



Gesundheitsakademie Ortenau

Vortragsreihe in Offenburg 2017

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 2017 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, die als Kooperationspartner der Vortragsreihe gewonnen werden konnte.

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, gegenseitigen Austausch und Kommunikation.

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 wie 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, 10. Januar 2017, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Osteoporose

Osteoporose – eine Erkrankung der „alten Frau“?

Osteoporose bezeichnet eine Knochenerkrankung, die mit dem gehäuften Auftreten von Brüchen der Wirbelsäule, der Rippen und der Hüfte einhergeht. Insbesondere die Hüftkopffraktur kann neben chronischen Schmerzen auch heute noch zu Pflegebedürftigkeit und sogar zum Tod führen. Welche Ursachen hat Osteoporose? Warum sind Frauen häufiger betroffen als Männer? Warum ist Bewegung für den Knochenstoffwechsel so wichtig? Was kann ich selbst tun, um Osteoporose vorzubeugen? Dr. Becker, Oberarzt mit Schwerpunkt Endokrinologie und Rheumatologie, wird Risikofaktoren sowie Möglichkeiten der Früherkennung und Behandlung dieser häufigen Erkrankung beleuchten.

Dr. Arnd Becker, Oberarzt der Allgemeinen Inneren Medizin, Altersmedizin, Endokrinologie, Rheumatologie, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Februar

Do, 9. Februar 2017, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Josefssaal

Vortrag
Schlafmedizin

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.

Hinweis: Dies ist ein Wiederholungsvortrag, den wir an mehreren Terminen anbieten: 6.6.2017, 5.10.2017

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

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

Di, 14. Februar 2017, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Arthrose

Operative Behandlungsmöglichkeiten bei Arthrose

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkkrankheiten. In Deutschland leiden etwa fünf Millionen Männer und Frauen unter Beschwerden, die durch die Erkrankung verursacht werden – mit steigender Tendenz. Insbesondere ältere Menschen sind betroffen. Ursache der Arthrose sind die Zerstörung der Knorpelschicht eines Gelenks und die damit einhergehenden Knochenveränderungen. Betroffene verlieren dadurch die Fähigkeit, sich frei zu bewegen. Ziel aller Behandlungsmethoden ist es, die Schmerzen der Betroffenen zu lindern und die Bewegungsfähigkeit wiederherzustellen. Bei einer konservativen Behandlung stehen vor allem Methoden zur Entlastung der betroffenen Gelenke im Mittelpunkt. Ein operativer Eingriff sollte stets die letzte Option sein, denn das eigene Gelenk ist immer am besten. Wenn der Verschleiß eine Erhaltung des eigenen Gelenks jedoch unmöglich macht, können Gelenkersatzprothesen seine Aufgabe übernehmen. Für spezialisierte Kliniken ist der Gelenkersatz mittlerweile ein Routine-Eingriff.

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

Februar

Mi, 22. Februar 2017, 19.30 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
Ebertplatz, Hörsaal

Workshop
Kinderheilkunde

Notfälle im Säuglingsalter

Joachim Wolf, Facharzt 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.

Hinweis: Dies ist ein Wiederholungsvortrag, den wir an mehreren Terminen anbieten: 26.4.2017, 26.7.2017, 29.11.2017

Joachim Wolf, Facharzt in der Kinderklinik,
Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach



März

Di, 14. März 2017, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Augenheilkunde

Der graue und der grüne Star – Moderne Behandlungsmöglichkeiten

Allein in Deutschland leiden mehr als 50.000 Menschen am Grünen Star – oft ohne dies zu wissen. Der Grüne Star, auch Glaukom genannt, bezeichnet verschiedene Erkrankungen, die den Sehnerv und die Netzhaut schädigen. Hierdurch verschlechtert sich die Sehkraft. Ursachen, Symptome und Konsequenzen unterscheiden sich allerdings maßgeblich von denen des Grauen Stars, obwohl beide Begriffe Erkrankungen des Innenauges bezeichnen. Daher werden bei den Krankheitsbildern auch unterschiedliche Behandlungswege eingeschlagen. Der Referent informiert in seinem Vortrag über die Unterschiede der Krankheitsbilder sowie moderne Behandlungsmöglichkeiten.

Priv.-Doz. Prof. h.c. (Twer) Dr. Konrad Hille,
Chefarzt der Augenklinik,
Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

April

Di, 11. April 2017, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Altersmedizin

Erkrankungen im Alter – Was sind die Besonderheiten?

Erkrankungen bei älteren Patienten verlaufen oft komplikationsreicher und werden häufiger chronisch als bei jüngeren Patienten. Ursächlich sind altersspezifische Syndrome wie Gebrechlichkeit, Muskelabbau sowie Mangelernährung. Die Folgen von Akuterkrankungen sind für ältere Patienten oft dramatisch. Nur durch eine multidimensionale Betrachtungsweise der Erkrankungen im Alter kann versucht werden, die einmal in Gang gesetzte Krankheitskaskade zu stoppen.

Dr. Harald Mann, Oberarzt der Kardiologie, Pneumologie und Intensivmedizin, Sektionsleiter der Geriatrie, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Mi, 26. April 2017, 19.30 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
Ebertplatz, Hörsaal

Workshop
Kinderheilkunde

Notfälle im Säuglingsalter

Joachim Wolf, Facharzt 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.

Hinweis: Dies ist ein Wiederholungsvortrag, den wir an mehreren Terminen anbieten: 26.7.2017, 29.11.2017

Joachim Wolf, Facharzt in der Kinderklinik, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Mai

Di, 9. Mai 2017, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Gallensteine

„Steinreich“ – Was tun bei Gallensteinen?

Manchmal verursachen sie kolikartige Schmerzen – oder sie werden zufällig bei einer Routineuntersuchung festgestellt. Sie treten einzeln auf, manchmal auch zahlreich, mal klein, mal groß, oder nur als Gallengries: Die Diagnose „Gallensteine“ verunsichert viele Patienten. Was soll ich dagegen tun? Soll ich mich operieren lassen oder nicht? Welche Risiken bestehen, wenn ich mit ihnen lebe oder wenn ich sie entfernen lasse? Können sie erneut auftreten?

In diesem Vortrag sollen Fragen rund um die Diagnose „Gallensteine“ beantwortet werden, die im Arbeitsalltag eines Gastroenterologen allgegenwärtig ist. Ziel ist es, den Betroffenen die Mitentscheidung zwischen den verschiedenen Therapieoptionen leichter zu machen.

Mathias Hofstetter, Leitender Oberarzt der Gastroenterologie,
Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Juni

Di, 6. Juni 2017, 17 Uhr

Ortenau Klinikum in Offenburg

St. Josefsklinik, Josefssaal

Vortrag
Schlafmedizin

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.

Hinweis: Dies ist ein Wiederholungsvortrag, den wir an mehreren Terminen anbieten: 5.10.2017

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

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

Di, 13. Juni 2017, 19 Uhr

Ortenau Klinikum in Offenburg

St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Gefäßchirurgie

Aussackung (Aneurysma) der Hauptschlagader – eine tickende Zeitbombe

Die Arteriosklerose ist eine weit verbreitete Erkrankung in den westlichen Industrienationen. Sie ist verantwortlich für die Schaufensterkrankheit, Herzinfarkte und Schlaganfälle. Eine weitere Spielart dieser Erkrankung geht mit der starken Erweiterung der Gefäße einher. Hauptrisiken sind der Einriss der Gefäßwand, der mit einer tödlichen Blutung enden kann, und die Verschleppung von Blutgerinnseln, die möglicherweise zur Amputation beider Beine führt. Die Erkrankung, die Albert Einstein noch das Leben kostete, ist heute früh zu erkennen und oft schonend zu behandeln. Wir besprechen gemeinsam mit Ihnen, wie das geht.

Dr. Uwe Gabsch, Oberarzt der Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie, Sektionsleitung Gefäßchirurgie,
Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Juli

Di, 11. Juli 2017, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Kinderheilkunde

Bauchschmerzen bei Kindern – was steckt dahinter?

„Aua, mein Bauch tut weh“ - dieser Satz gehört zu den häufigsten Beschwerden, die Kinder angeben. Bauchschmerzen bei Babys und Kleinkindern sind eine Herausforderung – sowohl für Eltern als auch für Ärzte. Es geht einerseits darum, akute oder chronische Erkrankungen als Ursache rechtzeitig zu erkennen, andererseits möchte man nicht überreagieren. Die Ursachen sind vielfältig und nicht immer haben sie mit dem Bauch zu tun. Während des Vortrags wird ein Überblick über Ursachen für Bauchschmerzen bei Babys und Kleinkindern gegeben. Außerdem erhalten die Besucher Hilfen zur Erkennung ernster Erkrankungen. Der Referent wird die häufige Frage aufgreifen, wann Eltern abwarten können und wann auf jeden Fall ein Kinderarzt hinzugezogen werden sollte. Neben medizinischen Behandlungsmöglichkeiten dürfen natürlich auch Alltagstipps zur Linderung von Bauchschmerzen nicht fehlen.

Dr. Florian Konrad, Oberarzt der Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Mi, 26. Juli 2017, 19.30 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
Ebertplatz, Hörsaal

Workshop
Kinderheilkunde

Notfälle im Säuglingsalter

Joachim Wolf, Facharzt 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.

Hinweis: Dies ist ein Wiederholungsvortrag, den wir an mehreren Terminen anbieten: 29.11.2017

Joachim Wolf, Facharzt in der Kinderklinik, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

September

Di, 12. September 2017, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
**Höhen- und
Gebirgsmedizin**

Sportmedizin im Grenzbereich: Höhen- und Gebirgsmedizin im Himalaya

Mehrtägige Touren in den Hochalpen, Fernreisen in hochgelegene Bergregionen und Expeditionen auf die höchsten Berge der Welt liegen derzeit im Trend. Bei falscher Höhentaktik drohen ernsthafte Erkrankungen, die auch tödlich enden können. Entsprechend wichtig ist es, sich auf solche Reisen und Expeditionen auch aus gesundheitlicher Sicht effizient vorzubereiten. Mit dem Expeditionsarzt Dr. Eike Mrosek stellt ein ausgewiesener Experte auf diesem Gebiet die unterschiedlichen Höhenerkrankungen und deren typische Beschwerden vor. Zudem geht er auf vorbeugende Handlungsweisen und die optimale Akklimation ein und gibt praktische Tipps für die Vorbereitung zu Hause. Dr. Mrosek unterlegt den Vortrag mit Bildern seiner Reisen in die Höhen- und Gebirgsregionen des Himalaya und vom Dach der Welt.

Dr. Eike Mrosek, Chefarzt der Unfall-, Hand- und Wiederherstellenden Chirurgie, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach



Oktober

Do, 5. Oktober 2017, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Josefssaal

Vortrag
Schlafmedizin

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

Di, 10. Oktober 2017, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Themenabend
Ernährung

Laktoseintoleranz und Glutenunverträglichkeit – Ursachen, Symptome, Diagnostik und Therapie

Bei einer Laktoseintoleranz wird mit der Verdauung aufgenommener Milchzucker nur teilweise bis überhaupt nicht verdaut. Das liegt an einem Mangel des im Dünndarm produzierten Enzyms Laktase und kann zu einer Reihe unterschiedlicher Symptome führen – meist sind dies Blähungen und Durchfall. Zöliakie ist eine Glutenunverträglichkeit, die zu einer chronischen Entzündung der Dünndarmschleimhaut führt. Hierdurch werden Nährstoffe nur schlecht aufgenommen. Neuerdings werden neben der Zöliakie auch die Weizenallergie und die Weizensensitivität diagnostiziert. Im weiterführenden Teil des Vortrags erläutert eine Mitarbeiterin aus dem Team der Ernährungsberatung, was Betroffene nach der Diagnosestellung bei der täglichen Nahrungsmittelauswahl beachten sollten – denn trotz Einschränkungen ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung auch für diesen Personenkreis möglich.

Prof. Dr. Wolf-Bernhard Offensperger,
Chefarzt der Gastroenterologie Hepatologie, Infektiologie sowie
der Allgemeinen Inneren Medizin, Altersmedizin, Endokrinologie,
Rheumatologie, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Ernährungsberatung,
Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

November

Di, 14. November 2017, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Hygiene

Händewaschen – reicht das?

Wie schütze ich mich im Alltag richtig vor Keimen?

Die Themen Hygiene und multiresistente Keime im Krankenhaus beherrschen aktuell viele Medien. Kein Wunder also, dass große Verunsicherung um sich greift, wenn es darum geht, wie viel Hygiene im privaten Umfeld angemessen ist. Muss meine Küche steril sein? Brauche ich ein Antibiotikum gegen meinen grippalen Infekt? Wie gefährlich ist der Einkaufswagen? Dieser Vortrag zeigt auf, was den Anspruch an die Hygiene im Krankenhaus von den Anforderungen zu Hause unterscheidet, und gibt Anregungen, wie Sie sich im Dschungel der Informationen sicher bewegen.

Dr. Andreas Schröder, Oberarzt des Zentralen Hygienemanagements am Ortenau Klinikum, Facharzt für Augenheilkunde

Mi, 29. November 2017, 19.30 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
Ebertplatz, Hörsaal

Vortrag
Kinderheilkunde

Notfälle im Säuglingsalter

Joachim Wolf, Facharzt 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.

Joachim Wolf, Facharzt in der Kinderklinik,
Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Dezember

Di, 12. Dezember 2017, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Themenabend
**Schwangerschaft und
Neugeborenenzeit HEUTE**

Schwangerschaft HEUTE – interessante Aspekte

Schwangerschaft ist für die wohl meisten Menschen ein hoch-emotional besetzter Begriff, der einerseits mit Freude, andererseits mit Sorge verbunden sein kann. Dieser Vortrag soll versuchen, die Zeit, in der eine befruchtete Eizelle im Körper der werdenden Mutter zu einem Kind heranreift, unter verschiedenen Aspekten zu beleuchten:

- Feststellung der Schwangerschaft
- Berechnung des Termins
- Schwangerschaftsverlauf
- Vorsorge
- Komplikationen
- Überlegungen bzgl. der Möglichkeiten, sich auf eine Schwangerschaft „richtig“ vorzubereiten

Frank Madundo, Oberarzt der Frauenklinik,
Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Muss ich jetzt wirklich atmen?

Oder: Was ist nach der Geburt anders?

Neugeborene Kinder müssen sich nach der Geburt auf ein ganz anderes als das intrauterin gewohnte Milieu umstellen. Dies erfordert einige Prozesse, die in den allermeisten Fällen gut ablaufen. Welche Prozesse sind das? Was passiert, wenn dem nicht so ist? Was passiert, wenn das Kind als Frühgeborenes auf die Welt kommt und auf diese Umstellung noch gar nicht ausgerichtet ist? Was ist in den ersten Lebenstagen und -wochen wichtig? Wir werden versuchen, Antworten auf diese Fragen zu geben.

Dr. Moritz Rohrbach, Leitender Oberarzt der Kinderheilkunde
und Geburtshilfe, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach



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*

Meditation

Mi, 18. Januar 2017, 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 Gewahrwerden 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, 15. Februar 2017, 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, 15. März 2017, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Zen-Meditation

Geleitete Zen-Meditation

Was wir dabei tun, ist nichts Besonderes: Es ist ein schweigendes Verweilen im Augenblick, ein Spüren von Innen und Außen, ein Gewahrwerden 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, 17. Mai 2017, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Metta

Workshop

Metta – „Liebende-Güte-Meditation“

„Metta“ ist ein Wort aus dem Alt-Indischen und wird übersetzt mit „Liebe“, „Freundschaft“ oder „aktives Interesse an Anderen“. Die entsprechende Meditation wird im Allgemeinen als „Liebende-Güte-Meditation“ bezeichnet. Sie basiert auf der Überzeugung, dass jedes fühlende Wesen zu Mitgefühl fähig ist und dass regelmäßige Meditationspraxis die Voraussetzung für stabiles Mitgefühl ist. Mitgefühl bedeutet hier zweierlei: das achtsame Wahrnehmen von Leid und der damit verbundene Wunsch, zu helfen. Die liebevolle Einstellung richtet sich nicht ausschließlich auf die Anderen, sondern auch auf die eigene Person („Selbstmitgefühl“). Die Meditation heute Abend wird sich gleichfalls auf beide Bereiche konzentrieren.

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

Mi, 21. Juni 2017, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Meditation

Workshop

„Da wird es hell in einem Menschenleben, wo man für das Kleinste loben und danken lernt.“

- Friedrich von Bodelschwingh

Dankbarkeit strahlt in beide Richtungen. Es wird die Person berührt, an die sich der Dank richtet. Eine dankbare Haltung hilft aber auch dem Dankenden, indem sie den Blick und die Empfindungen weitet. Sie kann Sorgen relativieren und den Menschen davor bewahren, Geschenke zu übersehen. Es wird eben heller! Die Bedeutung von Dankbarkeit spiegelt sich u.a. darin wider, dass es in allen Religionen Rituale gibt, die einladen, Dankbarkeit zu üben. Im Rahmen unserer Reihe möchte ich Ihnen eine Achtsamkeitsmeditation anbieten, die Ihnen Gelegenheit bietet, Dankbarkeit zu erfahren.

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

Mi, 19. Juli 2017, 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, Klinikseelsorger am Ortenau Klinikum in Offenburg, Diplom Theologe (rk), Supervisor (DGSv), Meditationsbegleiter, Einübung christlicher Kontemplation und Zen-Meditation

Mi, 20. September 2017, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Zen-Meditation

Geleitete Zen-Meditation

Was wir dabei tun, ist nichts Besonderes: Es ist ein schweigendes Verweilen im Augenblick, ein Spüren von Innen und Außen, ein Gewahrwerden 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, 18. Oktober 2017, 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, Klinikseelsorger am Ortenau Klinikum in Offenburg, Diplom Theologe (rk), Supervisor (DGSv), Meditationsbegleiter, Einübung christlicher Kontemplation und Zen-Meditation

Mi, 15. November 2017, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Achtsamkeit

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, 20. Dezember 2017, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Meditation

Workshop

Geleitete Meditation:

Im Advent der Spur von Stille und Licht folgen

Hinter allen Geräuschen ruht eine lebendige, lichte Stille, die uns trägt. Sie zu erfahren, hat eine friedvolle und heilsame Kraft. Ich lade ein zum gemeinsamen Sitzen in Stille und Gehen mit dem Licht.

Dr. Gabriele Geiger-Stappel, niedergelassene Fachärztin und Psychotherapeutin in Freiburg, zertifizierte MBSR-Lehrerin (Ausbildung bei Ulrike Kesper-Grossmann), Kontemplationslehrerin Via Integralis



Übungsangebote der Volkshochschule Offenburg

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

Do, ab 11. Januar 2017, 19.45–21.15 Uhr, 4 Termine

VHS, Amand-Goegg-Str. 2–4, Raum 111

8–5 Teilnehmende: 34 Euro

Bitte melden Sie sich an bis 11. Januar 2017.

Kurs-Nr. 162301122



Zen-Meditation mit Qi Gong-Elementen für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Zazen ist das Sitzen in der Stille. Es ist nicht nur ruhiges Sitzen, denn Zazen kann uns von unseren Illusionen befreien. Somit ist Zen „Heimkommen“, ein Zurückfinden zu dem, was wir wirklich sind: weites, überfließendes Leben. Die Übung des Zazen wird unterstützt durch das meditative Gehen (Kinhin) und Übungen aus dem Qi Gong. In den Stilleübungen des Zen liegt das größte Potenzial für die Bewegungsübungen des Qi Gong und in den Bewegungsübungen des Qi Gong liegt das größte Potenzial für die Stilleübungen des Zen. Beide Übungen ergänzen sich in positiver Weise. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch.

Eva Martinez

Mi, ab 26. April 2017, 19.45–21.05 Uhr, 6 Termine

VHS, Amand-Goegg-Str. 2–4, Raum 111

6–15 Teilnehmende: 55 Euro

Bitte melden Sie sich an bis 19. April 2017.

Kurs-Nr. 301097



Meditation in Bewegung für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Fällt es Ihnen schwer zu entspannen und Ihre Gedanken auszuschalten, um in eine meditative Haltung zu kommen? Im Kurs „Meditation in Bewegung“ lernen Sie Meditationstechniken kennen, die auf Bewegung und Entspannung ausgerichtet sind. Sie erfahren, sich bewusst wahrzunehmen, um innere Ruhe, Klarheit und Gelassenheit zu erleben. Gute Voraussetzungen bringen Sie mit, wenn Sie offen sind für Neues und bereit sind, sich auf sich selbst einzulassen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Augenbinde oder Schlafbrille, Handtuch.

Nicole Hurst

Do, ab 27. April 2017, 19.30–20.45 Uhr, 6 Termine

VHS, Amand-Goegg-Str. 2–4, Raum 111

8–15 Teilnehmende: 39 Euro

Bitte melden Sie sich an bis 20. April 2017.

Kurs-Nr. 301080



Mo, ab 8. Mai 2017, 9.30–10.45, 7 Termine

VHS, Amand-Goegg-Str. 2–4, Raum 111

8–15 Teilnehmende: 46 Euro

Bitte melden Sie sich an bis 28. April 2017.

Kurs-Nr. 301081

Achtsamkeitstraining nach der anerkannten MBSR-Methode

Sie praktizieren die traditionellen Achtsamkeitsübungen wie Atemmeditation, achtsames Essen und Trinken, Body Scan, Gehmeditation, liebende Güte (Metta), Selbstmitgefühl, Sitzmeditation, Alltagshandlungen, sanfte Leibübungen, Poesie, bewusste Kommunikation. Nach der anerkannten MBSR-Achtsamkeitslehre (Mindfulness Based Stress Reduction) lernen Sie in diesem Kurs, Phasen der Stille und Geduld zuzulassen sowie Wahrnehmen im Hier und Jetzt, ohne zu werten. Der Kurs läuft auch während der Ferien. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. ein Getränk/Tee/stilles Wasser.

Eva-Maria Schandelmeier

Sa, ab 29. April 2017, 14.30–17.00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Str. 2–4, Raum 112

8–15 Teilnehmende: 21 Euro

Bitte melden Sie sich an bis 22. April 2017.

Kurs-Nr. 301060



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 gegenüber sich selbst, den anderen und für die gesamte Umgebung entwickeln. Zen-Meditation kann Ihnen neue schöpferische Kraft, Tiefe und eine neue 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

Kontemplationskurse Haus Maria Lindenberg/Schwarzwald

17.–19. Februar 2017

Kontemplationstage via integralis: „Die Sehnsucht nach dem Einig Wesen“

Zur 600sten Geburtstag von Niklaus von Flüe und zur Aktualität eines „sonderbaren Heiligen“, der uns heute viel zu sagen hat.

Bernhard Stappel, Dr. Gabriele Geiger-Stappel

Info und Anmeldung: info@haus-maria-lindenberg.de

7.–12. April 2017

Kontemplation-Vertiefungstage: „Ich bin die Auferstehung und das Leben“ – Das Geheimnis von Leben, Tod und Auferstehung

Kontemplation in der Karwoche mit Vorträgen zu Texten aus dem Johannesevangelium.

Bernhard Stappel, Dr. Gabriele Geiger-Stappel

Info und Anmeldung: info@haus-maria-lindenberg.de

29. Oktober–3. November 2017

Kontemplation-Vertiefungstage: NADA als spiritueller Weg

Kontemplation mit Vorträgen zu Texten von Johannes vom Kreuz.

Bernhard Stappel, Dr. Gabriele Geiger-Stappel

Info und Anmeldung: info@haus-maria-lindenberg.de

15.–17. Dezember 2017

Kontemplationstage via integralis: In der Stille wird Gott Mensch

Kontemplationstage im Advent zum Geheimnis der Gottesgeburt in uns.

Bernhard Stappel, Dr. Gabriele Geiger-Stappel

Info und Anmeldung: info@haus-maria-lindenberg.de

Tage der Stille Cella – Hl. Dreifaltigkeit Freiburg i.Br.

11. Februar 2017,
20. Mai 2017,
23. September 2017,
18. November 2017

**Kontemplationstage in Freiburg:
„Mit großem Ernst Zen praktizieren und sich einlassen
auf Christus“ (N. Brantschen)**

Bernhard Stappel, Dr. Gabriele Geiger-Stappel

Info und Anmeldung: geiger-stappel@t-online.de

Das Leben feiern Zen Zentrum Offener Kreis Luzern

13.–16. April 2017,
Gründonnerstag bis Ostern

**Das österliche Geheimnis
von Leben – Sterben – Auferstehen**

Bernhard Stappel, Dr. Gabriele Geiger-Stappel

Info und Anmeldung: Zen Zentrum Offener Kreis Luzern

Beitrittserklärung

Spitalverein Offenburg e.V.,

Ebertplatz 12, 77654 Offenburg

Gläubiger-Identifikationsnummer DE92 0010 0001 1295 27

Mandatsreferenz
(wird bei Antrag ausgefüllt, bzw. gesondert mitgeteilt)

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.

.....
Name, Vorname (Kontoinhaber)

.....
Straße, Hausnummer

.....
PLZ, Ort

.....
Telefon + E-Mail

.....
Kreditinstitut + BIC

.....
IBAN: DE _ _ _ _ _

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift



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 Laubenger

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

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.gesund-in-der-ortenau.de

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



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

www.ortenau-klinikum.de