

## Vortragsthemen 2022

Der NHV Theophrastus bietet die folgenden Vorträge zur Auswahl an.

Interessenten können sich zwecks Detail-Absprachen im Organisationsbüro unseres Vereins melden:

E-Mail: [orgbuero@nhv-theophrastus.de](mailto:orgbuero@nhv-theophrastus.de), Tel.: 03 71/66 65 812

### **1. Wohltuende Wickel, Bäder & Co. - Sonne, Luft, Wasser und Erde als Heilmittel**

Über die Haut als unser größtes Organ können verschiedene Krankheiten wirksam behandelt werden. Dazu dienen seit jeher die natürlichen Heilmittel Sonne, Luft, Wasser und Erde. Sie sind für fast jeden verfügbar und richtig angewendet auch nebenwirkungsfrei, gut verträglich und kombinierbar mit schulmedizinischen Therapien. Zubehör und weitere Wirkstoffe sind meist in Haus, Küche oder Kräutergarten vorhanden.

Der Kurs beinhaltet neben der theoretischen Erläuterung dieser wirkungsvollen Heilmethoden auch die praktische Anleitung zur Herstellung verschiedener Wickel und Auflagen.

Referentin: Frau Andrea Bollmann, Heilpraktikerin

### **2. Autogenes Training - ein Weg zu sich selbst, zu innerer Kraft, zu unseren inneren Ressourcen**

„Ich bin ganz außer mir...“, „Ich stehe neben mir...“, „Ich bin gar nicht ich selbst...“, „Ich habe gar keine Zeit zu mir zu kommen...“ – das sind oft geäußerte Gemütsbeschreibungen stressgeplagter Patienten.

Die vielfältigen Anforderungen des Alltags in Familie und Beruf, ja selbst in der Freizeit, nagen an unseren Kräften und unserem Nervenkostüm. Ein Gefühl des Fremdbestimmtheits macht sich breit und bringt uns „aus der Fassung“.

Das Autogene Training bietet die Möglichkeit, einen Weg zu uns selbst und zu innerer Kraft zu finden, um den Anforderungen um uns herum mit innerer Stärke entgegenzutreten und sie zu bewältigen. Der Vortragsabend wird in die Theorie und in einige praktische Übungen einweisen und helfen, einen Weg zu inneren Kraftreserven zu finden.

Referentin: Frau Jutta Schu, Dipl.-Biologin u. Heilpraktikerin

### **3. Die heilsame Kraft der Tugenden**

Tugenden sind nicht so angestaubt wie ihr Ruf. Erst vor einigen Jahren kam es zu einer Wiederentdeckung der „Tugendethik“. Deren Begründer Aristoteles erkannte bereits, dass wir bei der Selbstgestaltung unseres Charakters eine große Verantwortung tragen und dass Tugenden im Umgang mit konkreten Situationen wachsen können.

In eindrucksvoller Weise beleuchtet dieser Vortrag, wie Tugenden helfen, mit schwierigen Lebenssituationen gelassen umzugehen und dadurch eine Steigerung von körperlichem und geistigem Wohlbefinden zu erreichen.

Referent: Herr Jörg Straßburger, Dipl.-Ing., Kommunikationstrainer und Trainer für Persönlichkeitsbildung

### **4. Treffen Sie den Nerv der Zeit!**

Verlieren Sie auch ab und an die Nerven?

Erfahren Sie in diesem Vortrag interessante Hintergründe und gewinnen Sie neue Einsichten über Ihre Nerven und deren Bedeutung.

Haben Sie sich auch schon gefragt, warum gerade heutzutage die Sucht nach dem extremen Nervenkitzel wächst?

Lernen Sie den Unterschied zwischen „empfindsam“ und „empfindlich“ kennen und wie diese Begriffe mit Ihrem Nervenkostüm zusammen hängen.

Wollten Sie immer schon einmal wissen, warum Hektik, Stress und ungesunde Ernährung besonders Ihren Nerven schaden?

Lassen Sie sich in diesem Vortrag über Zusammenhänge informieren und praktische Tipps für den Alltag geben, die Sie gesund erhalten!

Referent: Herr Stephan Günther, Dipl.-Ing. u. Heilpraktiker

### **5. Unser Darm – Das Wunder der Gesundheit**

Der gesunde Darm besitzt ein besonders gut ausgebildetes Immunsystem, denn hier sitzen rund 70 Prozent unserer Abwehrzellen.

Die Darmwand kann jedoch durch Stress, Infektionen oder Medikamente geschädigt sein. Ständige Magen-Darm-Probleme, jahrelange Hautprobleme, chronische Müdigkeit, Übergewicht, Migräne: solche Beschwerden können durch chronische Entzündungen des Darmes verursacht werden.

Gönnen Sie dem Multitalent in Ihrer Mitte etwas Aufmerksamkeit!

Referentin: Frau Andrea Bollmann, Heilpraktikerin

### **6. Kranke Kinder – Einfache Hilfe mit Naturheilkunde**

Verantwortungsbewusste Eltern streben immer häufiger eine naturheilkundliche Behandlung ihrer Kinder an. Doch was ist bei gesundheitlichen Störungen zu tun? Was kann die Naturheilkunde? Wo sind ihre Grenzen?

Die erfahrene Therapeutin zeigt anhand praxisbezogener Beispiele, an welchen Stellen Hausmittel, Pflanzenmedizin, Homöopathie und Schüßlersalze sinnvoll bei Kindern anwendbar sind.

Referentin: Frau Andrea Bollmann, Heilpraktikerin

### **7. Immer müde**

Abgeschlagenheit und permanente Müdigkeit sollten nicht als Bagatelle betrachtet werden. Wenn sich nach dem Nachtschlaf keine Erholung mehr einstellen will, muss nach den Ursachen geforscht werden. Wie vielfältig diese sein können - beispielsweise Apnoe, depressive Verstimmung oder Blutarmut - zeigt die Referentin anschaulich auf und gibt praktische Hinweise zur Wiedererlangung einer natürlichen Lebensfreude und -frische.

Referentin: Frau Andrea Bollmann, Heilpraktikerin

### **8. Wenn`s im Hals kratzt**

Wetterumschwung, Aufenthalt in klimatisierten Räumen, trockene Heizungsluft, Temperaturschwankungen, Umweltnoxen belasten und schwächen ganzjährig unsere Schleimhäute, den äußeren Schutzwall unseres Körpers.

Eine Haupteingangspforte unseres Körpers, der Hals, gibt frühzeitig Signale und reagiert mit Kratzen. Wie kann die Schleimhaut bzw. der gesamte Organismus in seiner natürlichen Abwehrfunktion mit naturheilkundlichen Mitteln unterstützt werden?

Referentin: Frau Jutta Schu, Dipl.-Biologin u. Heilpraktikerin

### **9. Pflege daheim – praktische Tipps von A(Aufstehen) bis Z(Zubettgehen)**

Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes wird in den nächsten Jahren ein starker Anstieg der Pflegefälle erwartet. Laut Umfrage sind die meisten Bundesbürger bereit, ihre Angehörigen selbst zu pflegen. Die Pflege schwerkranker Menschen daheim erfordert Kräfte, die meist ein einzelner nicht aufbringen kann.

Die Referentin erläutert körperliche und seelische Entlastungsmöglichkeiten für den Pflegenden. Dabei werden viele praktische Handgriffe direkt am Pflegebett demonstriert. Weitere Themen des Vortrages sind Tipps zur gezielten Vorbeugung von Komplikationen (z.B. Wundliegen) beim Schwerkranken und wann professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte. Auch die verschiedenen Phasen im Sterbeprozess werden angesprochen und Hinweise gegeben für den Umgang mit dieser (schwierigen) Lebensphase.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu kurzen persönlichen Gesprächen mit der Referentin.

Referentin: Frau Andrea Harlaß, Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivtherapie

### **10. Atmen – ist mehr, als nur Luftholen**

Sauerstoff ist für den Körper existenziell.

Doch wie funktionieren die Atmungsorgane richtig und effektiv? Welche Auswirkung hat tiefes oder flaches Atmen auf den menschlichen Körper? Wie wird dem Körper am besten die lebensnotwendige Luft zur Verfügung gestellt?

Diese und andere Fragen werden von der Referentin fundiert beantwortet und Vorteile von Atemtherapien verdeutlicht.

Referentin: Frau Dr. med. Marion Kandler, Fachärztin für Innere Medizin

### **11. Erkältungskrankheiten – natürlich vorbeugen und heilen**

Jeder kennt eine tropfende oder verstopfte Nase, Husten, Gliederschmerzen, Fieber. Wann jedoch ordnet man dies als „Erkältung“, „Grippaler Infekt“ oder „Grippe“ ein? Wie kann man sich mit natürlichen Mitteln vor Ansteckung schützen?

Der Referent beschreibt die wichtigsten Faktoren für eine Stärkung des Immunsystems und welche naturheilkundlichen Behandlungsverfahren und Heilmittel eingesetzt werden können. Empfehlungen für Teezubereitungen bei beginnendem Infekt runden den Vortrag ab.

Referent: Herr Konrad Jungnickel, Physiotherapeut und Heilpraktiker

### **12. Naturheilkunde – Möglichkeiten und Grenzen**

Die moderne Medizin ist heute hoch entwickelt, besonders im Hinblick auf Fortschritte bei Operationen oder beim Ersatz von Körperfunktionen. An bestimmten Stellen ist der Einsatz der Schulmedizin unumstritten. Was jedoch unterscheidet die Naturheilkunde von der Schulmedizin? Welche Alternativen bietet die Naturheilkunde an?

Der erfahrene Heilpraktiker erläutert in verständlicher Weise die Prinzipien der Naturheilkunde, welche naturheilkundlichen Diagnose- und Therapieverfahren es gibt und wann sie anwendbar sind.

Referent: Herr Konrad Jungnickel, Physiotherapeut und Heilpraktiker

### **13. Die Wirbelsäule – Stütze eines gesunden Lebens**

Die Wirbelsäule ist die zentrale Stützachse des menschlichen Körpers und damit entscheidend für Stabilität und Gleichgewicht. Sie steht sowohl mechanisch als auch über Nerven mit vielen Organen und Körperteilen in Verbindung. Darüber hinaus ist sie ein wichtiger Bestandteil der menschlichen Körpersprache und somit auch Ausdruck des seelischen Befindens. Deshalb liegen Ursache und Lösung für Rückenbeschwerden oft nicht dort, wo der Schmerz empfunden wird.

Der Referent erläutert schulmedizinisches und naturheilkundliches Zusammenwirken bei der Diagnostik und stellt Therapiemöglichkeiten nach Erfahrungen der Naturheilkunde vor.

Referent: Herr Konrad Jungnickel, Physiotherapeut und Heilpraktiker