, mehrmals im Jahr	
Ort:	Bad Honnef Endhaltestelle Bus/Linie 66 – Insel Grafenwerth, Siebengebirge	
Gebühr:	125 € (es ist möglich, Stöcke bei der Kursleitung auszuleihen)	
Teilnehmerzahl:	8 - 10 Personen	
Hinweis:	Bequemes Schuhwerk (Turn- bzw. Walkingschuhe) sind vorteilhaft	
Besonderheit:	Bei einer regelmäßigen Teilnahme wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt, die bei den Krankenkassen (GKV) zu einer Teilerstattung der Kosten (bis zu 80 %) vorgelegt werden kann.	

Authentic movement

Freude finden

Sinn finden

Sich finden

im ganz eigenen Ausdruck von Tanz und Bewegung

Die Natur, unser Alltag, jegliches Leben sind getragen von verschiedenen Rhythmen – Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness – , die wir gemeinsam im eigenen Körper erfahren wollen. Dabei helfen uns dafür speziell entwickelte Bewegungsprinzipien sowie sorgfältig darauf abgestimmte Musik und – allem voran – die Freude an unserer eigenen Bewegung. So lernen wir uns selbst sehr leicht näher kennen:

- Welcher Rhythmus liegt mir am meisten?
- Mit welchem Rhythmus habe ich Probleme?
- Was hilft mir, mich „eher ungeliebten Rhythmen“ nähern zu können?
- Wie kann ich die gemachte Erfahrung in meinen Alltag übersetzen und mich in meinem Alltag unterstützen?

Die fünf Abende werden so gestaltet sein, dass wir uns jeweils mit einem Rhythmus stärker befassen, uns zum Einen mit ihm tanzend erfahren zum Anderen Unterstützung darin bekommen, im Stillen für uns selbst den Bezug zu unserem Alltag herzustellen.

Am Ende jedes Abends nehmen wir die gemachten Erfahrungen mit in eine Welle und tanzen alle Rhythmen hintereinander. Die Stille, in der wir den nun tieferen Kontakt zu uns selbst genießen und aus ihm Kraft schöpfen für unseren Alltag, bildet den Abschluss jedes Abends.

verantwortl. Kursleitung:	Johannah-Andrea Bloch (4jährige Ausbildung in Körper- und Bewusstseinsarbeit nach Barbara Brannan, Esalenmassage-Practitioner®)
Information / Anmeldung:	Johannah-Andrea Bloch oder: D. Adams Tel.: 02244 / 90 17 20 Koordination Institut Tel.: 02224 / 772-1176, -1200
Kurszeit:	mittwochs von 18.00 - 20.00 Uhr (5 Termine)
Termine:	Seminar 1 ab 14.04.2010, Seminar 2 ab 29.09.2010
Ort:	Gymnastikraum in der physikalischen Therapie, St. Josef Krankenhaus Königswinter, Bismarckstraße 2
Gebühr:	125 € pro Person
Hinweis:	Bitte bequeme Kleidung, etwas zum Schreiben, eine Decke, ein Handtuch und reichlich Wasser mitbringen

Rehabilitationssport bei Schlaganfall und Parkinson

Im Kath. Krankenhaus im Siebengebirge in Königswinter wird mit Unterstützung der Schlaganfallstiftung und unter ärztlicher Überwachung die sporttherapeutische Betreuung durch den BSG Siebengebirge e.V. für Schlaganfall-Patienten und Parkinson-Patienten, vornehmlich aus der Region Siebengebirge, angeboten.

Es werden – je nach Schweregrad des Leidens – u.a. ein Gehtraining zur Durchblutungsförderung, ein allgemeines Muskeltraining sowie die Schulung der Grundlagenmotorik (z.B. wieder richtiges Gehen lernen, die richtigen Handgriffe machen, u.s.w.) durchgeführt. Mit Übungen in einer kleinen Gruppe wird versucht, dem Patienten Möglichkeiten zur Selbsthilfe aufzuzeigen.

Dieser Rehabilitationssport kann ärztlich verordnet werden. **Einstieg ist jederzeit möglich!**

Weitere Informationen über den BSG Siebengebirge:

Frau Vogt, Wülsheider Str. 1, 53639 Königswinter, Tel. 02244 / 22 17 marliesevogt@web.de



verantwortl. Kursleitung:

Elke Nolden (Fachübungsleiterin BSG Siebengebirge e.V.; Sporttherapeutisches Zentrum e.V.)

Information / Anmeldung:

Elke Nolden
Tel.: 02223 / 26 71 37

Kurszeit:

freitags, 16.30 – 17.30 Uhr (fortlaufend)
60 Min pro Übungseinheit

Ort:

Gymnastikraum in der physikalischen Therapie, St. Josef Krankenhaus Königswinter, Bismarckstraße 2

Gebühr:

75 € Jahresbeitrag

Hinweis:

1. Eine ärztliche Verordnung ist wünschenswert
2. Information für den Hausarzt: die Verordnung wird nicht zu Lasten des Arztes angerechnet

Bewegung und Sport bei Brustkrebs

Sport und Bewegung: Unterstützung für Krebspatienten

Bewegung gilt heute als wichtiger Faktor in der Vorbeugung und Therapie von Herz-Kreislauf-Problemen, sie schützt vor Knochen- und Muskelabbau, Diabetes und vielen weiteren Erkrankungen. Regelmäßige körperliche Aktivität, Bewegung und Sport ist auch in der Krebstherapie ein wesentlicher Baustein. Mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen wie etwa Einschränkungen der Beweglichkeit können durch gezielte sport- und bewegungstherapeutische Übungen vermindert oder ganz vermieden werden. Angepasstes Bewegungstraining verbessert Erschöpfungszustände, das so genannte Fatigue-Syndrom unter denen viele Patienten noch lange nach der Therapie leiden. Schließlich gibt es viele Untersuchungen, die den positiven Einfluss von Bewegung auf die psychische Situation von Krebspatienten belegen.

Ziele eines Bewegungs- und Sportangebotes sind:

1. Spaß an der Bewegung
2. Verbesserung von vorhandenen Funktionseinschränkungen
3. Verbesserung der allgemeinen Fitness
4. Psychosoziale Unterstützung
5. Hinführung zu Freizeitaktivitäten

Gemeinsam mit Gleichgesinnten können die Patienten in Bewegung kommen – können bei Sport, Spiel und Spaß ihren Körper und ihrem Geist neuen Schwung geben. Das wird ihnen helfen den Krebs, die Behandlung und ihr dadurch verändertes Leben besser zu bewältigen.

verantwortl. Kursleitung:	Birgit Buchloh (Sportlehrerin, Sporttherapeutin / Medical Nordic-Walking Trainerin)	
Information / Anmeldung:	Birgit Buchloh Tel.: 02224 / 57 24 info@b-buchloh.de	oder: D. Adams Koordination Institut Tel.: 02224 / 772-1176, -1200
Kurszeit:	Die genaue Zeit wird den Interessenten noch mitgeteilt Kurs 1: 12 x 60 Min Kurs 2: 8 x 60 Min	
Termine:	Fortlaufend, der genaue Termin wird den Interessenten mitgeteilt	
Ort:	Krankenhaus Königswinter, Bismarckstr. 2 (Gymnastikraum)	
Gebühr:	Kurs 1: 95 €, Kurs 2: 60 €	
Teilnehmerzahl:	mind. 6 Personen	

Verletzt – und doch heil

MBSR für Krebspatienten/innen und ihre Angehörige

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (englisch: Mindfulness-Based Stress Reduction, kurz MBSR), ist eine einfach zu erlernende, hochwirksame und alltagstaugliche Methode, die 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts, USA, für Menschen mit chronischen oder lebensgefährlichen Erkrankungen entwickelt wurde.

Das 8-Wochen-Programm ist so konzipiert, dass es Menschen helfen kann, ihre inneren Ressourcen zu erkennen und zu aktivieren, damit sie besser für sich sorgen und ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können. Es ist gedacht als Ergänzung zu einer medizinischen oder therapeutischen Behandlung, nicht als Ersatz. Grundlage dieses Kurses ist die intensive Schulung der Achtsamkeit und ihrer Anwendungsmöglichkeiten im Umgang mit Stress, Schmerzen oder den alltäglichen Belastungen durch eine Krankheit.

Die Praxis der Achtsamkeit befähigt uns, in einer nicht wertenden und annehmenden Weise Körper, Herz und Geist zu beruhigen und innere und äußere Geschehnisse mit mehr Klarheit und Akzeptanz wahrzunehmen. So können wir den Herausforderungen unseres Lebens immer mehr auf eine angemessene, gelassene und wirkungsvolle Weise begegnen. An acht Abenden und einem Samstag werden Ihnen Methoden vermittelt, die Sie auch im Alltag üben können. Zur Unterstützung erhalten Sie 3 Übungs-CD's und ein Kursheft.

Der Kurs umfasst:

- individuelles Vor- und Nachgespräch mit der Kursleiterin
- geleitete Achtsamkeitsmeditationen
- Erfahrungsaustausch nach den Übungen
- Vermittlung von Themen wie Stressphysiologie und Stressreaktionsmuster, achtsame Kommunikation, Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen, Gesundheitsbewusstsein, Selbstfürsorge
- Körperwahrnehmungsübungen
- sanftes Achtsamkeits-Yoga

Voraussetzung

Sie bringen die Bereitschaft mit, während der Kurszeit täglich ca. 45 Minuten zu üben.

verantwortl. Kursleitung:	Monika von Wrede (Psychoonkologin, Lehrerin für MBSR i.A., Mitarbeiterin der Krebsberatungsstelle im Caritasverband Rhein-Sieg e.V.)		
Information / Anmeldung:	Monika von Wrede Tel.: 02241 / 1209-316	oder: D. Adams Koordination Institut Tel.: 02224 / 772-1176, -1200	
Kurszeit:	mittwochs, 18.00 – 20.30 Uhr Achtsamkeitssamstag am 30.10.2010, 10.00 – 16.00 Uhr		
Termine:	01.09.2010 08.09.2010 15.09.2010	22.09.2010 06.10.2010	Beginn: 19.30 Uhr 03.11.2010 10.11.2010
Ort:	Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef, Schülgenstr. 15		
Gebühr:	Einzelperson: 90 € Paare: 120 € (der günstige Teilnehmerbeitrag wird möglich durch eine Projektförderung der Deutschen Krebshilfe)		
Teilnehmerzahl:	mind. 6 Personen		
Hinweis:	Bitte vereinbaren Sie den Termin für das Vorgespräch unter Tel.: 02241 / 1209-316.		

Schulungen zur Gerinnungsselbstkontrolle (Einstellung Marcumartherapie)

Bestimmte Erkrankungen können zur Folge haben, dass Gerinnungshemmer dauerhaft verordnet werden müssen. Hierzu gehören z.B. Vorhofflimmern, wiederholte Beinvenenthrombosen oder Embolien. Aber auch ein Herzklappenersatz oder allgemeine Gerinnungsstörungen sind eine Indikation zur dauerhaften Verordnung von Gerinnungshemmern, da diese verhindern, dass Blutgerinnsel die Gefäße verstopfen. Wichtig ist, dass die Dosis des Gerinnungshemmers richtig eingestellt ist, da sich durch die Einnahme die Blutungszeit verlängert. Den Gerinnungswert können Sie in der Arztpraxis bestimmen lassen. Alternativ können Sie in einer Patientenschulung erlernen diesen Wert mit Hilfe eines Gerätes zu bestimmen, um dann die Dosis des Gerinnungshemmers selbst anzupassen.

Vorteile der Patientenselbstkontrolle:

- selbständige Überprüfung der Gerinnungswerte und sofortige Dosiskorrektur
- individuelle Überprüfung von Störfaktoren (z.B. bei Reisen, Medikamenteneinnahme, hinzukommenden Infekten)
- die Selbstkontrolle gibt mehr Sicherheit bei schwankenden Werten und schont auf Dauer die Venen durch Blutentnahme am Finger
- durch die Selbstkontrolle erhalten Sie ein hohes Maß an Unabhängigkeit

Gerinnungs-Selbstmanagement für mehr Lebensqualität!

verantwortl. Kursleitung:	Dr. med. Peter W. Kummerhoff (Chefarzt Innere Medizin), Sabine Frings (MTLA)
Information / Anmeldung:	Sabine Frings Tel.: 02645 / 97 12 25 Sabine_Frings@web.de
Termine:	nach Vereinbarung 4 Unterrichtseinheiten
Ort:	Besprechungsraum, St. Josef Krankenhaus Königswinter, Bismarckstraße 2
Gebühr:	Die Kosten für den Gerinnungsmonitor (Gerät) und die Schulung werden im Allgemeinen von den Krankenkassen übernommen.
Hinweis:	Auch Angehörige pflegebedürftiger Patienten können geschult werden.

Geburtsvorbereitungskurs für Frauen am Vormittag

Die geburtshilfliche Abteilung des Krankenhauses Bad Honnef bietet Ihnen die Möglichkeit, an Geburtsvorbereitungskursen für Frauen teilzunehmen. In diesen Kursen können Sie sich gemeinsam mit anderen werdenden Mütter auf die Geburt und das „Mutter sein“ vorbereiten.

Mit Körperwahrnehmungs-, Entspannungs- und Atemübungen lernen Sie ihren Körper besser kennen und verstehen.

Mit Gymnastikübungen können Haltungs- und Schwangerschaftsbeschwerden vorgebeugt und vermindert werden. Sie erhalten

Informationen rund um die Schwangerschaft, Geburt und

Wochenbettzeit, haben die Möglichkeit andere Frauen in der gleichen Situation kennen zu lernen, sich auszutauschen

und Fragen zu stellen. Ihr Hebammenteam freut sich

auf vier gemeinsame Termine, an denen wir Sie ermutigen möchten, sich freudig und gestärkt auf das „Wunder“ der Geburt einzulassen.

Auf Wunsch kann ein zusätzlicher Termin mit den werdenden Vätern vereinbart werden.

(Die Kosten hierfür betragen dann 15 € pro „Mann“)



verantwortl. Kursleitung:	Barbara Solnikowski, (Hebamme)	
Information / Anmeldung:	Barbara Solnikowski Tel.: 02224 / 96 85 54	oder: Kreißaal Tel.: 02224 / 772-1109
Kurszeit:	donnerstags, 9.30 - 11.30 Uhr, 4 x 120 min.	
Termine:	ab 11.02.2010 ab 17.06.2010 ab 19.06.2010	
Ort:	Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef, Schülgenstr. 15	
Gebühr:	45,68 €	

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

Die geburtshilfliche Abteilung des Krankenhauses Bad Honnef bietet Ihnen die Möglichkeit, an Geburtsvorbereitungskursen für Paare teilzunehmen. In diesen Kursen können Sie sich gemeinsam mit anderen werdenden Eltern auf die Geburt und das „Eltern sein“ vorbereiten.

Mit Körperwahrnehmungs-, Entspannungs- und Atemübungen lernen Sie Ihren Körper besser kennen und verstehen. Mit Gymnastikübungen können Haltungs- und Schwangerschaftsbeschwerden vorgebeugt und vermindert werden. Sie erhalten Informationen rund um die Schwangerschaft, Geburt und Wochenbettzeit, haben die Möglichkeit andere Paare in der gleichen Situation kennen zu lernen, sich auszutauschen und Fragen zu stellen.

Ihr Hebammenteam freut sich auf sieben gemeinsame Abende, an denen wir Sie ermutigen möchten, sich freudig und gestärkt auf das „Wunder“ der Geburt einzulassen.

verantwortl. Kursleitung: Barbara Solnikowski, Susanne Staudt-Bartels (Hebammen)

Information / Anmeldung:

Barbara Solnikowski
Tel.: 02224 / 96 85 54

Susanne Staudt-Bartels
Tel.: 02224 / 98 03 50

oder: Kreißsaal
Tel.: 02224 / 772-1109

Termine:

Barbara Solnikowski
18.30 - 20.00 Uhr
21.04. - 09.06.2010

Susanne Staudt-Bartels
19.30 - 21.30 Uhr
11.01. - 01.03.2010
08.03. - 26.04.2010
23.08. - 04.10.2010
08.11. - 20.12.2010

Ort:

Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef, Schülgenstr. 15

Gebühr:

Am Ende des Kurses können wir nach regelmäßiger Teilnahme die Kursgebühr der Frauen mit der Krankenkasse abrechnen und zurück überweisen. In den Paarkursen muss der Partner die Kursgebühr (78,40 €) selber tragen. Ein einzelner Abend im Frauenkurs kostet für die Begleitperson 15 €.

Geburtsvorbereitung am Wochenende



In diesem Kurs können Sie sich intensiv auf die Geburt vorbereiten, wenn Sie in der Woche nicht regelmäßig Zeit haben oder nach einer früheren Geburt Ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten.

Schwerpunktthemen sind: Informationen rund um die Geburt, Übungen zur Erleichterung der Stunden im Kreißaal, Atmung und Entspannung, Umgang mit Schmerzen und Ängsten, Rolle der Begleitperson bei der Geburt.

verantwortl. Kursleitung:	Anna Degen (Hebamme)
Information / Anmeldung:	Anna Degen oder: Kreißaal Tel.: 02204 / 58 67 02 Tel.: 02224 / 772-1109
Kurszeit:	Samstag / Sonntag, 9.30 - 15.30 Uhr
Termine:	02. / 03.01.2010 28. / 29.08.2010 20. / 21.03.2010 16. / 17.10.2010 01. / 02.05.2010 27. / 28.11.2010 26. / 27.06.2010
Ort:	Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef, Schülgenstr. 15
Gebühr:	Pro Person 57,71 €
Teilnehmerzahl:	6 - 10 Personen
Hinweis:	Die Kosten für Schwangere übernimmt die Krankenkasse.

Kundalini-Yoga für Schwangere

Stärkung und Entspannung für Körper, Geist und Seele

Kundalini-Yoga ist ein altindisches Übungssystem für die ganzheitliche Entwicklung des Menschen. Es vertieft den Atem und stärkt die Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit. In diesem Kurs sind die dynamischen Yogaübungen speziell auf die Bedürfnisse der schwangeren Frau abgestimmt. Sie fördern die eigene Kraft, das Durchhaltevermögen und die innere Stabilität und geben so Körper, Geist und Seele Stärkung und Entspannung – Wellness pur.

Dieser Kurs ist an Frauen gerichtet, die ihre Schwangerschaft bewusst aktiv, mit Freude erleben und gestalten möchten.

verantwortl. Kursleitung:	Christina Lusebrink (Hebamme, Kundalini-Yoga-Lehrerin)
Information / Anmeldung:	Christina Lusebrink Tel.: 02244 / 877 232 E-Mail: info@hebamme-lusebrink.de
Kurszeit:	montags, 17.30 - 19.00 Uhr Kurs 1: 12 x 90 Min Kurs 3: 6 x 90 Min Kurs 2: 13 x 90 Min Kurs 4: 9 x 90 Min
Termine:	Kurs 1: ab 11.01.2010 Kurs 3: ab 30.08.2010 Kurs 2: ab 12.04.2010 Kurs 4: ab 25.10.2010
Ort:	Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef, Schülgenstr. 15
Gebühr:	Kurs 1: 120 €, Kurs 2: 130 €, Kurs 3: 60 €, Kurs 4: 90 €
Hinweis:	Einstieg ist jederzeit nach Rücksprache möglich! Wenn kein anderer Geburtsvorbereitungskurs besucht wurde, kann ein Teil der Kursgebühr mit der Krankenkasse abgerechnet und zurückerstattet werden.

Geschwisterkurs

Die Geburt eines Geschwisterchens bringt für das erstgeborene Kind erfahrungsgemäß viele Veränderungen mit sich. In diesem Kurs lernt die werdende große Schwester / der werdende große Bruder etwas über die Bedürfnisse des Neugeborenen. Kindgerecht üben wir den Umgang mit dem Baby, sowie das Wickeln und das Baden.

Der Kurs richtet sich an Kinder (ohne Elternteil) zwischen 3 und 9 Jahren.



verantwortl. Kursleitung:	Wally Mattheis (Hebamme)
Information / Anmeldung:	Wally Mattheis Tel.: 0228 / 47 26 25
Kurszeit:	Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Termine:	27.02.2010 29.05.2010 04.09.2010 20.11.2010
Ort:	Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef, Schülgenstr. 15
Gebühr:	15 €
Hinweis:	Wenn möglich für die praktischen Übungen bitte eine Puppe mitbringen.

Akupunktur in der Geburtshilfe

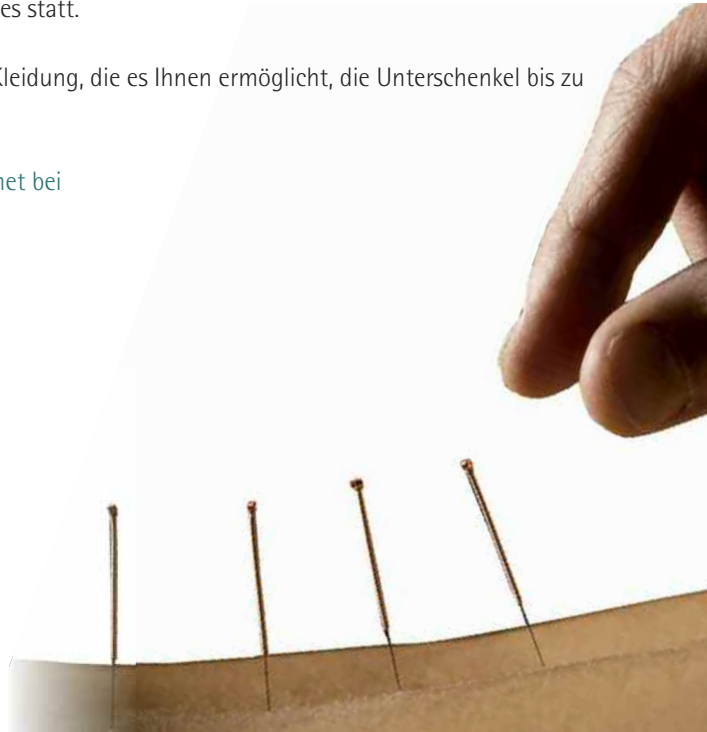
Die Akupunktur zur Geburtsvorbereitung kann die Geburtsreife des Muttermundes unterstützen und so zu einer schnelleren Eröffnung unter Wehen und damit zu einer Geburtsverkürzung führen.

Ab der 37. Schwangerschaftswoche finden wöchentlich Behandlungen von 20 - 30 minütiger Dauer bis zur Geburt Ihres Kindes statt.

Bitte achten Sie auf bequeme Kleidung, die es Ihnen ermöglicht, die Unterschenkel bis zu den Knien freizumachen.

Die Akupunktur ist nicht geeignet bei

- vorzeitiger Wehentätigkeit
- tiefsitzender Plazenta
- geplante Kaiserschnitt
- Gerinnungsstörungen



Information / Anmeldung:

Kreißaal (Krankenhaus Bad Honnef)
Tel.: 02224 / 772-1109

Kurszeit:

nach persönlicher Absprache

Termin:

jeden Mittwoch, nach Absprache

Ort:

Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus,
Bad Honnef, Schülgenstr. 15,
Hebammenraum St. Josef Krankenhaus Königswinter,
Bismarckstr. 2 und Familienbildungsstätte Linz

Hinweis:

Eine Anmeldung ist ab der 35. Schwangerschaftswoche möglich

Elternschule

Säuglingspflege, ein Abend für werdende Eltern und Großeltern

Die geburtshilfliche Abteilung des Krankenhauses Bad Honnef bietet Ihnen die Möglichkeit, an der Elternschule teilzunehmen.

Besonders in der 1. Schwangerschaft gibt es viele Unsicherheiten und Fragen rund um das Baby und dessen Pflege:

- Wie viel Pflege braucht die Haut?
- Was ist Infant Handling?
- Wie oft soll ich mein Baby wickeln?
- Gibt es alternative Wickelmethode?

All diese Fragen wird eine erfahrene Kinderkrankenschwester mit Ihnen besprechen und Ihnen die Möglichkeit geben, an Puppen die entsprechenden Techniken zu üben.

Werdende Väter und Großeltern sind herzlich willkommen.

Um Anmeldung wird gebeten!

Information / Anmeldung:	Isfried Steinbach-Wilhelm Stationsleitung Geburtshilfe Kinderkrankenschwester Station 3 Geburtshilfe Telefon: 02224 / 772- 1151 Stationszimmer der Wochenstation Telefon: 02224 / 772- 1152	
Kurszeit:	dienstags, 19.00 Uhr	
Termine:	12.01.2010	06.07.2010
	02.02.2010	03.08.2010
	02.03.2010	07.09.2010
	06.04.2010	05.10.2010
	04.05.2010	02.11.2010
	01.06.2010	07.12.2010
Ort:	Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef, Schülgenstr. 15	
Gebühr:	kostenfrei	

Elternschule

Fragen an den Kinderarzt

Ein Kinderarzt informiert Sie über

- die Entwicklung des Kindes
- die Ernährung des Säuglings und die
- Vorsorgeuntersuchungen und -impfungen

Anmeldung unbedingt erforderlich!



Information / Anmeldung:

Station 3
Geburtshilfe
Tel.: 02224 / 772-1152

oder: Dorothea Adams
Koordination Institut
Tel.: 02224 / 772-1176, -1200

Kurszeit:

montags, 19.30 Uhr

Termine:

15.05.2010
01.03.2010
06.09.2010
15.11.2010

Teilnehmerzahl:

mind. 4 Personen

Ort:

Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus
Bad Honnef, Schülgenstr. 15

Gebühr:

kostenfrei

Stillen, der beste Start ins Leben

Ein Abend zur Einstimmung auf das Stillen, empfohlen ab der 25. Schwangerschaftswoche.

Für den Stillerfolg ist neben dem Willen zum Stillen die richtige Information und Vorbereitung wichtig. Fast alle Frauen bringen die körperlichen Voraussetzungen zum Stillen mit. Manchmal sind jedoch Fragen offen.

Häufig gestellte Fragen sind hierbei

- Wie soll ich mich auf das Stillen vorbereiten?
- Habe ich genug Muttermilch?
- Wie gehe ich mit schwierigen Stillsituationen um, z.B. Anlegeprobleme, Milchstau, wundte Brustwarzen?
- Die Rolle des Vaters beim Stillen
- Allergien / Stillen
- Die Ernährung in der Stillzeit

Um Anmeldung wird gebeten!

Information / Anmeldung:	Anja Hildesheim (Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Kinderkrankenschwester)	Station 3 Geburtshilfe Tel.: 02224 / 772-1152
Kurszeit:	19.00 Uhr	
Termine:	19.01.2010 23.02.2010 16.03.2010 20.04.2010 18.05.2010 15.06.2010	20.07.2010 17.08.2010 21.09.2010 19.10.2010 16.11.2010 21.12.2010
Ort:	Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef, Schülgenstr. 15	
Gebühr:	kostenfrei	

Elternschule

Stillcafé

Jeden 3. Dienstag im Monat laden wir Sie herzlich zu unserem Stillcafé ein. Hier können Sie mit anderen stillenden Müttern Ihre Erfahrungen austauschen. Sie erhalten durch unsere Still- und Laktationsberaterin, Frau Anja Hildesheim, praktische Hinweise rund ums Stillen. Fragen zur Nahrungsumstellung bei Ihrem Kind werden ebenso beantwortet wie Themen zu Brustpflege und weitere Fragen von Ihnen.



Information / Anmeldung:	Anja Hildesheim (Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Kinderkrankenschwester)	Station 3 Geburtshilfe Tel.: 02224 / 772-1152
	oder: Isfried Steinbach-Wilhelm (Leitung Entbindungsstation, Kinderkrankenschwester)	
Kurszeit:	17.00 – 18.00 Uhr	
Termine:	19.01.2010 23.02.2010 16.03.2010 20.04.2010 18.05.2010 15.06.2010	20.07.2010 17.08.2010 21.09.2010 19.10.2010 16.11.2010 21.12.2010
Ort:	Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef, Schülgenstr. 15	
Gebühr:	kostenfrei	

Informationsveranstaltung der geburtshilflichen Abteilung

An diesem Abend / Vormittag erhalten Sie durch unsere Mitarbeiter umfangreiche Informationen rund um die Geburt, das Krankenhaus und die Pflege des Säuglings.

Erfahrene Hebammen und Ärzte stehen für die Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung.

Sie haben die Möglichkeit, am Ende der Veranstaltung die Wochenstation und den Kreißaal (sofern er nicht belegt ist) zu besichtigen.



Information / Anmeldung:

Kreißaal
Tel.: 02224 / 772-1109

Kurszeit:

Sonntag, 11.00 Uhr
Montag, 18.00 Uhr

Termine:

Sonntag	Montag
10.01.2010	08.02.2010
14.03.2010	12.04.2010
09.05.2010	14.06.2010
11.07.2010	09.08.2010
12.09.2010	11.10.2010
14.11.2010	13.12.2010

Ort:

Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus
Bad Honnef, Schülgenstr. 15

Gebühr:

kostenfrei

Besonderheit:

Für eine Besichtigung des Kreißsaales und der Wochenstation außerhalb der genannten Termine rufen Sie bitte im Kreißaal an.

Rückbildungsgymnastik 1 und Beckenbodentraining

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam die durch Schwangerschaft und Geburt überdehnte Muskulatur von Bauch und Beckenboden festigen und wieder in Form bringen, so dass Sie sich in ihrem Körper wieder rundum wohl fühlen. Dem Wiederaufbau der Beckenbodenmuskulatur schenken wir besondere Beachtung, da eine schlaaffe Beckenbodenmuskulatur dauerhaft zu einer Gebärmutter- und Blasensenkung führt. Daneben werden wir in langsam steigender Form allgemein haltungsschulende, muskelkräftigende und gewebestraffende Gymnastikübungen durchführen.

Sie erhalten viele Informationen zum Thema „Baby und Mutter sein“ (u.a. Abstillen und Zufüttern, Sexualität und Empfängnisverhütung, Impfungen, Mutter-Kind-Gruppen u.s.w.). Der Abschluss des Kurses wird ein gemeinsames Frühstück sein, so dass auch Raum bleiben wird zum Kontakte knüpfen und gegenseitigem Kennenlernen. Die Babys (bis 6 Monate) können natürlich gerne mitgebracht und bei Bedarf gestillt oder gefüttert werden. Auf Wunsch können die Kinder auch im Nebenraum betreut werden.

verantwortl. Kursleitung:	Iris Wackerzapp-Hören (Hebamme)	
Information / Anmeldung:	Iris Wackerzapp-Hören Tel.: 0228 / 25 63 95, Email: Heb.IWH@t-online.de	
Kurszeit:	dienstags, 9.15 - 10.45 Uhr donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr 8 x 90 Min	
Termine:	9.15 - 10.45 Uhr	10.45 - 12.15 Uhr
	12.01.2010	18.02.2010
	16.03.2010	22.04.2010
	18.05.2010	24.06.2010
	31.08.2010	16.09.2010
	02.11.2010	02.12.2010
Ort:	Tanzschule Holtzwarth Bad Honnef, Bahnhofstraße 2c	
Gebühr:	85 € für 12 Stunden (=8 x 1,5 Zeitstd.), Kinderbetreuung 24 € / 7x, falls gewünscht (ab der 2. Stunde)	
Hinweis:	Parkmöglichkeit auf dem City-Parkplatz, Einfahrt Luisenstraße gegenüber Rheinklinik	
Besonderheit:	Bei regelmäßiger Teilnahme können nach Abschluss des Kurses 56 € (für 10 Stunden) mit der Krankenkasse abgerechnet und zurück überwiesen werden.	

Rückbildungsgymnastik 2



Beckenbodenbetontes Fitness-Training für Frauen nach der Geburt (auf Wunsch mit Kinderbetreuung)

Nachdem wir im Rückbildungsgymnastik-Kurs 1 unseren Beckenboden wieder „zurückerobert“ haben, wollen wir nun die aufgebaute Kondition zu „flotter“ Musik weiter steigern, unsere Muskulatur von Rücken, Bauch, Beine und Po weiter kräftigen und in Form bringen.

Ein abwechslungsreicher Mix aus Balance-Step-Gymnastik, ganzheitlichem Rückentraining, Swing-Stick (Training der Tiefenmuskulatur), sowie Elementen aus dem Yoga, Stretching, Pilates- und Cantienica-Training!

Abgerundet wird die Stunde mit einer angeleiteten Entspannungsübung.

Teilnahme im Anschluss an den jeweiligen Rückbildungsgymnastikkurs 1 möglich.

verantwortl. Kursleitung:

Iris Wackerzapp-Hören (Hebamme)

Information / Anmeldung:

Iris Wackerzapp-Hören
Tel.: 0228 / 25 63 95, Email: Heb.IWH@t-online.de

Kurszeit:

dienstags, 11.00 - 12.15 Uhr, donnerstags, 9.15 - 10.30 Uhr
7 x 75 Min.

Beginn jeweils im Anschluss an den RB1
Einstieg jederzeit möglich (nach Rücksprache)

Ort:

Tanzschule Holtzwarth Bad Honnef
Bahnhofstraße 2c

Gebühr:

63 € für 1 Einheit (=7 x 75 Min.)
Kinderbetreuung 21 € / 7 Kursstunden, falls gewünscht

Hinweis:

Parkmöglichkeit auf dem City-Parkplatz,
Einfahrt Luisenstraße gegenüber Rheinklinik

Schwangerschaftsgymnastik – Atmung – Entspannung

Für Frauen am Abend inkl. 1 Samstag Geburtsvorbereitung für Paare. Im Vordergrund steht Entspannung, Körperwahrnehmung und Atmung zur Einstimmung auf die Geburt. Aber auch sanftes Herz-Kreislauf-Training, gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Beckenmobilisationsübungen für die Geburt und zur Vorbeugung gegen Fehlhaltungsbedingte Schwangerschaftsbeschwerden:

wie z.B. Rückenschmerzen, Ischiasbeschwerden und Belastungs-Inkontinenz (Urin kann bei Belastung, z. B. Husten, Lachen, Niesen, Hüpfen, Springen, nicht gehalten werden) werden den Kurs bestimmen.

Dieser Kurs eignet sich sehr gut für Frauen, die bereits geboren haben und sich deshalb eher intensiv körperlich auf die Geburt vorbereiten möchten. Aber auch Frauen, die das erste Kind erwarten und sich körperlich fit halten möchten, sind herzlich eingeladen.

Außerdem besteht die Möglichkeit sich zusätzlich zu einer Paar-Geburtsvorbereitung an einem Samstag anzumelden, wo ich speziell auf die Hilfsmöglichkeiten der Partner unter der Geburt, die Wochenbettzeit und die Fragen der Männer eingehen möchte.



verantwortl. Kursleitung:

Iris Wackerzapp-Hören (Hebamme)

Information / Anmeldung:

Iris Wackerzapp-Hören

Tel.: 0228 / 25 63 95

E-Mail: IWH@t-online.de

Kurszeit:

mittwochs, 18.00 - 19.15 Uhr (7 x 1,25 Std.)

samstags, 9.30 - 16.30 Uhr

Termine:

Frauen am Abend: ab 16.06.2010 und ab 27.10.2010

Paarvorbereitung: am 10.07.2010 und am 04.12.2010

Ort:

Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus
Bad Honnef, Schülgenstr. 15

Gebühr:

7 Abende à 1,25 Std. 63 €/ Frau (auch einzeln buchbar)

1x Samstag 6 Stunden: 120 €/ Paar (auch einzeln buchbar)

Die Kursgebühr für die Frauen kann zum Teil mit der Krankenkasse abgerechnet werden

Tanz der Hormone

Gesund und vital durch die „Frauenjahre“ wechseln
Ein Workshop für Frauen in der Lebensmitte

Ein Tag der Selbstpflege und Reflektion! Wir wollen uns mit der Frage beschäftigen, was in den Wechseljahren wirklich wechselt, welchen Stressoren Frauen in der Lebensmitte ausgesetzt sind und wie wir ihnen positiv begegnen können. Wann eine Hormonersatztherapie sinnvoll ist und wo wir auf naturheilkundliche Mittel zurückgreifen können. Praktische Übungen werden den Tag abrunden!

Weitere Inhalte:

- Erfahrungsaustausch
- Gesunde Ernährung in der Lebensmitte
- Osteoporoseprophylaxe
- Vitalgymnastik und Beckenbodentraining
- Entspannung und Phantasiereisen



verantwortl. Kursleitung: Iris Wackerzapp-Hören (Hebamme)

Information / Anmeldung: Iris Wackerzapp-Hören
Tel.: 0228 / 25 63 95
E-Mail: IWH@t-online.de

Kurszeit: samstags, 10.00 – 18.00 Uhr

Termine: 12.06.2010 und 02.10.2010

Ort: Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus
Bad Honnef, Schülgenstr. 15

Gebühr: 70 € (inkl. Script)
Die Kursgebühr für die Frauen kann zum Teil mit der Krankenkasse abgerechnet werden

Bewegung und Sport bei Diabetes

Regelmäßige Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil der Therapie der Typ II Diabetiker. Sicherlich hat Ihr Arzt mit Ihnen besprochen, dass Sie mit körperlicher Aktivität direkt das Krankheitsgeschehen beeinflussen können. Sie können positive Effekte in Ihrem Zuckerstoffwechsel bewirken, aber auch Einfluss nehmen auf das Eintreten und / oder Ausmaß von Folge- und Begleiterkrankungen. Die körperliche Fitness als „Nebenprodukt“ hilft Ihnen im Alltag und dabei, mit der Erkrankung besser zurecht zu kommen.

Neben aller Freude, Spaß, Spannung und Entspannung, die Bewegung, Spiel und Sport bieten können, gehören zum festen Veranstaltungsprogramm auch der Austausch aktueller Probleme, Informationsveranstaltungen und fachkundige begleitende Beratung. Zur Sicherheit und Therapiekontrolle dienen regelmäßige Blutzuckerkontrollen sowie die Messung der Pulsfrequenz und gelegentlich auch des Blutdrucks.

Nur der erste Schritt, sich zu überwinden und zu uns zu kommen, ist schwer. Sie werden sich wundern, wie viel Spaß und Wohlbefinden es bringen kann, aktiv selbst etwas für seine Gesundheit tun zu können. Wenden Sie sich an die angegebene Kontaktadresse. Rufen Sie uns an, wir helfen und beraten Sie gern!

Die DAK in Kooperation mit dem DVGS (Deutscher Verband f. Gesundheitssport u. Sporttherapie) bietet für DMP Patienten dieses sport- und bewegungstherapeutische Angebot an. Mitglieder anderer Krankenkassen können selbstverständlich auch dieses Angebot nutzen, sollten jedoch die Kosten vor Kursbeginn mit der Krankenkasse abstimmen.

verantwortl. Kursleitung:	Birgit Buchloh (Sportlehrerin, Sporttherapeutin / Medical Nordic-Walking Trainerin)	
Information / Anmeldung:	Birgit Buchloh Tel.: 02224 / 57 24 info@b-buchloh.de	oder: D. Adams Koordination Institut Tel.: 02224 / 772-1176, -1200
Kurszeit:	Bitte mit der Kursleitung abstimmen	
Termine:	nach Rücksprache	
Ort:	Krankenhaus Königswinter, Bismarckstr. 2 (Gymnastikraum)	
Teilnehmerzahl:	mind. 6 Personen	



Gesundheitsvorträge:

Veranstaltungen die unter dem Leitgedanken „Patienten fragen – Fachleute antworten“ steht. Ein Informationsabend für Interessierte, die zu einzelnen Themenfeldern mehr erfahren wollen, die Anregungen für den Umgang mit eigenen Erkrankungen suchen oder sich nur allgemein informieren wollen.

Im Anschluss an den jeweiligen Vortrag besteht die Möglichkeit mit den Vortragenden ein persönliches Gespräch zu führen.

Die Vorträge sind für jeden verständlich.

Körper, Geist und Seele im Frühjahr

Wie Pflanzen uns unterstützen, auf allen Ebenen von Winter auf Frühling umzuschalten.
Im Frühling erwacht die gesamte Natur aus dem Winterschlaf.
Wie verbinden wir uns mit den Kräften in der Natur?

Der Vortrag bietet zahlreiche praktische Anregungen, wie mit Pflanzenheilkunde dieser Prozess der Erneuerung von innen heraus unterstützt werden kann. Anhand von spagyrischen Pflanzenessenzen wird aufgezeigt, wie dynamisch-wesenhafte Eigenschaften von Heilpflanzen genutzt werden können.

Entschlacken, Entgiften, körperlichen Ballast loslassen, Raum schaffen für die Ausdruckskräfte und kreative Vielfalt, die in jedem von uns schlummert.



Referent:	Anna-Maria Strobel (Heilpraktikerin, BDH)
Information / Anmeldung:	Dorothea Adams (Koordination Institut) Telefon: 02224 / 772-1176, -1200
Termin:	24.02.2010, ab 19.00 Uhr
Ort:	Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef, Schülgenstr. 15
Gebühr:	5 €

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Erste Hilfe bei Kindernotfällen - Teil 1

Kinder- und Säuglingsnotfälle lassen sich oft schon im Vorfeld verhindern.

Themen:

- Erkennen von Notfallsituationen bei Säuglingen und Kleinkindern
- Pseudokrupp
- Asthma und Allergien
- Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kleinkindern

Für den II. Teil wird den Teilnehmern die Teilnahme an dem Kurs „Erste Hilfe bei Kindernotfällen“ in Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. in Bad Honnef angeboten.

Weitere Schwerpunkte der Ausbildung:

- Maßnahmen bei Verbrennungen, Vergiftungen und Knochenbrüchen
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Atemstörungen
- Plötzlicher Kindstod (SIDS)
- Pseudokrupp

Das Seminar ist eine willkommene Gelegenheit um Erfahrungen auszutauschen. Zu unseren Teilnehmern gehören Eltern, Großeltern, Erzieher, Babysitter, Lehrer und andere Betreuer. Knüpfen Sie neue Kontakte und erleben Sie einen lockeren Unterricht in freundlicher Atmosphäre.

Auf Grund der langen Dauer dieses Kurses bitten wir Sie auf das Mitbringen von Säuglingen und Kleinkindern zu verzichten.

Referenten:

Dr. Hans Michael Höller
(Oberarzt Anästhesie CURA Krankenhaus Bad Honnef)

Information / Anmeldung:

Dorothea Adams (Koordination Institut)
Telefon: 02224 / 772-1176, -1200

Termin:

25.05.2010 und 26.10.2010, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort:

Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus
Bad Honnef, Schülgenstr. 15

Gebühr:

kostenfrei

Problemzone Beckenboden

Senkung und Blasenschwäche bei Frauen

Probleme mit dem Beckenboden bei Frauen – sei es als Senkung oder als Blasenschwäche – sind sehr häufig aber leider oft tabubelegt.

Dabei geben uns neue Methoden der Diagnostik und Therapieverfahren heute die Möglichkeit zu einer sehr individuellen und damit erfolgreichen Behandlung.

Es muss nur darüber gesprochen werden!

Referent:	Dr. Wolfgang Nohl (Chefarzt der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe)
Information / Anmeldung:	Dorothea Adams (Koordination Institut) Telefon: 02224 / 772-1176, -1200
Termin:	09.03.2010 und 02.09.2010, ab 19.00 Uhr
Ort:	Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef, Schülgenstr. 15
Gebühr:	kostenfrei

Wechseljahresbeschwerden

Als Folge des Hormonmangels kommt es zu verschiedenen Veränderungen im Körper der Frau, die individuell sehr unterschiedlich empfunden werden, aber auch völlig unbemerkt verlaufen können.

An diesem Abend erläutern Fachleute unterschiedliche Ansätze in der Diagnostik, Anzeichen und Therapiemöglichkeiten. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, persönliche Fragen zu stellen.

Referent:	Anette Theisen (Oberärztin Gynäkologie und Geburtshilfe)
Information / Anmeldung:	Dorothea Adams (Koordination Institut) Telefon: 02224 / 772-1176, -1200
Termin:	08.06.2010, ab 19.00 Uhr
Ort:	Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef, Schülgenstr. 15
Gebühr:	kostenfrei

Darmkrebs

Darmkrebs (kolorektales Karzinom) gehört zu den häufigsten bösartigen Tumoren in Deutschland. In den letzten Jahren wurde diese Erkrankung intensiv erforscht.

Experten aus drei Fachgebieten informieren Sie an diesem Vortragsabend zu den Ursachen, Risikofaktoren und der Krankheitsvorbeugung.

Zudem werden die diagnostischen Verfahren, die Behandlungsmöglichkeiten(Operation, Chemotherapie, Strahlentherapie) und andere neue Methoden vorgestellt.

Die Nachsorge nach der Erkrankung und das Leben mit der Erkrankung ist ebenfalls Bestandteil dieses Abends.



Referenten:

Dr. Markus Koppenburg (Chefarzt der Abteilung Chirurgie des CURA Krankenhauses Bad Honnef)
Dr. Georg Steinmeister (Leitender Oberarzt der Abteilung Gastroenterologie des CURA Krankenhauses Königswinter)
Dr. med. Helmut Forstbauer (Arzt für Innere Medizin
Praxisnetzwerk Hämatologie und intern. Onkologie)

Information / Anmeldung:

Dorothea Adams (Koordination Institut)
Telefon: 02224 / 772-1176, -1200

Termin:

17.03.2010, ab 19.00 Uhr

Ort:

Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus
Bad Honnef, Schülgenstr. 15

Gebühr:

kostenfrei

Studienteilnahme

Nutzen für den Patienten – oder nur „Versuchskaninchen“?

„Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen“ heißt es im Volksmund.

In Wirklichkeit jedoch gibt es nur für etwa ein Drittel aller bekannten Erkrankungen eine wirksame Behandlungsmöglichkeit. Neue, sichere und bessere Behandlungsmethoden müssen daher gefunden werden.

Viele Kranke setzen ihre Hoffnung auf die Fortschritte der Medizin. Von der ersten Entdeckung eines neuen Wirkstoffes in der Natur oder seiner Herstellung im Labor bis zur Verschreibung als hochwirksames Arzneimittel ist es jedoch ein weiter Weg.



Referent:	Dr. med. Helmut Forstbauer (Arzt für Innere Medizin Praxisnetzwerk Hämatologie und intern. Onkologie)
Information / Anmeldung:	Dorothea Adams (Koordination Institut) Telefon: 02224 / 772-1176, -1200
Termin:	14.04.2010, ab 19.00 Uhr
Ort:	Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef, Schülgenstr. 15
Gebühr:	kostenfrei

Infarkt bei Frauen

Ein Herzinfarkt kommt nicht von allein. Meist entsteht er, weil sich die Herzkranzgefäße über Jahre mehr und mehr verschlossen haben. Mittlerweile sind einige Risikofaktoren bekannt, die dazu beitragen.

Die bei Männern für einen Herzinfarkt typischen Beschwerden wie Druck- und Engegefühl in der Brust, Schmerzen, die in den linken Arm, die Schultern oder den Hals ausstrahlen, treten bei Frauen seltener auf. Oftmals sind bei Frauen die Symptome für einen Herzinfarkt eher unspezifisch.



Referenten:	Dr. Peter W. Kummerhoff (Chefarzt der Abteilung Innere Medizin, CURA Krankenhaus Königswinter)
Information / Anmeldung:	Dorothea Adams (Koordination Institut) Telefon: 02224 / 772-1176, -1200
Termin:	06.05.2010, ab 19.30 Uhr
Ort:	Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef, Schülgenstr. 15
Gebühr:	kostenfrei

Schulter-Arm-Syndrom

Das Schulter-Arm-Syndrom wird häufig auch als Nacken-Schulter-Arm-Syndrom bezeichnet und beschreibt Störungen unterschiedlichster Ursachen im Bereich des Halses, des Schultergürtels und der Arme. Häufige Ursache sind von der Halswirbelsäule ausgehende Störungen, die sog. Wirbelblockierungen, die mit in Schultern und Arme austrahlenden Nackenschmerzen einhergehen. Aber auch entzündliche Erkrankungen, Missbildungen und durch Abnutzung hervorgerufene Veränderungen können zu Schäden und Schmerzen in diesem Bereich führen.

Der Vortrag zeigt auf, welche Möglichkeiten es gibt, das Nacken-Schulter-Arm-Syndrom zu diagnostizieren und zunächst mit Hilfe der physikalischen Therapie konservativ zu behandeln.

Sollten konservative Maßnahmen nicht mehr ausreichen, kann auf operative Möglichkeiten zurückgegriffen werden, die ebenfalls im Vortrag vorgestellt werden.

Referenten:

Dr. med. Ulrich Schmidtman
(Chefarzt der Chirurgie, Unfallchirurgie und Orthopädie CURA KH Bad Honnef)
Holger Forthmann
(Leiter der Abteilung Physikalische Therapie CURA gGmbH)

Information / Anmeldung:

Dorothea Adams (Koordination Institut)
Telefon: 02224 / 772-1176, -1200

Termin:

26.05.2010, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort:

Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus
Bad Honnef, Schülgenstr. 15

Gebühr:

kostenfrei

Rückenschmerzen – verstehen, erkennen, vorbeugen

Dieser Vortrag richtet sich an alle Personen mit Rückenbeschwerden und Diejenigen, die wissen möchten, was man vorbeugend tun kann.

Rückenschmerzen sind die häufigste Ursache für Berufserkrankungen unter 45 Jahren, und Kreuzschmerzen gehören zu den häufigsten Schmerzformen im Rücken.

Am Beispiel des Bandscheibenvorfalles in der Lendenwirbelsäule werden anatomische Strukturen, Schmerzentstehung und Heilungsprozesse erläutert.

Ziel ist es, grundlegende Informationen über Rückenschmerzen zu vermitteln:

- Was tut mir eigentlich weh und warum?
- Wie ist es dazu gekommen?
- Was kann ich jetzt tun?
- Was kann ich tun, damit es nicht wieder bzw. erst gar nicht auftritt?
- Welche Bewegungen und Aktivitäten sind sinnvoll, welche nicht?
- Wie verhalte ich mich bei Rückenschmerzen?



Referenten:

Dr. med. Ulrich Schmidtman
(Chefarzt der Chirurgie, Unfallchirurgie und Orthopädie CURA KH Bad Honnef)
Holger Forthmann
(Leiter der Abteilung Physikalische Therapie CURA gGmbH)

Information / Anmeldung:

Dorothea Adams (Koordination Institut)
Telefon: 02224 / 772-1176, -1200

Termin:

17.06.2010, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort:

St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef
Kursraum „Storchennest“, Schülgenstrasse 15

Gebühr:

kostenfrei

Arthrose des Kniegelenkes

Bei der Arthrose handelt es sich um eine Abnutzungserscheinung des Gelenkknorpels der großen Gelenke des Körpers.

Eine fortschreitende Arthrose bedeutet einen erheblichen Einschnitt in die Lebensqualität des Menschen durch Verminderung seiner Mobilität mit zunehmenden Schmerzen.

Das Hüft- und das Kniegelenk sind die beiden größten statisch belasteten Gelenke des Menschen und stehen somit beim Beschwerdebild der Arthrose im Vordergrund.

In diesen themengleichen Vorträgen wird zum Einen die Diagnostik der Arthrose, sowie auch ihre konservative Behandlung mit Medikamenten und Physiotherapie bis hin zur operativen Behandlung durch einen endoprothetischen Ersatz (künstliches Gelenk) dargestellt.

Referenten:	Dr. med. Ulrich Schmidtman (Chefarzt der Chirurgie, Unfallchirurgie und Orthopädie CURA KH Bad Honnef) Holger Forthmann (Leiter der Abteilung Physikalische Therapie, DSB Sportphysiotherapeut; DLV B-Trainerlizenz Mittel-Langstrecke)
Information / Anmeldung:	Dorothea Adams (Koordination Institut) Telefon: 02224 / 772-1176, -1200
Termin:	09.11.2010, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort:	Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef, Schülgenstr. 15
Gebühr:	kostenfrei

Arthrose des Hüftgelenkes

Bei der Arthrose handelt es sich um eine Abnutzungserscheinung des Gelenkknorpels der großen Gelenke des Körpers.

Eine fortschreitende Arthrose bedeutet einen erheblichen Einschnitt in die Lebensqualität des Menschen durch Verminderung seiner Mobilität mit zunehmenden Schmerzen.

Das Hüft- und das Kniegelenk sind die beiden größten statisch belasteten Gelenke des Menschen und stehen somit beim Beschwerdebild der Arthrose im Vordergrund.

In diesen themengleichen Vorträgen wird zum Einen die Diagnostik der Arthrose, sowie auch ihre konservative Behandlung mit Medikamenten und Physiotherapie bis hin zur operativen Behandlung durch einen endoprothetischen Ersatz (künstliches Gelenk) dargestellt.

Referenten:

Dr. med. Ulrich Schmidtman
(Chefarzt der Chirurgie, Unfallchirurgie und Orthopädie CURA KH Bad Honnef)
Holger Forthmann
(Leiter der Abteilung Physikalische Therapie, DSB Sportphysiotherapeut;
DLV B-Trainerlizenz Mittel-Langstrecke)

Information / Anmeldung:

Dorothea Adams (Koordination Institut)
Telefon: 02224 / 772-1176, -1200

Termin:

23.11.2010, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort:

Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus
Bad Honnef, Schülgenstr. 15

Gebühr:

kostenfrei

Herzmonat

Der Monat November wurde von der Deutschen Herzstiftung zum Herzmonat benannt. Die genauen Termine können Sie bei der Koordination des Institutes für Gesundheitsförderung, Pflege und Sport erfragen.

Beachten Sie auch aktuelle Aushänge in unseren Häusern und Anzeigen in der Tagespresse.



verantwortl. Kursleitung:	Dr. med. Peter Kummerhoff (Chefarzt f. Innere Medizin)
Information / Anmeldung:	Dorothea Adams (Koordination Institut) Telefon: 02224 / 772-1176, -1200
Ort:	Foyer, St. Josef Krankenhaus Königswinter, Bismarckstraße 2
Gebühr:	kostenfrei

Fit in den Winter

Möglichkeiten der naturheilkundlichen Behandlung mit Pflanzen, um körperlich und seelisch / geistig gut auf den Winter vorbereitet zu sein

Der Herbst ist eine Jahreszeit des Wechsels und Wandels. Von der Zeit der Fülle, Vielfalt, Ernste und Reife kommt ein Übergang zum Winter, der eine Zeit des Rückzuges und der Reduzierung auf das Wesentliche nicht nur in der Natur, sondern auch für den Menschen bedeutet.

Der Vortrag bietet zahlreiche praktische Vorschläge, wie mit Pflanzenheilkunde dieser Prozess der Anpassung unterstützt werden kann.

Anhand von spagyrischen Pflanzenessenzen wird aufgezeigt, wie dynamisch-wesenhafte Eigenschaften von Heilpflanzen genutzt werden können.



Referent:	Anna-Maria Strobel (Heilpraktikerin, BDH)
Information / Anmeldung:	Dorothea Adams (Koordination Institut) Telefon: 02224 / 772-1176, -1200
Termin:	23.09.2010, ab 19.00 Uhr
Ort:	Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef, Schülgenstr. 15
Gebühr:	5 €

Aktionstag Tumorschmerz

Möglichkeiten in der Behandlung des Tumorschmerzes

Eine Krebserkrankung ist nicht nur lebensbedrohend, sondern auch mit Schmerzen verbunden. Die Patientinnen und Patienten leiden häufig an krankheitsbedingten Schmerzen. Schmerzhafte Eingriffe und Nebenwirkungen der Behandlung ihrer Grunderkrankung belasten die Patientinnen und Patienten sehr stark.

Mit einer optimalen Schmerztherapie können Schmerzen bei Krebserkrankungen oftmals erheblich gelindert werden. Häufig werden Schmerzen bei Patienten mit einer unheilbaren Tumorerkrankung nicht ausreichend wahrgenommen. Dabei ist gerade Schmerzfreiheit eine wichtige Voraussetzung für eine gute Lebensqualität von großer Bedeutung für Tumorpatienten.



Referent:	Dr. med. Stefan Wirz (Chefarzt der Anästhesie, Interdisziplinäre Intensivmedizin, Schmerztherapie und Palliativmedizin CURA Krankenhaus Bad Honnef)
Information / Anmeldung:	Dorothea Adams (Koordination Institut) Telefon: 02224 / 772-1176, -1200
Termin:	10.03.2010, ab 19.30 Uhr
Ort:	Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef, Schülgenstr. 15
Gebühr:	kostenfrei

Brustgesundheit

Risiko, Vorbeugung, Diagnostik, Therapie

Allgemeines

- Brustkrebs als häufigste Tumorerkrankung bei Frauen in Deutschland
- jährlich erkranken etwa 50.000 Frauen neu an Brustkrebs und 15.000 von Ihnen sind jünger als 60 Jahre
- im Alter von 35 bis 55 Jahre ist Brustkrebs die häufigste Todesursache

Ziel und Inhalt

- Bewusstsein schaffen, Veränderungen des Körpers wahrnehmen
- Ängste abbauen, je früher ein Tumor erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen
- Motivieren, für die monatliche Selbstuntersuchung der Brust
- Aktivieren, selbst ist die Frau. Mit einfachen Anleitungen und praktischen Übungen an Silikon-Tastmodellen
- Informieren, Früherkennung ist der beste Schutz

Referent:	Frank Dappert (Chefarzt der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe, CURA Krankenhaus Bad Honnef)
Information / Anmeldung:	Dorothea Adams (Koordination Institut) Telefon: 02224 / 772-1176, -1200
Termin:	13.03.2010 und 09.09.2010 ab 18.00 Uhr
Ort:	St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef Kursraum „Storchennest“, Schülgenstrasse 15
Teilnehmeranzahl:	mind. 6 Personen
Gebühr:	kostenfrei

Reisediarrhoe: Durchfallerkrankungen auf Reisen



Die Reisediarrhoe (Reisedurchfall) ist die häufigste Gesundheitsstörung von Reisenden, die sich in subtropische oder tropische Regionen mit niedrigen Hygienestandards begeben - also etwa in Mexiko, Thailand oder Ägypten Urlaub machen. Zwischen 30 und 50 % aller Reisenden in den Entwicklungsgebieten Afrikas, Asiens oder Lateinamerikas sind irgendwann im Laufe ihres Aufenthalts davon betroffen.

Die Reisediarrhoe verläuft in der Regel harmlos: Bei etwa 90 % der Betroffenen klingen die Beschwerden nach einigen Tagen komplikationslos ab, Urlaubsfreude und Erholung können durch den Reisedurchfall aber dennoch erheblich leiden.

An diesem Abend erhalten Sie ausreichende Informationen zur Vorbeugung, Diagnose und Therapie.

Referent:

Dr. Georg Steinmeister
(Leitender Oberarzt der Gastroenterologie CURA Krankenhaus Königswinter)

Information / Anmeldung:

Dorothea Adams (Koordination Institut)
Telefon: 02224 / 772-1176, -1200

Termin:

15.06.2010, ab 19.30 Uhr

Ort:

Seminarraum im Nebengebäude des CURA Krankenhauses in Königswinter, Bismarckstraße 2

Gebühr:

kostenfrei

Reizmagen

Reizdarm, funktionelle Magen-Darm Erkrankungen.

Das Reizdarm-Syndrom ist eine Funktionsstörung des Verdauungstrakts mit chronischen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Stuhlunregelmäßigkeiten (Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung) und Blähungen.

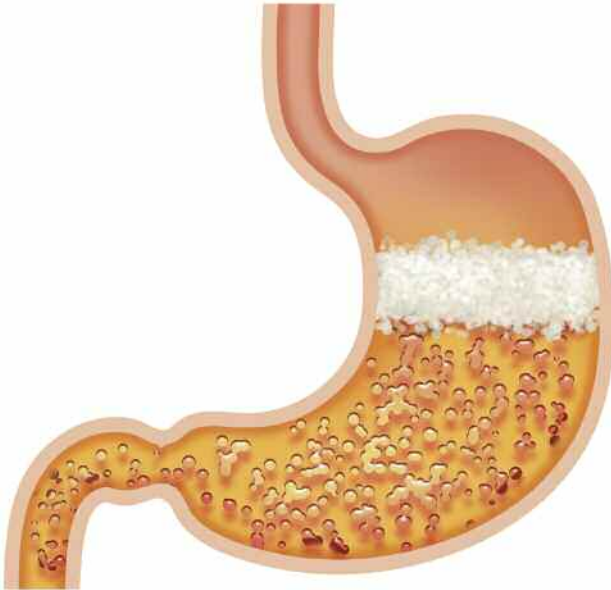
Verdauungsstörungen wie der Reizmagen nehmen immer mehr zu. Durch die Art und Weise, wie wir uns ernähren (beim Gehen, beim Arbeiten, vor dem Fernseher, usw.), die Art der Nahrung und die mangelnde Bewegung stellen sich bei vielen Menschen immer häufiger Magenbeschwerden ein. Wenn die Bauchschmerzen über Wochen hinweg anhalten, abklingen und wieder auftauchen, dann liegt möglicherweise ein Reizmagen vor.

Erfahren Sie mehr zur Diagnose und Therapie dieser Erkrankung.

Referent:	Dr. Georg Steinmeister (Leitender Oberarzt der Gastroenterologie CURA Krankenhaus Königswinter)
Information / Anmeldung:	Dorothea Adams (Koordination Institut) Telefon: 02224 / 772-1176, -1200
Termin:	08.04.2010, ab 19.30 Uhr
Ort:	Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef, Schülgenstr. 15
Gebühr:	kostenfrei

Refluxkrankheiten

Normalerweise verhindert ein muskulärer Verschlussmechanismus, dass Magensäure in die Speiseröhre (Ösophagus) zurückfließt. Ist diese Schließfunktion am Mageneingang nicht intakt, kann saurer Magensaft in die untere Speiseröhre gelangen und dort die Schleimhaut reizen und eine Entzündung verursachen. Dies äußert sich in Sodbrennen, saurem Aufstoßen, Oberbauchbeschwerden, Brennen hinter dem Brustbein, atypisch in chronischem Husten oder chronischer Halsentzündung.



Referenten:

Dr. Georg Steinmeister
(Leitender Oberarzt der Gastroenterologie CURA Krankenhaus Königswinter)
Dr. Markus Koppenburg
(Chefarzt der Abteilung Chirurgie CURA Krankenhaus Bad Honnef)

Information / Anmeldung:

Dorothea Adams (Koordination Institut)
Telefon: 02224 / 772-1176, -1200

Termin:

07.10.2010, ab 19.30 Uhr

Ort:

Seminarraum im Nebengebäude des CURA Krankenhauses in Königswinter, Bismarckstraße 2

Gebühr:

kostenfrei

Wege aus der Brüllfalle

Eltern lieben ihre Kinder, das steht außer Frage. Sind Eltern für Kinder als Erziehende erkennbar? Setzen sie den Kindern richtige Grenzen?

Viele Eltern stellt die Erziehung des Kindes vor große Probleme.



Referent:	Jürgen Scheidle (Kath. Bildungswerk)
Information / Anmeldung:	Johanna Pohl (Leitung der Einrichtung) Telefon: 02224 / 54 86
Termin:	04.03.2010, ab 19.30 Uhr
Ort:	Kindertagesstätte St. Johannes, Rommersdorfer Straße
Gebühr:	kostenfrei

Physiotherapeut trifft Zahnarzt

Ein interdisziplinäres Behandlungskonzept bei Kiefergelenkbeschwerden

Bereits 1934 beschrieb der amerikanische HNO Arzt Costen empirisch einen Zusammenhang zwischen Dysfunktion des Kiefergelenkes und Wirbelsäulensyndromen, insbesondere auch mit Halswirbelsäulen und neurologischen Reaktionen.

Immer mehr Menschen unserer „Wohlstandsgesellschaft“ leiden an sogenannten Kiefergelenkbeschwerden. Häufig sind diese Beschwerden nicht nur durch Stress verursacht oder ein rein HNO-ärztliches bzw. orthopädisches Problem sondern können aus Kiefer- oder Zahnfehlstellung resultieren. Dieser Vortrag gibt Einblicke in die Zahnärztliche Diagnostik und Therapie sowie einen Überblick über das weiterführende Therapiekonzept des Physiotherapeuten. Störungen im Kiefergelenk können Kopf und Gesichtsschmerzen, Schwindel, Tinnitus und eine Reihe von deszendierenden Pathologien auslösen. Diese wiederum beeinflussen die Stellung der Zähne zueinander (Okklusion) sowie die Position des Kiefergelenkkopfes. Hier liegt der Schwerpunkt des Physiotherapeuten in Absprache mit dem behandelnden Zahnarzt.



Referenten:

Dr. Jan Beyer
(Zahnarzt, Bad Honnef)
Holger Forthmann
(Physiotherapeut, Manualtherapeut, Leiter der Abteilung Physikalische Therapie CURA Krankenhaus Bad Honnef)

Information / Anmeldung:

Dorothea Adams (Koordination Institut)
Telefon: 02224 / 772-1176, -1200

Termin:

22.04.2010, ab 19.30 Uhr

Ort:

Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus
Bad Honnef, Schülgenstr. 15

Gebühr:

kostenfrei

Bedeutung der Physiotherapie bei chronischen Schmerzen

Schmerz ist eine natürliche Reaktion des Körpers und hat einen Signalcharakter. Dieser soll vor allem vor Verletzungen und Gewebeschädigung schützen. Der chronische Schmerz hat seinen Signalcharakter verloren und weist nicht mehr auf eine körperliche Schädigung hin. Er ist ein Ergebnis körperlicher und seelischer Veränderungen, für die die Verletzung nur der Anstoß war. Durch neuroplastische Veränderungen des Nervensystems kann sich ein Schmerzgedächtnis entwickeln. Der Schmerz hat sich dann verselbständigt. Spezielle physiotherapeutische Methoden können in Zusammenarbeit mit einem interdisziplinären Vorgehen, das biologische, psychologische und soziale Einflüsse berücksichtigt, zu einer Umkehr führen und „Gedächtnisspuren“ im Nervensystem rückgängig machen.

Dieser Vortrag soll über die Wirkungsweise der physiotherapeutischen Methoden: Manuelle Therapie, Triggerpunktbehandlung, Trainingstherapie sowie Kinesiotaping aufklären und informieren.

Referenten:

Dr. med. Stefan Wirz
(Chefarzt der Anästhesie, Interdisziplinäre Intensivmedizin, Schmerztherapie und Palliativmedizin CURA Krankenhaus Bad Honnef)
Holger Forthmann
(Physiotherapeut, Manualtherapeut, Leiter der Abteilung Physikalische Therapie CURA Krankenhaus Bad Honnef)

Information / Anmeldung:

Dorothea Adams (Koordination Institut)
Telefon: 02224 / 772-1176, -1200

Termin:

29.04.2010, ab 19.30 Uhr

Ort:

Kursraum „Storchennest“, St. Johannes Krankenhaus
Bad Honnef, Schülgenstr. 15

Gebühr:

kostenfrei

Osteoporose

Osteoporose (Knochenschwund) ist eine Stoffwechselerkrankung der Knochen. Durch den Abbau von Knochenmasse verlieren diese an Stabilität. Schmerzhaftes Knochenbrüche sind daher häufige Folgen einer Osteoporose.

Bei diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über die Ursachen, Diagnostik, Therapie und Vorbeugung der Erkrankung.

Referenten:	Dr. med. Stefan Wirz (Chefarzt der Anästhesie, Interdisziplinäre Intensivmedizin, Schmerztherapie und Palliativmedizin CURA Krankenhaus Bad Honnef) Dr. Norbert Andrejew (Chefarzt der Abteilung Geriatrie)
Information / Anmeldung:	Dorothea Adams (Koordination Institut) Telefon: 02224 / 772-1176, -1200
Termin:	10.06.2010 ab 19.30 Uhr
Ort:	Seminarraum im Nebengebäude des CURA Krankenhauses in Königswinter, Bismarckstraße 2
Gebühr:	kostenfrei

Moderne Therapie der Herzinsuffizienz

Herzschwäche – eine verbreitete und aufgrund ihres schleichenden Verlaufes nicht selten erst in fortgeschrittenen Stadien erkannte Erkrankung – führt dazu, dass das Herz infolge einer verminderten Pumpfunktion nicht mehr in der Lage ist, den Körper ausreichend mit Blut zu versorgen. Leistungsminderung, Luftnot unter Belastung und Flüssigkeitsansammlungen in den Beinen wird häufig aufgrund ihrer Unspezifität zunächst nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt oder sie werden zu Unrecht als unvermeidbare Alterserscheinungen gedeutet.

Referent:	Dr. Peter W. Kummerhoff (Chefarzt der Abteilung Innere Medizin, CURA Krankenhaus Königswinter)
Information / Anmeldung:	Dorothea Adams (Koordination Institut) Telefon: 02224 / 772-1176, -1200
Termin:	01.07.2010, ab 19.30 Uhr
Ort:	Seminarraum im Nebengebäude des CURA Krankenhauses in Königswinter, Bismarckstraße 2
Gebühr:	kostenfrei

Weltalzheimerntag 21.09.2010

Vortrag: DEMENZ

Seit 1994 finden am 21. September in aller Welt vielfältige Aktivitäten statt, um die Öffentlichkeit auf die Situation der Alzheimer-Kranken und ihrer Angehörigen aufmerksam zu machen. Weltweit sind etwa 35 Millionen Menschen von Demenzerkrankungen betroffen, zwei Drittel davon in Entwicklungsländern.

Bis 2050 wird die Zahl auf voraussichtlich 115 Millionen ansteigen.

Referent:	Dr. Norbert Andrejew (Chefarzt der Abteilung Geriatrie)
Information / Anmeldung:	Dorothea Adams (Koordination Institut) Telefon: 02224 / 772-1176, -1200
Termin:	21.09.2010, ab 19.30 Uhr
Ort:	Besprechungsraum im Nebengebäude des CURA Krankenhauses in Königswinter, Bismarckstraße 2
Gebühr:	kostenfrei

DEMENZWOCHE im Rhein-Sieg-Kreis vom 14.06.2010 bis 20.06.2010

Die genauen Termine lagen bei Druck des Programmheftes noch nicht fest.

Nähere Informationen erhalten Sie hier:

Dorothea Adams (Koordination Institut) Telefon: 02224 / 772 -1176 oder 1200

Referentenliste

Andrejew, Norbert Dr. med.....	Chefarzt der Abteilung Geriatrie
Beyer, Jan Dr.....	Zahnarzt
Bloch Johannah	4-jährige Ausbildung in Körper- und Bewusstseinsarbeit nach Barbara Abb Brannan Esalenmassage-Practitioner ®
Buchloh, Birgit.....	Sportlehrerin-Sporttherapeutin/Medical Nordic-Walking Trainerin
Dappert, Frank	Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfe
Degen, Anna	Hebamme
Eßer, Bärbel	Dipl.- Sportlehrerin, Mitglied im Bundesverband der Dt. Rückenschulen (BdR) e.V.
Forstbauer, Helmut Dr. med.	Arzt für Innere Medizin, Praxisnetzwerk Hämatologie und intern. Onkologie
Forthmann, Holger.....	Leiter physikalische Abteilung, DSB Sportphysiotherapeut; DLV B-Trainerlizenz Mittel-Langstrecke
Frings, Sabine	MTA
Heide, Sabine.....	Bewegungs- und Psychotherapeutin
Hildesheim, Anja.....	Still- und Laktationsberaterin, IBCLC, Kinderkrankenschwester
Höller, Hans Michael Dr. med.	Oberarzt der Anaesthesie
Koppenburg, Markus Dr. med.....	Chefarzt Chirurgie
Kummerhoff, Peter Dr. med.	Chefarzt für Innere Medizin
Lusebrink, Christina	Hebamme, Kundalini-Yoga-Lehrerin
Mattheis, Wally	Hebamme
Nohl, Wolfgang Dr. med.....	Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfe
Nolden, Elke	Fachübungsleiterin
Schaaf, Beate Dr. med.	Ärztin für Kinder- und Jugendmedizin
Schmidtman, Ulrich Dr. med.....	Chefarzt Chirurgie, Unfallchirurgie
Schroeter, Christiane.....	Sportpädagogin, lizensierter Basic Nordic Walking Instructor
Solnikowski, Barbara	Hebamme
Steffan, Joanne Dr. med.	Ärztin für Kinder- und Jugendmedizin
Steinbach-Wilhelm, Isfried.....	Kinderkrankenschwester, Stationsleitung Wöchnerinnenstation
Steinmeister, Georg Dr. med.	Leitender Oberarzt Gastroenterologie
Strobel, Anna-Maria.....	Heilpraktikerin
Theisen, Annette	Oberärztin Gynäkologie und Geburtshilfe
Wackerzapp-Hören, Iris	Hebamme
Wirz, Stefan Dr. med	Chefarzt der Abteilung Anästhesie, Intensivmedizin, Palliativmedizin und Schmerztherapie
von Wrede, Monika	Psychoonkologin, Lehrerin für MBSR

Das Kursprogramm für das Jahr 2011 erscheint Anfang Januar. Vorabinformationen erhalten Sie über die Koordinatoren des Instituts. Alle Angaben in diesem Heft sind ohne Gewähr. Änderungen bleiben vorbehalten.



CURA bedeutet Sorge, Fürsorge, Bemühung, Aufmerksamkeit, Pflege und Heilung.

Für die Mitarbeiter der Krankenhäuser, Alteneinrichtungen und Kindertagesstätte der CURA Kath. Einrichtungen im Siebengebirge gGmbH ist das Besorgtsein um den Menschen, seine leibliche und seelische Heilung und Pflege, Anspruch und Zielsetzung zugleich.

Dieses findet Ausdruck in medizinischer, pflegerischer und therapeutischer Kompetenz.

Unsere Ziele sind:

- patienten- und bewohnerorientierte Betriebsabläufe
- Anleitung und Beratung pflegebedürftiger Patienten und Angehöriger zur Gewährleistung der Versorgung nach dem Krankenhausaufenthalt
- psychosoziale Betreuung, um Ängsten (vor Operationen, vor der Diagnose etc.) und Depressionen zu begegnen
- Gesundheitsförderung durch qualifizierte Kursangebote

Der Mensch steht im Mittelpunkt unserer Bemühungen!



St. Johannes Krankenhaus

Schülgenstraße 15
53604 Bad Honnef
Tel.: 02224 / 772-0

Abteilungen:

- Chirurgie
- Gynäkologie und Geburtshilfe
- Urologie
- Anästhesie / Intensivstation
- HNO

Kindertagesstätte St. Johannes

Rommerstorfer Straße
53604 Bad Honnef
Tel.: 02224 / 54 86

St. Josef Krankenhaus

Bismarckstraße 2
53639 Königswinter
Tel.: 02223 / 794-0

Abteilungen:

- Innere Medizin
- Geriatrie
- Intensivmedizin
- Tagesklinik

Altenheim Marienhof

Brieberichweg 2a
53604 Bad Honnef
Tel.: 02224 / 9396-0

Abteilungen:

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege

Altenheim Haus Katharina

Kurfürstenstraße 25
53639 Königswinter
Tel.: 02223 / 90802-0

Abteilungen:

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege



Institut für Gesundheitsförderung, Pflege und Sport

Schülgenstraße 15
53604 Bad Honnef
Tel.: 02224 / 772-1176

Email: gesundheitsinstitut@cura.org