



# Gesundheitsakademie Ortenau

Vortragsreihe in Offenburg 2018

Die Teilnahme an den Veranstaltungen  
des Spitalvereins ist kostenlos,  
Spenden sind willkommen.



**Spitalverein  
Offenburg e.V.**

Förderkreis Ortenau Klinikum  
Offenburg-Gengenbach



**Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Freunde des Spitalvereins Offenburg e.V.,**

Körperliche und seelische Gesundheit ist unser kostbarstes Gut. Deshalb sind fundiertes Wissen und umfangreiche Informationen zu Gesundheitsthemen besonders wichtig.

Ich freue mich, dass unser Spitalverein Offenburg e.V. mit der „Gesundheitsakademie Ortenau“ auch im Jahr 2018 wieder eine Vortragsreihe mit äußerst kompetenten Referenten aus dem Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach veranstalten kann. Damit bieten wir Betroffenen, Angehörigen und allen Interessierten ein breites Angebot an Vorträgen zu zentralen Themen rund um die Gesundheit.

Als Spitalverein sehen wir einen Teil unserer Aufgaben darin, Projekte zur medizinischen Vorsorge sowie die Gesundheitsaufklärung zu fördern. Wir wollen der breiten Öffentlichkeit eine intensive Darstellung des medizinischen Spektrums des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach bieten. Mit der „Gesundheitsakademie Ortenau“ werden wir dieser Zielsetzung gerecht und würden uns freuen, wenn Sie die Gelegenheit zum Austausch über Gesundheitsfragen nutzen. Mein Dank gilt allen Referenten wie auch der VHS-Offenburg, unserem langjährigen Kooperationspartner.

Ich lade Sie herzlich ein, unsere Veranstaltungen zu besuchen und freue mich über Ihr Interesse.

Ihr

Prof. Dr. Jörg Laubenberger

1. Vorsitzender des Spitalvereins Offenburg



**Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Patienten, Angehörige und Interessierte,**

das Verhältnis zwischen Patient und Arzt ist im besten Falle ein gegenseitiges Vertrauensverhältnis. Vertrauen entsteht durch Information und gegenseitigen Austausch.

Ich freue mich, dass mit der „Gesundheitsakademie Ortenau“ in Offenburg wieder zahlreiche Möglichkeiten geboten werden, um mit den Ärzten des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach über verschiedenste Gesundheitsthemen ins Gespräch zu kommen. Dazu eingeladen sind Sie als Betroffene, als Angehörige oder als Interessierte gleichermaßen.

Die Vortragsreihe bietet neben zahlreichen Informationsangeboten zu Gesundheitsfragen auch die Gelegenheit, persönlich an die Ärzte heranzutreten. So können beispielsweise unbegründete Befürchtungen und auch falsche Erwartungen vor einer Behandlung abgebaut oder vermieden werden. Dem Spitalverein Offenburg e.V. danke ich für die Initiative bezüglich der Vortragsreihe und allen Referenten für ihr Engagement.

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern interessante Vorträge und bei Bedarf hilfreiche Gespräche.

Ihre

Ingrid Fuchs

Patientenfürsprecherin und  
Ansprechpartnerin für Selbsthilfegruppen

## Januar

**Di, 9. Januar 2018, 19 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

Vortrag  
**Augenheilkunde**

### Die Hornhaut – unser Fenster nach draußen

Das Auge ist wie ein Fotoapparat aufgebaut: Es besteht aus einem optischen System, der Hornhaut, der Linse und der Nervenzellschicht, einem Microchip vergleichbar. Der Hornhaut kommt dabei die größte optische Wirkung zu. In seinem Vortrag erklärt der Referent zunächst die Anatomie der Hornhaut. Darauf aufbauend wird auf verschiedene Hornhauterkrankungen und ihre Therapie eingegangen. Ein Schwerpunkt des Vortrags wird die Problematik der Hornhautspende und Hornhautverpflanzung sein. Die technischen Verfahren dazu haben in den letzten Jahren deutliche Fortschritte gemacht. Zum Schluss wird auch noch auf die Osteo-Odonto-Keratoprothese eingegangen, die in Deutschland nur in Offenburg und in einer weiteren Klinik angeboten wird.

**Priv.-Doz. Dr. Konrad Hille**, Chefarzt der Augenklinik, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

## Februar

**Di, 6. Februar 2018, 19 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

Vortrag  
**Schlaganfall**

### Volkskrankheit Schlaganfall – unabwendbares Schicksal oder doch vorhersagbar?

Mit etwa 270.000 Schlaganfallpatienten pro Jahr in Deutschland, von denen etwa 2.000 Fälle im Ortenaukreis auftreten, ist der Schlaganfall eine sehr häufige Erkrankung. Sie ist sogar die am häufigsten zu bleibender Behinderung führende Krankheit und darum von vielen gefürchtet. In den vergangenen Jahren haben sich deutliche Fortschritte in der Akutbehandlung ergeben.

In diesem Vortrag wird auf die Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten sowie die langfristigen Auswirkungen des Schlaganfalls eingegangen werden. Folgende Fragen sollen behandelt werden:

- Welches Schlaganfallrisiko habe ich und wie kann ich es senken?
- Wie verhalte ich mich, wenn doch ein Schlaganfall eingetreten ist?
- Wie geht das Leben nach dem Schlaganfall weiter?

**Dr. Julia Schoof**, Oberärztin der Neurologischen Klinik, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

**Do, 15. Februar 2018, 17 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Josefssaal**

Vortrag  
**Schlafstörungen**

### Schlafstörungen: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Welche Schlafstörungen gibt es und was sind schlafbezogene Atemstörungen? Was sind Ursachen und Folgen von Schlafstörungen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was ist eine Maskentherapie? Was erwartet mich bei einem Aufenthalt im Zentrum für Schlafmedizin? Mit ihrem Vortrag für Betroffene und Interessierte möchten die Referenten das Wissen zum Thema Schlafstörung und damit die Therapiebereitschaft und den Therapieerfolg fördern.

**Wiederholung des Vortrags am:**  
**24. Mai 2018, 25. Oktober 2018**

**Dr. Helmut Debes**, Leiter des Zentrums für Schlafmedizin, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

**Susanne Müller**, Dipl. Psychologin am Zentrum für Schlafmedizin, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach



## Februar

**Di, 27. Februar 2018, 19.30 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**Ebertplatz, Hörsaal**

Workshop  
Kinderheilkunde

### Notfälle im Säuglingsalter

Gudrun Winterer, Fachärztin für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, stellt verschiedene Notfallmaßnahmen vor, die Eltern beispielsweise bei Atem- und Kreislaufproblemen ihres Säuglings ergreifen können. Zudem gibt sie hilfreiche Hinweise zum Verhalten bei Bewusstseinsstörungen, Fieber, Atemstörungen oder Verletzungen von Säuglingen.

Wiederholung des Vortrags am:  
15.5.2018, 10.7.2018, 13.11.2018

**Gudrun Winterer**, Fachärztin in der Kinderklinik,  
Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach



## März

**Di, 13. März 2018, 19 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

Vortrag  
Kreuzschmerzen

### Rückenleiden – welche Therapie wann? Ursachen, Behandlung und Vorbeugung von Kreuzschmerzen

In seinem Vortrag benennt und beschreibt Dr. Bruno Schweigert, Chefarzt der Orthopädischen Klinik am Ortenau Klinikum in Gengenbach, die Ursachen des Volksleidens Kreuzschmerzen und befasst sich mit den konservativen sowie operativen Möglichkeiten einer nachhaltigen Therapie, sowohl bei akuten als auch chronischen Rückenschmerzen. Darüber hinaus stellt der Referent verschiedene Möglichkeiten der Prävention vor und ergänzt diese durch alltagsnahe praktische Tipps.

**Dr. Bruno Schweigert**, Chefarzt der Orthopädischen Klinik,  
Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

## April

**Di, 10. April 2018, 19 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

Vortrag  
Kinderheilkunde

### Brandgefährlich: Thermische Verletzungen im Kindesalter

Verbrennungen und Verbrühungen gehören in Deutschland zu den häufigsten Unfallverletzungen im Kindesalter, insbesondere bei Kleinkindern. Rund 80 Prozent dieser Unfälle ereignen sich zuhause. Schon Temperaturen um 50°C können zu ernsthaften, manchmal lebensgefährlichen Verletzungen führen.

Im Vortrag erfahren Sie unter anderem, was Sie tun können, wenn bei aller Vorsicht doch ein Unglück passiert.

**Dr. Tilman Schottler**, Chefarzt der Plastischen, Ästhetischen und Rekonstruktiven Chirurgie, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

**Dr. Alexandra Stelzer**, Oberärztin der Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

## Mai

**Di, 8. Mai 2017, 19 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

Vortrag  
**Parkinson**

### Was gibt es Neues in der Behandlung der Parkinsonkrankheit?

Etwa ein bis zwei Prozent der Bevölkerung über 65 Jahren leiden an der Parkinsonkrankheit, die im Volksmund auch Schüttellähmung genannt wird. Aufgrund der demographischen Entwicklung geht man davon aus, dass sich die Zahl der Patienten bis 2030 weltweit nahezu verdoppeln wird. Damit ist die Parkinsonkrankheit die zweithäufigste neurodegenerative Erkrankung nach der Demenz vom Alzheimer-Typ. Auch wenn das Alter einen wesentlichen Risikofaktor darstellt, so sind etwa 10% der Betroffenen jünger als 50 Jahre.

Welche Ursachen hat diese Erkrankung? Wie zeigt sich das Leiden körperlich? Ab welchem Alter können Menschen erkranken und gibt es unterschiedliche Verlaufstypen? Neben diesen Fragen wird im Rahmen des Vortrages vor allem auch auf die aktuellen Möglichkeiten der Behandlung eingegangen – von der Pharmakotherapie bis zur Tiefenhirnstimulation.

**Priv.-Doz. Dr. Vincent Ries**, Chefarzt der Neurologischen Klinik am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

**Di, 15. Mai 2018, 19.30 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**Ebertplatz, Hörsaal**

Workshop  
**Kinderheilkunde**

### Notfälle im Säuglingsalter

Gudrun Winterer, Fachärztin für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, stellt verschiedene Notfallmaßnahmen vor, die Eltern beispielsweise bei Atem- und Kreislaufproblemen ihres Säuglings ergreifen können. Zudem gibt sie hilfreiche Hinweise zum Verhalten bei Bewusstseinsstörungen, Fieber, Atemstörungen oder Verletzungen von Säuglingen.

Wiederholung des Vortrags am:  
10.7.2018, 13.11.2018

**Gudrun Winterer**, Fachärztin in der Kinderklinik, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

## Mai

**Do, 24. Mai 2018, 17 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Josefssaal**

Vortrag  
**Schlafstörungen**

### Schlafstörungen: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Welche Schlafstörungen gibt es und was sind schlafbezogene Atemstörungen? Was sind Ursachen und Folgen von Schlafstörungen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was ist eine Maskentherapie? Was erwartet mich bei einem Aufenthalt im Zentrum für Schlafmedizin? Mit ihrem Vortrag für Betroffene und Interessierte möchten die Referenten das Wissen zum Thema Schlafstörung und damit die Therapiebereitschaft und den Therapieerfolg fördern.

Wiederholung des Vortrags am:  
25. Oktober 2018

**Dr. Helmut Debes**, Leiter des Zentrums für Schlafmedizin, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

**Susanne Müller**, Dipl. Psychologin am Zentrum für Schlafmedizin, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

## Juni

**Di, 12. Juni 2018, 19 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

Vortrag  
**Allergien**

### Allergien – Heuschnupfen und allergisches Asthma bronchiale

Immer mehr Menschen leiden unter Allergien. In Deutschland ist etwa jeder Dritte davon betroffen. Zu den häufigsten allergischen Krankheitsbildern gehören der Heuschnupfen und das allergische Asthma bronchiale. Aufgezeigt werden Grundlagen dieser Erkrankungen einschließlich möglicher Ursachen. Neben Maßnahmen zur Vorbeugung von allergischen Erkrankungen wird auf die verschiedenen Therapieoptionen eingegangen.

**Dr. Wolfgang Lipp**, Leitender Oberarzt der Kardiologie, Pneumologie, Angiologie, Intensivmedizin, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

# Juli

**Di, 10. Juli 2018, 19.30 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**Ebertplatz, Hörsaal**

Workshop  
Kinderheilkunde

## Notfälle im Säuglingsalter

Gudrun Winterer, Fachärztin für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, stellt verschiedene Notfallmaßnahmen vor, die Eltern beispielsweise bei Atem- und Kreislaufproblemen ihres Säuglings ergreifen können. Zudem gibt er hilfreiche Hinweise zum Verhalten bei Bewusstseinsstörungen, Fieber, Atemstörungen oder Verletzungen von Säuglingen.

Wiederholung des Vortrags am:  
13.11.2018

**Gudrun Winterer**, Fachärztin in der Kinderklinik,  
Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

---

**Di, 10. Juli 2018, 19 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

Vortrag  
Schilddrüse

## Erkrankungen der Schilddrüse

Schilddrüsenerkrankungen sind häufig und werden für viele Beschwerden verantwortlich gemacht. Dennoch gibt es klare Richtlinien, um relevante Veränderungen von unbedeutenden abzugrenzen. Die Themen Jod, Schilddrüsenknoten und -cysten sowie Über- und Unterfunktion der Schilddrüse werden beleuchtet.

**Dr. Klaus Schötta**, Leitender Oberarzt der Allgemeinen Innere Medizin, Endokrinologie, Rheumatologie, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

# September

**Di, 11. September 2018, 19 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

Vortrag  
Chirurgie

## Was heißt moderne Chirurgie und welche Entwicklung nimmt die Chirurgie in den nächsten Jahren?

Die Chirurgie hat in den letzten Jahren eine beachtliche Entwicklung durchgemacht. Die Schlüssellochchirurgie (minimal-invasive Chirurgie) hat in allen Bereichen Einzug gehalten. Leisten- und Narbenbrüche werden minimal-invasiv mit neu entwickelten Kunststoffnetzen operiert. Dick- und Dünndarmoperationen erfolgen minimal invasiv. Der Trend geht zu immer weniger invasiven Operationen. Auch die neue Volkskrankung „Adipositas“ kann eigentlich nur durch eine Operation verbessert werden. Auch hierfür haben wir uns als Adipositaszentrum qualifiziert. Große Operationen an der Speiseröhre und an der Bauchspeicheldrüse dürfen nur noch operiert werden, wenn das Krankenhaus über genug nachzuweisende Qualifikation verfügt (Mindestmengen). Auch für diese großen Eingriffe zeichnet sich unser Haus aus.

Der Vortrag soll Ihnen einen Einblick in die Möglichkeiten einer großen chirurgischen Klinik geben und am Ende aufzeigen, wie die Entwicklung der nächsten Jahre aussehen wird.

**Prof. Dr. Uwe Pohlen**, Chefarzt der Allgemein-, Viszeral und Gefäßchirurgie am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

# Oktober

**Di, 9. Oktober 2018, 19 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

Vortrag  
**Kinderheilkunde**

## Das fiebernde Kind

Fieber ist Grund für ca. 70 % aller Beratungen beim Kinder- oder Hausarzt. Das Auftreten von Fieber bei ihrem Kind löst bei Eltern häufig große Sorgen aus. Der Vortrag klärt unter anderem über folgende Fragen auf:

- Was ist überhaupt Fieber?
- Was sind häufige Ursachen?
- Muss man Fieber senken und wenn ja, ab wann und wie?
- Wann sollte man mit seinem Kind sofort einen Arzt aufsuchen?

**Dr. Stefan Stuhmann**, Chefarzt der Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

**Do, 25. Oktober 2018, 17 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Josefssaal**

Vortrag  
**Schlafstörungen**

## Schlafstörungen: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Welche Schlafstörungen gibt es und was sind schlafbezogene Atemstörungen? Was sind Ursachen und Folgen von Schlafstörungen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was ist eine Maskentherapie? Was erwartet mich bei einem Aufenthalt im Zentrum für Schlafmedizin? Mit ihrem Vortrag für Betroffene und Interessierte möchten die Referenten das Wissen zum Thema Schlafstörung und damit die Therapiebereitschaft und den Therapieerfolg fördern.

**Dr. Helmut Debes**, Leiter des Zentrums für Schlafmedizin, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

**Susanne Müller**, Dipl. Psychologin am Zentrum für Schlafmedizin, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

# November

**Di, 13. November 2018, 19.30 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**Ebertplatz, Hörsaal**

Workshop  
**Kinderheilkunde**

## Notfälle im Säuglingsalter

Gudrun Winterer, Fachärztin für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, stellt verschiedene Notfallmaßnahmen vor, die Eltern beispielsweise bei Atem- und Kreislaufproblemen ihres Säuglings ergreifen können. Zudem gibt sie hilfreiche Hinweise zum Verhalten bei Bewusstseinsstörungen, Fieber, Atemstörungen oder Verletzungen von Säuglingen.

**Gudrun Winterer**, Fachärztin in der Kinderklinik, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

**Di, 13. November 2018, 19 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

Vortrag  
**Arthrose**

## Behandlungsmöglichkeiten der Arthrose

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkkrankheiten. In Deutschland leiden etwa fünf Millionen Männer und Frauen unter Beschwerden, die durch eine Arthrose verursacht werden – mit steigender Tendenz. Insbesondere ältere Menschen sind von der Erkrankung betroffen. Ursache der Arthrose sind die Zerstörung der Knorpelschicht eines Gelenks und die damit einhergehenden Knochenveränderungen. Das Gelenk entzündet sich, schwillt an und schmerzt. Am häufigsten betroffen sind Hände, Knie und Hüften, aber auch jedes andere Gelenk kann erkranken. Betroffene verlieren dadurch die Fähigkeit, sich frei zu bewegen.

Dr. Bruno Schweigert, Chefarzt der Orthopädischen Klinik am Ortenau Klinikum in Gengenbach, stellt in seinem Vortrag Möglichkeiten der Arthrosebehandlung vor und geht ausführlich auf Fragen der Teilnehmer ein.

**Dr. Bruno Schweigert**, Chefarzt der Orthopädischen Klinik, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

# Dezember

**Di, 11. Dezember 2018, 19 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

Vortrag  
Adipositas

## Adipositas – kein auswegloses Schicksal

Adipositas – seit über zehn Jahren von der WHO als Krankheit definiert – verbreitet sich unaufhaltsam auch in Deutschland. Die Gesundheitsbehörde spricht von einer „schwerwiegenden Herausforderung“. Adipositas ist verantwortlich für 80% der Typ-II-Diabetesfälle, für 35% der ischämischen und 55% der Hochdruck-bedingten Herzerkrankungen sowie für mehr als 1 Million Todesfälle und mehr als 12 Millionen krank verbrachter Lebensjahre.

Wo vorbeugende Maßnahmen zu spät kommen, hilft effektiv nur ein operativer Eingriff. Im Vortrag wird aufgezeigt, was vor einer Operation zu beachten ist, was die Voraussetzungen dazu sind, wie die Vorbereitung dazu aussieht und wie operiert wird, aber auch, was nach einer Operation beachtet werden muss, wie die Nachbehandlung erfolgt und welche Ergebnisse erwartet werden können.

**Dr. Bernhard Hügel**, Chefarzt der Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie, Leiter des Adipositas-Zentrums, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach







# Meditation

## Wege der Achtsamkeit – Formen der Meditation kennen lernen

Der Schüler fragte den Meister:

„Meister, was ist Meditation?“

Der Meister antwortete:

„Wie riecht eine Rose?“

Wie das Eine erschließt sich das Andere nur über das Erleben. Selbst wer alle Meditationsbücher gelesen hätte, wüsste erst nach einer Zeit regelmäßigen Meditierens, was Meditation bedeutet – für die eigene Person.

Auch dann bleiben Fragen – oder es entstehen während der Meditationspraxis neue, so dass wir unabhängig von unserer Erfahrung immer auf Anregungen und Austausch angewiesen sind.

Aus diesem Grund sind die Termine unserer Meditationsreihe zweigeteilt: die Theorie im Vortragsteil und die Praxis im Rahmen einer geleiteten Meditation. Wir werden uns weiterhin vorwiegend auf Achtsamkeitsmeditation konzentrieren. Sie ist gut nachvollziehbar, kann von den meisten Menschen unabhängig von den eigenen religiösen Überzeugungen genutzt werden und steht im Mittelpunkt einer sich etablierenden Meditationsforschung.

Wir freuen uns, Ihnen ein Programm anbieten zu können, in dem das Thema „Achtsamkeit“ von unterschiedlichen Seiten beleuchtet wird und wir hoffen, mit den unten beschriebenen Terminen Ihr Interesse zu finden. Sollten Sie Themenwünsche haben, dann lassen Sie es mich bitte wissen. Sie erreichen mich im Klinikum Offenburg unter der Telefonnummer 0761 472-2808

**Bernd Hug**, Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psychoonkologe (OKG) und Supervisor (M.A.) am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

**Mi, 17. Januar 2018, 17 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

Workshop  
Zen-Meditation

Workshop  
**Geleitete Zen-Meditation**

Was wir dabei tun, ist nichts Besonderes: Es ist ein schweigendes Verweilen im Augenblick, ein Spüren von Innen und Außen, ein Gewährwerden von Gedanken und Vorstellungen, die wir loslassen durch Hinwendung auf den Atem, der nicht gemacht wird, der da ist ...

**Dieter W. Schleier, M.A.**, Leiter Zentrale Unternehmenskommunikation Ortenau Klinikum, Mediator und NLP-Coach, Anleiter Zen-Meditation, Schüler von Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger, Kontemplationslehrer Via Integrals

**Mi, 21. Februar 2018, 17 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

Workshop  
Meditation

Workshop  
**Vertrauen und Stille**

Mal für eine Stunde nichts leisten müssen. Einfach nur da sein. Und in der Tiefe des Herzens dem Geheimnis des Lebens lauschen. Das gemeinsame Sitzen in der Stille, achtsames Gehen und Atmen sollen uns dabei leiten.

**Andreas Pfeffer**, Klinikseelsorger am Ortenau Klinikum in Offenburg, Diplom Theologe (rk), Supervisor (DGSv), Meditationsbegleiter, Einübung christlicher Kontemplation und Zen-Meditation

**Mi, 21. März 2018, 17 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

Workshop  
Yoga

**Achtsamkeit mit Yoga**

Lebendig und präsent. In voller Akzeptanz was gerade ist. Achtsamkeit öffnet uns einen neuartigen Blick auf die Welt, schenkt uns Raum für mehr Gelassenheit, Freude und das Gefühl, genau richtig zu sein. Bei uns bleiben können. Proaktiv und selbstwirksam entscheiden und handeln können. Bringen Sie bitte leichte, bequeme Kleidung mit.

**Melanie Hanna**, Zertifizierte Yogalehrerin, Exam. Gesundheits- u. Krankenpflegerin, Stationsleiterin, Ernährungscoach (IHK) Melanie Sauter e.K.

**Mi, 18. April 2018, 17 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

**Workshop**  
**Meditation**

Workshop

### **Der Wert der Stille**

Wir leben in unruhigen Zeiten. Viele Menschen sehnen sich nach Muße und Stille. So wie unruhige Zeiten sich nicht nur über Lautstärke vermitteln und sich per Dezibel erfassen lassen, so ist Stille mehr als die Abwesenheit von Geräuschen.

Meditation kann zu einer Stille führen, die letztlich unabhängig von Geräuschen ist. Bildlich ausgedrückt stehen hierbei nicht unsere Ohren im Mittelpunkt – es ist eine Stille des Herzens. Besondere Kraft lässt sich oftmals im Stillwerden mit Anderen erfahren. Vielleicht weil sich ein Gefühl des Verbundenseins einstellt. Vielleicht ...

Ich möchte Sie in der Meditation zu einer gemeinsamen Zeit der Stille einladen.

**Bernd Hug**, Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psychoonkologe (OKG) und Supervisor (M.A.) am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

**Mi, 16. Mai 2018, 17 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

**Workshop**  
**Zen-Meditation**

Workshop

### **Geleitete Zen-Meditation**

Was wir dabei tun, ist nichts Besonderes: Es ist ein schweigendes Verweilen im Augenblick, ein Spüren von Innen und Außen, ein Gewährwerden von Gedanken und Vorstellungen, die wir loslassen durch Hinwendung auf den Atem, der nicht gemacht wird, der da ist ...

**Dieter W. Schleier, M.A.**, Leiter Zentrale Unternehmenskommunikation Ortenau Klinikum, Mediator und NLP-Coach, Anleiter Zen-Meditation, Schüler von Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger, Kontemplationslehrer Via Integralis

**Mi, 20. Juni 2018, 17 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

**Workshop**  
**Achtsamkeit**

Workshop

### **Vertrauen und Stille**

Mal für eine Stunde nichts leisten müssen. Einfach nur da sein. Und in der Tiefe des Herzens dem Geheimnis des Lebens lauschen. Das gemeinsame Sitzen in der Stille, achtsames Gehen und Atmen sollen uns dabei leiten.

**Andreas Pfeffer**, Klinikeelsorger am Ortenau Klinikum in Offenburg, Diplom Theologe (rk), Supervisor (DGsv), Meditationsbegleiter, Einübung christlicher Kontemplation und Zen-Meditation

**Mi, 18. Juli 2018, 17 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

**Workshop**  
**Meditation**

### **Meditation: Ein Weg zu mir?**

Meditation bietet die Möglichkeit, den Geist auszurichten. Sich zu sammeln. Sich zu besinnen. Insofern kann Meditation ein Weg zu sich selbst sein. Wir werden unterschiedliche Aspekte dieses Weges reflektieren. Unter anderem werden mögliche Nebenwirkungen von Meditation thematisiert, denn sich selbst zu treffen, muss nicht gleichbedeutend sein mit dem Erleben von Sonne, Strand und weitem Meer.

Im Mittelpunkt steht eine Meditation, die darauf abzielt, sich selbst mitfühlend zu begegnen.

**Bernd Hug**, Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psychoonkologe (OKG) und Supervisor (M.A.) am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

**Mi, 19. September 2018, 17 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

**Workshop**  
**Yoga**

### **Achtsamkeit mit Yoga**

Lebendig und präsent. In voller Akzeptanz was gerade ist. Achtsamkeit öffnet uns einen neuartigen Blick auf die Welt, schenkt uns Raum für mehr Gelassenheit, Freude und das Gefühl, genau richtig zu sein. Bei uns bleiben können. Proaktiv und selbstwirksam entscheiden und handeln können. Bringen Sie bitte leichte, bequeme Kleidung mit.

**Melanie Hanna**, Zertifizierte Yogalehrerin, Exam. Gesundheits- u. Krankenpflegerin, Stationsleiterin, Ernährungscoach (IHK) Melanie Sauter e.K.

**Mi, 17. Oktober 2018, 17 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

Workshop  
Zen-Meditation

Workshop  
**Geleitete Zen-Meditation**

Was wir dabei tun, ist nichts Besonderes: Es ist ein schweigendes Verweilen im Augenblick, ein Spüren von Innen und Außen, ein Gewährwerden von Gedanken und Vorstellungen, die wir loslassen durch Hinwendung auf den Atem, der nicht gemacht wird, der da ist ...

**Dieter W. Schleier, M.A.**, Leiter Zentrale Unternehmenskommunikation Ortenau Klinikum, Mediator und NLP-Coach, Anleiter Zen-Meditation, Schüler von Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger, Kontemplationslehrer Via Integralis

**Mi, 21. November 2018, 17 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

Workshop  
Jian Kang Dao

Workshop  
**Jian Kang Dao – Achtsamkeit in der Bewegung**

Kleine Bewegungsformen aus dem Qi Gong und dem Tai Chi sollen dabei helfen, die innere Mitte zu finden und zu stärken sowie achtsam zu entspannen.

**Dr. Johannes Sauter**, Assistenzarzt der Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim, zertifizierter Tai Chi-Lehrer (nach DDQT – Deutscher Dachverband für Qi Gong und Tai Chi)

**Mi, 19. Dezember 2018, 17 Uhr**  
**Ortenau Klinikum in Offenburg**  
**St. Josefsklinik, Auditorium**

Workshop  
Meditation

Workshop  
**Geleitete Meditation: „An der Schwelle zur Weihnacht – das Geschenk aus der Stille erwarten!“**

Nur aus der Stille erkennen wir das Wesentliche, was uns wirklich beschenkt. Gönnen wir uns „Zeit der Stille“, die uns öffnet für das Wunder der Weihnacht in einer lärmigen Welt! Elemente des Abends: Impuls, Meditation im Sitzen und Gehen mit dem Licht.

**Dr. med. Gabriele Geiger-Stappel**, Freiburg, Fachärztin und Psychotherapeutin, Kontemplationslehrerin via integralis, Zen-Assistenzlehrerin bei Anna Gamma Roshi



## Übungsangebote der Volkshochschule Offenburg

Ansprechpartner: Nicole Schilli, Tel.: 0781 9364-238,  
E-Mail: nicole.schilli@vhs-offenburg.de, www.vhs-offenburg.de

Fr, ab 19. Januar 2018,  
19.00–20.30 Uhr, 6 Termine, 12 UE  
**VHS, Amand-Goegg-Str. 2-4, Raum 113**  
**6–12 Teilnehmende: 70 Euro**

Bitte melden Sie sich an bis 12. Januar 2018.  
Kurs-Nr. 301052

### Achtsamkeitstraining

Achtsamkeit lenkt die vollständige Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment in vorurteilsfreier und akzeptierender Weise. Mit dieser Methode lernen Sie sich von der Vergangenheit, Zukunft oder Gedankenkarussellen zu lösen, was meist erschöpfend ist und zu seelischen und körperlichen Spannungen führt. Die Übungen unterstützen Sie dabei, aus belastenden Situationen auszusteigen und einen Schritt zurückzutreten, um zu einer gesunden Distanz und Gelassenheit zu gelangen. Spannungen im Kopf, Körper und Geist können sich lösen. Kursinhalte sind Übungen der Achtsamkeit auf den Körper, auf das Empfinden und Gefühle, auf den Geist und geistige Objekte sowie Achtsamkeit im Alltag. Schenken Sie sich selbst eine wohlthuende Zeit zur Entschleunigung und zum Innehalten.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger/innen sowie Menschen mit Vorerfahrung, die weiterüben wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

**Dunja Klein**

Sa, 27. Januar 2018,  
14.30–17.00 Uhr, 3 UE

**VHS, Amand-Goegg-Str. 2-4, Raum 111**  
**8–15 Teilnehmende: 25 Euro**

Bitte melden Sie sich an bis 19. Januar 2018.  
Kurs-Nr. 301071

Sa, 24. März 2018,  
14.30–17.00 Uhr, 3 UE

**VHS, Amand-Goegg-Str. 2-4, Raum 111**  
**8–15 Teilnehmende: 25 Euro**

Bitte melden Sie sich an bis 16. März 2018.  
Kurs-Nr. 301080

### Zen-Meditation – Einführung kompakt für EinsteigerInnen

Regelmäßige Zen-Meditation kann den Alltag tiefgreifend bereichern. Sie kann zu mehr Gelassenheit, Lebensfreude und innerem Frieden führen. Indem Sie sich selbst beobachten, lernen Sie sich selbst kennen und können Achtsamkeit sich selbst sowie den anderen gegenüber und für die gesamte Umgebung entwickeln. Zen-Meditation kann Ihnen neue schöpferische Kraft, Tiefe und Richtung für Ihr Leben geben. Es ist ein spiritueller Weg, der aus dem Buddhismus erwachsen, jedoch an keine Religion gebunden ist. Herz des Zen ist Zazen, die Meditation im Sitzen.

An diesem Nachmittag werden Körperhaltung, Atmung und Geisteszustand beim Zazen und Kinhin (Gehmeditation) vorgestellt und geübt. Abgerundet wird der Nachmittag mit Atem-, Entspannungs- und Körperübungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch.

**Eva Martinez**

Do, 1. Februar 2018,  
18.30–19.50 Uhr, 2 UE

**VHS, Amand-Goegg-Str. 2–4, Raum 112  
6–12 Teilnehmende: 13 Euro**

Bitte melden Sie sich an bis 25. Januar 2018.  
Kurs-Nr. 301082



Do, ab 15. Februar 2018,  
18.30–19.50 Uhr, 5 Termine, 9 UE

**VHS, Amand-Goegg-Str. 2–4, Raum 112  
6–12 Teilnehmende: 55 Euro**

Bitte melden Sie sich an bis 8. Februar 2018.  
Kurs-Nr. 301083



Do, ab 12. April 2018,  
18.30–19.50 Uhr, 5 Termine, 9 UE

**VHS, Amand-Goegg-Str. 2–4, Raum 112  
6–12 Teilnehmende: 55 Euro**

Bitte melden Sie sich an bis 9. April 2018.  
Kurs-Nr. 301096



### **Meditation – Achtsamkeit – Stille Einführung**

Meditation und Achtsamkeit sorgen für eine Verbesserung der Konzentration, reduzieren Stress und fördern die Ausgeglichenheit. Beides steht für das Finden der inneren Ruhe.

In der Meditation geht es darum, sich der Innenwelt zu öffnen, den Verstand hinter sich zu lassen und in die Versenkung einzutauchen, sodass die Stille, die dadurch entsteht, Raum für (neue) Impulse aus uns selbst schafft. Achtsamkeit zielt darauf ab, im „Jetzt und Hier“ zu leben und dabei den inneren Autopiloten abzuschalten und das Gedankenkarussell zu stoppen. Einfache Übungen für den Alltag sollen dabei helfen, Stress hinter sich zu lassen und das Umfeld bewusster wahrzunehmen. Wir lenken die Aufmerksamkeit auf den Moment ohne zu werten.

Sie haben die Möglichkeit, zunächst an einem Einzeltermin zu schnuppern und im Anschluss an einem Folgekurs teilzunehmen und verschiedene Übungen kennenzulernen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Augenbinde oder Schlafbrille, Handtuch.

**Nicole Hurst**

So, 18. Februar 2018,  
10.00–13.00 Uhr, 4 UE

**VHS, Amand-Goegg-Str. 2–4, Raum 112  
8–12 Teilnehmende: 30 Euro**

Bitte melden Sie sich an bis 9. Februar 2018.  
Kurs-Nr. 301031



### **Körperwahrnehmung durch Eutonie Workshop**

Der Begriff Eutonie stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Wohlspannung“. Gemeint ist damit eine körperlich und geistig ausgewogene Spannung des Organismus. Zu viel oder zu wenig an Spannung führt zu Dysbalance im Körper. Eutonie ist für das Muskel- und Bewegungssystem ebenso hilfreich wie auch bei Stress und anderen psychischen Belastungen. Eutonie fördert Wohlfühl, Beweglichkeit, Wohlspannung und Gelassenheit. Auch Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein werden gestärkt. Mit sanften Bewegungen und achtsamem Spüren wird die eigene Körperwahrnehmung fokussiert und verbessert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

**Barbara Schmittner**

# Beitrittserklärung

**Spitalverein Offenburg e.V.,  
Ebertplatz 12, 77654 Offenburg**  
Gläubiger-Identifikationsnummer DE92 0010 0001 1295 27  
Mandatsreferenz .....  
(wird bei Antrag ausgefüllt, bzw. gesondert mitgeteilt)

Name, Vorname (Kontoinhaber) .....  
Straße, Hausnummer .....  
PLZ, Ort .....

Ich ermächtige den Spitalverein Offenburg e.V.,

die Mitgliedsbeiträge gemäß Satzung

einen Einmalbeitrag von ..... Euro

von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Spitalverein Offenburg e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bitte vollständig ausfüllen, abtrennen und persönlich abgeben oder per Fax oder per Brief versenden. Faxnummer und Postadresse finden Sie nebenstehend.



## Spitalverein Offenburg e.V. – machen Sie mit!

**Eine hohe medizinische und pflegerische  
Leistungsfähigkeit braucht Unterstützung.**

Machen auch Sie mit und werden bei uns Mitglied für einen Jahresbeitrag von 20 Euro, der steuerlich voll absetzbar ist.

Der Förderkreis Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach ist ein ehrenamtlich arbeitender Verein. Ihre Beiträge und Spenden kommen in vollem Umfang den Projekten des Spitalvereins zugute.

Bei Interesse füllen Sie bitte die anhängende Beitrittserklärung aus. Gerne nehmen wir auch Einzelspenden, unabhängig von einer Mitgliedschaft, entgegen.

### Spitalverein Offenburg e.V.

Förderkreis Ortenau Klinikum  
Offenburg-Gengenbach

### Kontakt

#### Prof. Dr. Jörg Laubenberger

Vorsitzender Spitalverein Offenburg e.V.  
Ärztlicher Direktor Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach  
Chefarzt Radiologisches Institut  
Ebertplatz 12  
77654 Offenburg

Tel. 0781 472-3101

Fax 0781 472-3102

E-Mail: [radiologie@og.ortenau-klinikum.de](mailto:radiologie@og.ortenau-klinikum.de)

[www.spitalverein-offenburg.de](http://www.spitalverein-offenburg.de)

# Veranstalter

## Spitalverein Offenburg e.V.

### Prof. Dr. Jörg Laubenberger

Vorsitzender Spitalverein Offenburg e.V.

Ärztlicher Direktor Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Chefarzt Radiologisches Institut

Ebertplatz 12

77654 Offenburg

### Kontakt

Sekretariat Radiologisches Institut

Tel. 0781 472-3101

Fax 0781 472-3102

E-Mail: radiologie@og.ortenau-klinikum.de

### Veranstaltungspartner:



### Spitalverein Offenburg e.V.

Förderkreis Ortenau Klinikum  
Offenburg-Gengenbach

[www.spitalverein-offenburg.de](http://www.spitalverein-offenburg.de)



**ORTENAU  
KLINIKUM**

Offenburg-Gengenbach

Standorte Offenburg Ebertplatz,  
Offenburg St. Josefsklinik, Gengenbach  
Telefonzentrale

Ebertplatz und St. Josefsklinik 0781 472-0

Telefonzentrale Gengenbach 07803 89-0

Zentrale Faxnummer 0781 472-1002

Zentrale E-Mail-Adresse [info@og.ortenau-klinikum.de](mailto:info@og.ortenau-klinikum.de)



*Über 100 Jahre in guten Händen -  
Ihr Klinikum im Herzen der Ortenau.*

[www.ortenau-klinikum.de](http://www.ortenau-klinikum.de)