

**vhs**

**Bochum**



**Bochumer  
Naturheiltag**

**Samstag, 21. Januar 2012, 10-16 Uhr**

BVZ, Gustav-Heinemann-Platz 2-6

Entgelt: 6,- Euro  
Das Entgelt berechtigt zum Besuch  
aller Veranstaltungen

Stadt Bochum

Stadt Bochum

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Programm .....	ab 4
Übersicht .....	20 / 21
Stichwortverzeichnis.....	32
Informationen zu VHS Veranstaltungen.....	35
Referent/innenverzeichnis .....	36

### **Volkshochschule Bochum**

Gustav-Heinemann-Platz 2-6

Bildungs- und Verwaltungszentrum (BVZ)

44787 Bochum

Tel.: (0234) 910-1555

(0234) 910-2867/80

Fax: (0234) 910-2926

E-Mail: vhs@bochum.de

Internet: www.vhs-bochum.de

### **Impressum:**

Herausgeberin: Stadt Bochum, Die Oberbürgermeisterin

Volkshochschule

Gestaltung: Volkshochschule Bochum

Druck: Stadt Bochum, Grafischer Betrieb

# Bochumer Naturheiltag

---

Liebe Besucherinnen, liebe Besucher,

herzlich willkommen zum 14. Bochumer Naturheiltag.

Als Weiterbildungseinrichtung möchten wir Sie wieder mit einem breiten Spektrum an Themen dabei unterstützen, mehr über die unterschiedlichen diagnostischen und therapeutischen Verfahren kennen zu lernen.

Selbstverständlich können die Vorträge und Einführungen nur einen ersten Einblick in die komplexen Inhalte bieten.

Naturheilverfahren sind auch Bestandteil der Gesundheitsbildung der Volkshochschule.

Sie finden daher einige der Themen des heutigen Tages auch in unserem Semesterprogramm und haben so die Möglichkeit, Methoden und Verfahren intensiver kennen zu lernen.

Unser herzlicher Dank gilt auch in diesem Jahr den Fachleuten, die ihr Wissen und ihre Erfahrung zur Verfügung stellen.

  
Thomas Ratenhof  
VHS-Direktor

  
Doris Hens  
Fachbereichsleiterin

Das Interesse an den verschiedenen Vorträgen des Naturheiltages können wir nur begrenzt vorhersehen, und unsere Räume sind unterschiedlich groß.

Wir bitten deshalb um Verständnis, wenn manche Räume überfüllt sind und Sie sich kurzfristig für einen anderen Vortrag entscheiden müssen.

**10:15 - 11:00 Uhr**

## **Die Vitalstoffentscheidung – Verhungern wir wirklich an vollen Töpfen?**

Vitamin- und Mineralienmangel? Gibt es das heute noch? Obst, Gemüse, Nahrungsmittel aller Art werden in Hülle und Fülle angeboten. Die Supermärkte und Geschäfte quellen über. Und trotzdem nehmen zwischen 40% und 80% der Bevölkerung noch nicht einmal das Minimum der für die Gesundheit notwendigen Mengen an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zu sich. Es ist mittlerweile wissenschaftlich unumstritten, dass viele Zivilisationserkrankungen auf einen Mangel an Vitalstoffen zurückzuführen sind. Nutzen Sie die Zeit, Ihre Ernährungsweise zu überdenken.

Gemäß Dr. med. Bruker erkrankt der Durchschnitt der Bevölkerung schon etwa 25 Jahre vor dem Tod an einem ernährungsbedingten Zivilisationsleiden. Ist unsere Nahrung unser Schicksal?

Gabriele Ikinge-Büse, Gesundheitscoachin

Clubraum

## **Osteoporose**

„Osteoporose – vorbeugen und heilen mit der Kraft der Natur“. Die Ursachen sind sehr vielseitig und reichen von falschen Ernährungsgewohnheiten, innerer Übersäuerung, kranken Organen bis hin zu Nebenwirkungen von Medikamenten. Was können Sie prophylaktisch tun und was ist ratsam, wenn bereits Osteoporose vorliegt?

Hans-Jürgen Breyer, Heilpraktiker

Raum 039

## **Blutegel - Die vergessenen Helfer**

Obwohl Blutegel schon ewig in der Naturheilkunde bekannt waren, gerieten diese nützlichen kleinen Tierchen in den letzten Jahrzehnten ein wenig in Vergessenheit. Leider! Denn kaum eine andere Therapie hilft so schnell nebenwirkungsarm und zuverlässig bei Venenerkrankungen. Früher auch bei Lungenembolien oder Pneumonien eingesetzt, finden die Egel heutzutage ihr Einsatzgebiet vor allem bei Krampfadern, Venenentzündungen und Thrombosen. Aber auch Kopfschmerzen, Migräne oder Schwindel lassen sich gut damit therapieren.

In diesem Vortrag werden Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten, wie sie in der modernen Naturheilkunde angewandt werden, vorgestellt.

Christoph Heeren, Heilpraktiker

Raum 040

**10:15 - 11:00 Uhr**

## **Einführung in die klassische Homöopathie**

Die klassische Homöopathie ist eine wunderbare Methode zur Linderung und Heilung akuter sowie chronischer Leiden. Seit mehr als 200 Jahren arbeiten Homöopathen nach der Ähnlichkeitsregel "Similia similibus curentur", geben hochpotenzierte Arzneien und haben damit oft verblüffende Erfolge. Die Wirkungsweise und die Herstellung der Arzneien werden auch an Hand von Fallbeispielen erklärt.

Susanne Kretzschmar, Heilpraktikerin

Raum 047

## **Schwangerschaft und Osteopathie**

Ein Blick auf Schwangerschaft aus osteopathischer Sicht. Der Bauch wächst, das Gewicht wird verlagert, Hormone lockern die Bänder und die Körperhaltung ändert sich. Welche Auswirkungen hat das auf den Bewegungsapparat allgemein und besonders auf die Wirbelsäule und das Becken? Warum ist eine gute Beweglichkeit des Beckens und der Hüften einer Schwangeren wichtig für die Geburt? Kann osteopathische Behandlung bei während der Schwangerschaft häufig auftretenden Problemen wie Übelkeit, Sodbrennen, Rücken- und Nackenschmerzen, hartem Bauch, Krampfadern, Harndrang, Symphysenlockerung usw. helfen?

Katja Forner, Heilpraktikerin

Raum 053

## **Beschwerden in den Wechseljahren**

Inzwischen weiß man, dass die Hormoneinnahme viele Risiken birgt. Es gibt aber wirksame Alternativen! Wir besprechen die verschiedenen Möglichkeiten der naturheilkundlichen und insbesondere der homöopathischen Behandlung

Dr. med. P. Zimmermann, Fachärztin für Naturheilkunde

Raum 1010

## **Gehirnforschung und Gesundheitsprävention**

Auf Grundlage modernster Gehirnforschung werden praktische Erkenntnisse zur Gesundheitsprävention und zum Immunsystem vorgestellt. Damit unser Körper optimal arbeiten kann, sind bestimmte Voraussetzungen notwendig, die man auch aus der Gehirnforschung ableiten kann. Wege und Möglichkeiten, diese Voraussetzungen zu schaffen, werden anschaulich erläutert.

Simone Gilles, Dipl. Biologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Raum 1011

**10:15 - 11:00 Uhr**

## **Chronische Erkrankungen – Ursachen mit der Elektroakupunktur nach Voll (EAV) diagnostizieren**

Neurodermitis, Asthma, Kopf- und Bauchschmerzen, Infektanfälligkeit, chronische Durchfälle, Gelenkentzündung usw. lassen sich ursächlich meist auf Krankheitserreger wie Bakterien, Viren oder Parasiten zurückführen, die nicht vollständig ausgeheilt sind. Die Entzündungsreste schwächen die Funktion der Organe und können mit Hilfe der Elektroakupunktur nach Voll durch eine Messung diagnostiziert werden.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie die Ursachen von chronischen Erkrankungen zu finden sind und wie sie wirksam u. a. mit Nosoden als Globuli behandelt werden können. Die Elektroakupunktur ist ein diagnostisches Messverfahren, bei dem im Gegensatz zur Akupunktur keine Nadeln eingesetzt werden, sondern mittels eines Messgriffels Akupunkturpunkte an Händen und Füßen gemessen werden.

Dr. Birgit Lacher, Ärztin

Raum 1012

## **Stress lass' nach!**

Die Sehnsucht nach einem stressfreien Leben tragen wir alle in uns. Das Absurde: Stress hat sich in vielen Lebensbereichen derart verselbständigt, dass er oft schon nicht mehr als solcher wahrgenommen oder aber als unvermeidbar „geschluckt“ wird. Es gibt kaum noch Situationen, in denen nicht über Stress geklagt wird. Aber: Stress macht krank und kann auch in die Burnout-Falle führen. Welche konkreten Maßnahmen (z. B. in Sachen Lebensführung, Homöopathie, etc.) Ihnen dabei helfen, Körper und Seele wieder in Balance zu führen, ist Thema dieses Vortrags.

Nicole Schmied, Heilpraktikerin

Raum 1016

**10:15 - 11:00 Uhr**

## **Jin Shin Jyutsu**

Die Jin Shin Jyutsu Physio-Philosophie ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Entstanden aus innerer Weisheit wurde sie uns von Generation zu Generation mündlich überliefert. Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem unseres Körpers, fördert dadurch Gesundheit und Wohlbefinden und stärkt die uns eigene, tiefgründige Selbstheilungskraft. Es ist eine wertvolle und bedeutende Ergänzung zu herkömmlichen Heilmethoden, da es eine tiefe Entspannung bewirkt und die Auswirkungen von Stress vermindert. Jin Shin Jyutsu arbeitet mit sechszwanzig Energieschlössern innerhalb der Energiebahnen. Werden eine oder mehrere dieser Bahnen blockiert, kann die sich daraus ergebende Stagnation den Energiefluss in der betreffenden Zone oder dem Organ unterbrechen. Es ist eine sanfte Kunst, die ausgeübt wird, indem man die Fingerspitzen (auch über der Kleidung) auf bestimmte Energieschlösser legt, um so die Energie zu harmonisieren und den Fluss wieder herzustellen. Jin Shin Jyutsu kann sowohl als Selbsthilfe als auch durch einen ausgebildeten Praktiker angewendet werden. Es ist eine kraftvolle Methode, die Jedem zu jeder Zeit zur Verfügung steht.

Nikolaus Binasch, Jin Shin Jyutsu-Lehrer

Raum 1017

## **Entspannen und loslassen mit der Phyllis-Krystal-Methode**

Die Phyllis-Krystal-Methode wurde vor ca. 30 Jahren von der Psychoanalytikerin Phyllis Krystal entwickelt. Sie basiert auf der Vorstellung, dass wir das Unbewusste mit einfachen Bildern positiv erreichen können. Auf diese Art können wir leichter zu unserer eigenen Mitte gelangen. Diese Methode ist auch hilfreich im Alltag, z.B. bei Konfliktlösungen oder Schutz vor negativen Einflüssen.

In diesem Vortrag werden die Grundsätze dieser Methode aufgezeigt und mit kleinen Übungen ein Einblick in diese Arbeit gegeben.

Britta Dähnrich, Heilpraktikerin

Raum 1018

## **Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**

Ein Ziel der Methode ist es, sich allmählich mit neuen und sanften Bewegungen aus fest gefügten, hindernden Verhaltensmustern zu lösen und so die eigene leichtest mögliche Weise von Bewegung herauszufinden. Feldenkrais steht allen offen, unabhängig von Alter und Konstitution. Neben einer theoretischen Einführung werden einfache Übungen gezeigt.

Bärbel Appelhoff, Feldenkraislehrerin

Raum 1019

**10:15 - 11:00 Uhr**

## **Bachblüten**

Der englische Arzt Dr. Edward Bach (1886 – 1936) hat ein umfassendes System von 38 Blütenkonzentraten entwickelt, heute bekannt als Bachblüten-Therapie. Jede der 38 Essenzen wirkt harmonisierend auf einen bestimmten Gefühls- und Gemütszustand. Die Bachblüten verstärken positive Grundhaltungen – zum Beispiel besteht das stärkende Potenzial von Crab Apple (Holzapfel) darin, sich selbst und den eigenen Körper anzunehmen; Elm (Ulme) unterstützt Sie dabei, Belastungen in einem angemessenen Maß und die eigenen Grenzen zu akzeptieren; Mustard (wilder Senf) stärkt Ihre Lebensfreude und Olive (Olive) kann tiefgehende Erschöpfung verhindern. Die Bachblüten unterstützen Prozesse, um Ihre individuelle Balance zu halten oder stimmig herzustellen. Sie erhalten in dieser Einführung grundlegende Informationen sowie eine Selbstanleitung zum Gebrauch der Bachblüten. Darüber hinaus können Sie die Gelegenheit nutzen, individuelle Fragen zu stellen.

Lena Laps, Coachin

Raum 1020

## **Biodanza – Tanzen, erleben, bewegen**

Biodanza ist eine aus Lateinamerika stammende Methode, die mit Hilfe von Musik und Bewegung zu mehr Lebendigkeit und Lebensfreude führt. Durch die Kombination von Musik, Tanz und Ausdruck unserer Emotionen wird Stress abgebaut, unser Immunsystem gestärkt und ein Gleichgewicht im Nervensystem hergestellt. Wir tanzen allein, zu zweit und in einer Gruppe zu vielfältigen Musikstücken aus allen Teilen der Welt. Es gibt keine vorgeschriebenen Bewegungsmuster oder Tanzschritte - tänzerische Begabung oder eine besondere körperliche Konstitution ist nicht erforderlich. Diese Einführung lädt Sie ein, mitzutanzten und Biodanza praktisch zu erleben!

Inge Vollmann, Biodanza-Lehrerin

Raum 1026

**11:30 - 12:15 Uhr**

## **Neuraltherapie nach Huneke**

Die Neuraltherapie wurde von den Brüdern Huneke entwickelt und gehört als Regulationstherapie zu den Naturheilverfahren. Mit ihrer Hilfe können oft Jahre lang bestehende Beschwerden mittels Sekundenphänomen geheilt werden.

Dr. med. Hermann-Josef van der Locht,  
Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren

Clubraum

## **Resilienz – oder die Kunst, Krisen erfolgreich zu meistern**

Wie kommt es, dass manche Menschen Krisen und Stress anscheinend ohne bleibende Folgen überstehen und vielleicht sogar daran wachsen, während andere zerbrechen? Über welche Ressourcen und Fähigkeiten muss man verfügen, um Lebensbrüche und Herausforderungen zu meistern? Sind diese Fähigkeiten angeboren oder kann man sie im Laufe des Lebens erwerben? Diese und weitere Fragen werden in dem Vortrag beantwortet und es werden Wege aufgezeigt, wie sich die psychische Widerstandskraft entwickeln und trainieren lässt. Aktuelle Erkenntnisse der Resilienzforschung werden präsentiert und konkrete, umsetzbare Strategien vorgestellt.

Christa Golücke, Dipl. Psychologin, Klinik Blankenstein

Raum 039

## **Heilen über die Wirbelsäule**

Ein Vortrag über Chancen und Möglichkeiten einer ganzheitlichen Rückenbehandlung. Die Wirbelsäule ist als das verbindende „Achsenorgan“ unseres Körpers täglich einer Vielzahl von Belastungen ausgesetzt. Diese Belastungen können zu Schmerzen führen, die oft über lange Zeit andauern und nicht nur auf den Rücken beschränkt bleiben. Jedes Rückensegment hat Auswirkungen auf bestimmte Körperorgane, die so in ihrer Funktion gestört werden können.

In diesem Vortrag wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, die Wirbelsäule einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und aus der Sicht der Naturheilkunde andere/neue Möglichkeiten der Behandlung kennen zu lernen.

Christoph Heeren, Heilpraktiker

Raum 040

**11:30 - 12:15 Uhr**

## **Hypnotherapie**

Hypnose ist die Bezeichnung für die Technik, jemanden in Trance zu versetzen. Der Trance-Zustand ist ein Ausschnitt unseres natürlichen Bewusstseinskontinuums, das sich zwischen den beiden Extremen „hellwach“ auf der einen und „bewusstlos“ auf der anderen Seite erstreckt. In Trance kommt es zur Fokussierung auf einen ganz bestimmten Sachverhalt. Dabei treten irrelevante Wahrnehmungen in den Hintergrund. Das Gehirn verändert seine Arbeitsweise, wodurch Informationen nun vielschichtiger, bildhaft und komplex betrachtet werden. Die therapeutische Hypnose leitet an, innere Suchprozesse in Gang zu setzen, mit dem Ziel, eigene Ressourcen zur Problemlösung zu finden. Sie wird eingesetzt zur Angstreduzierung, in der Schmerztherapie, Traumatherapie und zur Suchtbehandlung. Sie ist ein wunderbarer Zustand der geistig-körperlichen Entspannung, der Fokussierung, des Gefühls der Sicherheit, der erhöhten Selbstkontrolle, der seelischen Stärkung und Selbstbestimmung, der Imagination von Klärung, Entwicklung und Heilung.

Susanne Kretzschmar, Heilpraktikerin

Raum 047

## **Das Energiefeld des Menschen – Funktion und Wirkungskreise**

Jeder Mensch schafft sich seine ganz persönliche Welt und erschafft sie jeden Tag aufs Neue. In Ihrem Leben findet nur das statt, was Sie in Ihrem Energiefeld mit sich herumtragen. Wie ist Ihre Wohnung gestaltet, mit welchen Menschen umgeben Sie sich, was spiegelt Ihnen Ihr Partner, Chef oder die Kinder? Warum ist es so, dass ich meinem ärgsten Feind dankbar sein darf? Sie können sich in der Welt und im Anderen erkennen und daraus lernen, sich weiterzuentwickeln und Ihr Leben leicht und mit Freude zu leben. Warum das so ist, ist Thema dieses Vortrags.

Renate Schneider, Heilpraktikerin

Raum 053

## **Erkältungskrankheiten – Homöopathie für Eilige**

Oft wird behauptet, die „sanfte Behandlung“ mit Homöopathie wirke nur langsam. Ein Irrglaube! Gerade für Asthmatiker, Allergiker und Menschen mit chronischer Nebenhöhlenentzündung oder Bronchitis ist eine schnelle Wirkung aber entscheidend. Ebenso wichtig natürlich auch, wenn man für eine bestimmte Gelegenheit fit sein muss.

Dr. med. Petra Zimmermann, Internistin Fachärztin für Naturheilkunde

Raum 1010

**11:30 - 12:15 Uhr**

## **Unterschätzter Bakterienpool Mund**

Die Zahnfleischentzündungen und ihre körperlichen Auswirkungen. Interaktionen während langwieriger Krankheiten. Physische und psychische Steuerung.

Wolfgang Völker, Zahnarzt

Raum 1011

## **Leichter lernen, klarer denken – mit BrainGym®**

Bewegung ist das Tor zum Lernen – unter diesem Motto hat der amerikanische Pädagoge Paul Dennison eine Reihe einfacher Bewegungs- und Berührungsübungen zur Steigerung der Lern- und Denkfertigkeit entwickelt, die er zusammengefasst BrainGym® nannte.

Die Übungen helfen Menschen jeden Alters ihr gesamtes Gehirnpotenzial besser zu nutzen und einen klaren Kopf zu bewahren. Das eigene Gehirn zu trainieren ist Voraussetzung für gute Leistungen beim Rechnen, Schreiben, Lesen, Erinnern und Merken.

Der Vortrag vermittelt Hintergründe und Zusammenhänge von Bewegung und Lernen. Konkrete Beispiele verdeutlichen die Wirkungen einzelner BrainGym® -Übungen. Im Anschluss werden einige Übungen gemeinsam durchgeführt und erläutert.

Helga Jeschonnek, Heilpraktikerin

Raum 1012

## **Craniosacraltherapie bei Stress**

Die Craniosacraltherapie ist eine ganzheitliche manuelle Methode, bei der der Therapeut mit sanften Griffen und Berührungen arbeitet. Die Behandlung wirkt harmonisierend und ausgleichend auf Körper, Psyche und Emotionen und sie wird meistens als sehr angenehm und entspannend empfunden. Ganz besonders eignet sie sich bei Stress oder Kopfschmerzen und für die Behandlung von Schlafstörungen, Müdigkeit oder immer wiederkehrenden Verspannungen.

Dr. phil. Hanno Ehrler, Heilpraktiker

Raum 1016

**11:30 - 12:15 Uhr**

## **Ätherische Öle – Unterstützung der Gesundheit**

Richtig angewendet sind ätherische Öle Helfer in gesundheitlich belastenden Situationen und können uns bei Stress und begleitend bei vielen Erkrankungen Erleichterung verschaffen.

Dagmar Jordan, Krankenschwester

Raum 1017

## **Was uns bewegt – Vereinfachte kinesiologische Testverfahren**

Mit Hilfe kinesiologischer Testmöglichkeiten können Einflüsse, z.B. Allergien Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Medikamentenaustestungen, aufgespürt und reguliert werden.

In diesem Vortrag erfahren Sie zum einen, was mit den kinesiologischen Austestungen möglich ist. Zum anderen, wie das sensorische Bewegungskonzept BodySense® helfen kann, die natürliche Regulationsfähigkeit wieder herzustellen. Der Name Kinesiologie geht auf das griechische Wort für Bewegung zurück. In der Medizin steht das Wort für Bewegungslehre und Untersuchung der Muskulatur. Die Kinesiologie arbeitet mit dem Wissen um Zusammenhänge und Resonanzen zwischen Muskeln, Organen, Emotionen und Denkstrukturen.

In unserem Alltag gibt es eine Vielzahl von äußerlichen und innerlichen Einflüssen, die auf uns einwirken. Wir können mit Hilfe der Kinesiologie, unseren Körper optimal unterstützen, der Körper weiß genau, was ihm gut tut und was nicht. Wenn wir wieder lernen auf ihn zu hören, hilft er sich selbst.

Antje Kordts-Iwanowski, Heilpraktikerin

Raum 1018

## **Das Heilende im Tanz – Bachblütentanz etc.**

Wenn die Lebensenergie nicht mehr fließen will und Krankheiten entstehen, können wir sie durch Tanzen in Bewegung bringen. Heilung durch Tanz erfolgt auf vielen Körper- und Bewusstseinssebenen. Anhand von Bachblüten- und anderen Tänzen werden wir diesen lustvollen Prozess praktisch und theoretisch nachvollziehen.

Conny Foell, Tanzheilpädagogin

Raum 1019

**11:30 - 12:15 Uhr**

## **Einführung in die Bioresonanztherapie**

Die Bioresonanztherapie ist ein spezielles Diagnose- und Therapieverfahren auf der Basis der Quanten- und Biophysik. Auf der Basis von Frequenzmustern werden Belastungen des Körpers ermittelt und anschließend mit entsprechenden Frequenzmustern sowie patienteneigenen Frequenzen therapiert. Ziel ist die Harmonisierung der Frequenzmuster und damit eine optimale Zellkommunikation. Erfahren Sie in diesem Vortrag auch mehr über behandelbare Krankheiten und deren Hintergründe.

Martin Bellwinkel, Heilpraktiker

Raum 1020

## **Lach-Yoga**

Sie erleben und erfahren eine kleine Einführung ins Lach-Yoga und die Atemmeditation, sowie die positiven Auswirkungen auf unser körperliches, emotionales und soziales Wohlbefinden.

Jürgen Kalweit, Heilpraktiker, Lach-Yogalehrer

Raum 1026



**12:45 - 13:30 Uhr**

## **Gesundes Fieber - Mit Wärme gegen Krebs**

Hyperthermie, auch Thermotherapie genannt, ist eine Form der multidisziplinären Krebsbehandlung, bei der das Körpergewebe erhöhten Temperaturen ausgesetzt wird, um Tumorgewebe zu zerstören und Synergieeffekte mit Zytostatika, Strahlen und Antikörpern zu nutzen. Hyperthermie ist neben der Immuntherapie eine weitere Säule in der Krebstherapie, die komplementär zur Chemo- und Strahlentherapie eingesetzt werden kann.

Im Vortrag wird das Verfahren vorgestellt. Es gibt drei unterschiedliche Bereiche: aktiv (Fieber), passive Ganzkörper-Hyperthermie und lokale Hyperthermien. Außerdem werden die Ergebnisse experimenteller und klinischer Studien diskutiert, die darauf hinweisen, dass die Hyperthermie eine sinnvolle komplementäre Behandlung und ein starker Sensibilisator für die Radio- oder Chemotherapie ist.

Dr. med. H. Sahinbas

Clubraum

## **Bluthochdruck und was Sie dagegen selber tun können**

Nur ein Teil der Ursachen, Symptome und Folgeschäden des Bluthochdrucks sind den Laien bekannt. Oft ist der Bluthochdruck auch die Folge von unüberlegt eingenommenen Medikamenten. Daher ist es sinnvoll, auch allgemeine Maßnahmen und alternative Methoden und Medikamente der Naturheilkunde zu kennen.

Hans-Jürgen Breyer, Heilpraktiker

Raum 039

## **Antlitzdiagnostik – Krankheiten im Gesicht erkennen**

Seit Jahrtausenden erkennen gute Behandler/innen im Gesicht ihrer Patienten und Patientinnen, welche Konstitution vorliegt, welche Organschwächen vorherrschen, welche Krankheiten drohen oder akut sind. Diese Antlitzdiagnose ist auch heute noch erlernbar und wird vor allem von Heilpraktiker/innen praktiziert. An Hand vieler Bilder erhalten Sie eine Einführung in die Welt der Pathophysiognomie, der Erkennung von Krankheiten im Gesicht der Menschen.

Gerlinde Heeren, Heilpraktikerin

Raum 040

**12:45 - 13:30 Uhr**

## **Behandlung von Allergien und Neurodermitis**

Mit der Neuraltherapie nach Huneke gelingt es fast immer, durch wenige Behandlungen eine dauerhafte Beschwerdefreiheit bei Allergien und Neurodermitis zu erreichen. Die Neuraltherapie sieht diese Krankheiten, verursacht durch Störfelder, krankmachende Herde im Patienten und ist in der Lage, diese durch Injektionen bzw. Lasertherapie zu beseitigen; nach Auflösung dieser Störfelder sind dann Allergien und die Neurodermitis endgültig geheilt. Wenn die Neuraltherapie alleine nicht mehr hilfreich sein kann, wird eine endgültige Ausheilung durch die Anwendung spezieller Ausleitverfahren möglich sein.

Dr. med. Werner Lobeck, Internist

Raum 047

## **Alternative Psychotherapie - Psychokinesiologie - Hilfe durch die Kraft der Psyche**

Mit der Psychokinesiologie kann Menschen mit akuten oder chronischen Belastungen geholfen werden, wie z.B. bei Ängsten, Depressionen, Zwängen, Süchten, Ess-Störungen und psychosomatischen Erkrankungen. Mit Hilfe des Muskeltests werden verdrängte traumatische Ereignisse ans Licht gebracht, einschränkende Glaubenssätze aufgespürt und durch neue freimachende ersetzt. Dadurch entsteht eine andere Sichtweise von Situationen, die das Denken verändert und die Gefühle positiv beeinflusst. Die Auflösung der seelischen Blockaden und die Verankerung der neuen Glaubenssätze können schon in einer einzigen therapeutischen Sitzung erfolgen.

Dr. Monika Skillandat, Heilpraktikerin

Raum 053

## **Osteopathie**

Für die Osteopathie ist der Körper ein aktives Ganzes, das sich selbständig reguliert und korrigiert. Voraussetzung ist, dass sich alle Knochen, Gelenke, Muskeln und Organe untereinander frei bewegen können und in sich frei schwingen.

Leben ist Bewegung. Wo das nicht der Fall ist, hilft die Osteopathie mit sanfter Hand. Domäne ist der Bewegungsapparat mit seinen vielfältigen Störungen und Schmerzen, aber auch die inneren Organe werden wieder belebt, und die Hirnwindungen werden in der Cranio-sacralen Osteopathie wieder entknotet und zu freiem Pulsieren geführt. Dazu werden einige Übungen zur Selbstbehandlung gezeigt.

Norbert Hermann, Heilpraktiker

Raum 1010

**12:45 - 13:30 Uhr**

## **Thetafloating**

Die neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung, Epigenetik und Zellforschung zeigen, dass wir ein Körpergedächtnis haben, das die üblichen Glaubensmuster und Emotionen in der Zelloberfläche jeder einzelnen Körperzelle abspeichert. Thetafloating ist eine wunderbare neue Mentaltechnik, die das Zellbewusstsein in den Veränderungsprozess mit einbezieht. Wir bringen dabei unser Gehirn in einen besonderen Zustand, den Thetazustand, in dem wir besonders einfach Zugriff auf unser Unterbewusstsein und das Zellbewusstsein bekommen. Diese effektive Methode erleichtert die Veränderungsprozesse von Menschen ungemein und lässt auch tiefer greifende Blockaden, auch solche die sich schon körperlich manifestiert haben, dauerhaft verschwinden.

Simone Gilles, Dipl. Biologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Raum 1011

## **Klein aber gemein – Schimmelpilz im Wohnraum**

Diese Informationsveranstaltung beschäftigt sich mit Schimmelpilzquellen im Wohnraum. Wie entsteht Schimmelpilz in Wohnungen? Was sind Anhaltspunkte, um zu unterscheiden, ob der Schimmel durch bauliche Mängel oder durch das eigene unabsichtliche Verhalten entsteht und wie gefährlich ist der Schimmelpilz eigentlich wirklich? Wie kann ich selber die gesundheitliche Situation in meiner Wohnung verändern und wofür sollte ein/e Sachkundige/r beauftragt werden. Hier gibt es Platz für Fragen.

Lydia Churs, Dipl. Biologin und Baubiologin

Raum 1012

## **Gerade Rücken kennen keinen Schmerz**

In dem Vortrag erfahren Sie, warum ein verschobener Wirbel körperliche Beschwerden hervorrufen kann und was eine verspannte Muskulatur mit Übersäuerung zu tun hat. Sie bekommen anschaulich gezeigt, wie ein Beinlängenunterschied festgestellt und mit einfachen Griffen ausgeglichen werden kann und wie wichtig Selbsthilfeübungen bei der DORN-Methode sind. Es wird natürlich auf den Anwendungsablauf der Methode DORN und BREUSS eingegangen. Eltern von Babys, Klein- und Schulkindern werden womöglich daran interessiert sein, wie sie selbst mit der DORN-Methode mittels erlernbarer Griffen ihren Kindern helfen können, durch ausgeglichene Wirbel und Gelenke gesund zu bleiben.

Annette Winkler, Heilpraktikerin

Raum 1016

**12:45 - 13:30 Uhr**

## **Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte**

Wie würden Sie sich gesundheitlich vorbereiten, wenn Sie in 8 Wochen in einer Wandergruppe die Alpen überqueren wollten? Wie würden Sie sich ernähren, Ihre Freizeit gestalten, womit würden Sie Ihr Immunsystem stärken, damit Sie so fit wie möglich werden? Denn auch ein Immunsystem kann trainiert werden, und Sie können durch bestimmte Dinge Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren. Es ist sinnvoll, präventive Medizin zu praktizieren. Wie viel hierbei in Ihren eigenen Händen liegt, erfahren Sie in diesem Vortrag zum Mitmachen.

Brigitta Kluge, Ärztin für Naturheilverfahren,  
Physikalische und Rehabilitative Medizin

Raum 1017

## **F. M. AlexanderTechnik**

Die AlexanderTechnik, benannt nach ihrem Begründer Frederick Alexander, ist eine HANDwerks-Kunst, die unsere Wahrnehmung und Koordination schult. Sie bringt uns in Kontakt mit unseren inneren Unterstützungsmechanismen (primary movement) und lehrt, diese mittels gedanklicher Anweisungen (directions) zu aktivieren. Dabei werden gewohnheitsmäßige Reaktionen, die eine übermäßige Spannung oder einen dysfunktionalen Gebrauch beinhalten, erkannt und innegehalten. So kommen wir zu einem ausgewogenen Kontakt zu uns und Anderen, einer natürlichen Aus- und Aufrichtung, Präsenz und Spontaneität.

Irene Schlump, Lehrerin für AlexanderTechnik

Raum 1019

## **Progressive Muskelentspannung**

Voraussetzung für ganzheitliches Wohlbefinden ist ein Gleichmaß zwischen Anspannung und Entspannung. Überwiegt aber die Anspannung über einen längeren Zeitraum, kann das zu den verschiedensten Stressreaktionen führen, wie z.B. Konzentrations- und Schlafstörungen, nachlassender Gedächtnisleistung und diversen körperlichen Beschwerden. Die Progressive Muskelentspannung (Progressive Relaxation) ist eine besonders leicht erlernbare Methode, Stress - kurzfristig sowie nachhaltig - abzubauen und das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. Sie wurde von dem Arzt Edmund Jacobson in den USA entwickelt und basiert auf der Erkenntnis, dass sich in Stresssituationen die Muskulatur anspannt und wieder entspannt, wenn der Stress abgebaut ist. Durch das systematische An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen kann somit eine tiefe Entspannung und Harmonisierung von Körper und Geist erreicht werden.

Ursula Löwenthal, Heilpraktikerin

Raum 1019

**12:45 - 13:30 Uhr**

## **Laktose-, Fruktose-, Histaminintoleranz**

Sie haben Beschwerden, die auf übliche Therapien schlecht ansprechen? Chronische Müdigkeit, rheumatische Beschwerden, Hauterkrankungen, Kopfschmerzen, Herzrasen, Durchfall und Verstopfung sind nur ein Teil der Symptome, die durch eine nicht erkannte Milchzucker-, Fruchtzucker-, Histaminintoleranz ausgelöst werden können.

Renate Reckfort, Heilpraktikerin

Raum 1020

## **Einführung in die systemische Familien-Aufstellung**

Fehlt es Ihnen häufig an Kraft und Lebensfreude? Haben Sie das Gefühl, noch keinen guten Platz im Leben gefunden zu haben? Wiederholen sich unerklärliche Schwierigkeiten mit Angehörigen, Kollegen und Vorgesetzten? Möchten Sie private und berufliche Fragen klären oder den Grund für gesundheitliche Probleme herausfinden? Innere Bilder und Aufträge unserer Ursprungsfamilie beeinflussen unsere Beziehung zu Anderen und zu uns selbst. Sie können unser heutiges Erleben und Verhalten entscheidend prägen und unser persönliches Glück behindern.

Es wird ein Einblick gegeben, wie gute und heilsame Lösungen durch Aufstellungsarbeit gefunden werden können

Kornelia Ksinsik, Dipl. Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Raum 1026





Raum ---- Zeit	Clubraum	039	040	047	053	1010	1011
<b>10.15 11.00</b>	Vitalstoffe  Frau Ikinger-Büse	Osteoporose  Herr Breyer	Blutegel  Herr Heeren	Klassische Homöopathie  Frau Kretzschmar	Schwanger- schaft und Osteopathie  Frau Forner	Beschwerden in den Wechseljahren  Frau Dr. Zimmermann	Gehirn- forschung und Gesundheits- prävention  Frau Gilles
<b>11.30 12.15</b>	Neuraltherapie nach Huneke  Herr Dr. van der Loch	Resilienz  Frau Golücke	Heilen über die Wirbelsäule  Herr Heeren	Hypnotherapie  Frau Kretzschmar	Das Energiefeld des Menschen  Frau Schneider	Erkältungs- krankheiten  Frau Dr. Zimmermann	Bakterienpool Mund  Herr Völker
<b>12.45 13.30</b>	Mit Wärme gegen Krebs  Herr Dr. Sahinbas	Bluthochdruck  Herr Breyer	Krankheiten im Gesicht erkennen  Frau Heeren	Behandlung von Allergien und Neurodermitis  Herr Dr. Lobeck	Alternative Psycho- Therapie  Frau Dr. Skillandat	Osteopathie  Herr Herrmann	Thetafloating  Frau Gilles
<b>14.00 14.45</b>	Dunkelfeld- mikroskopie  Frau Bien	Craniosacrle Therapie  Frau Krause	Ernährung bei Krebs  Herr Dr. Knoche	Klang- massagen  Herr Iwaszkiewicz	Die Welt unser Spiegel  Frau Schneider	Aktiv und gesund mit Kneipp  Frau Brüggehoff Frau Jordan	Herz- Kreislauf Erkrankungen  Frau Bayer
<b>15.15 16.00</b>	Was tun gegen Heu- schnupfen?  Frau Bien	Spannungs- kopfschmerz  Herr Pielmeier	Metabolic Typing  Frau Hagin	Gesund Atmen  Herr Iwaszkiewicz	Naturheilkunde für Hund, Katze und Co  Frau Reuber	Irisdiagnostik  Herr Hermann	Gesunde Augen  Frau Neumann

1012	1016	1017	1018	1019	1020	1026	Raum ---- Zeit
Diagnose chronischer Erkrankungen	Stress lass nach!	Jin Shin Jyutsu	Phyllis Krystal Methode	Feldenkrais	Bachblüten	Biodanza	<b>10.15</b> <b>11.00</b>
Frau Dr. Lacher	Frau Schmied	Herr Biniasch	Frau Dährnich	Frau Appelhoff	Frau Laps	Frau Vollmann	
BrainGym®	Craniosacral- therapie bei Stress	Ätherische Öle	Was uns bewegt	Bachblüten- tänze	Bioresonanz- therapie	Lach - Yoga	<b>11.30</b> <b>12.15</b>
Frau Jeschonnek	Herr Dr. phil. Ehrler	Frau Jordan	Frau Kordts- Iwanowski	Frau Foell	Herr Bellwinkel	Herr Kalweit	
Schimmelpilze	Gerader Rücken	Selbstheilungs- kräfte	Progressive Muskel- entspannung	Alexander- technik	Lactose- Fructose- Histamin- intoleranz	Familien- aufstellung	<b>12.45</b> <b>13.30</b>
Frau Churs	Frau Winkler	Frau Kluge	Frau Löwenthal	Frau Schlump	Frau Reckfort	Frau Ksinsik	
Wirbelsäulen- therapie nach Dorn/Breuss	Leben in Harmonie	Trennkost	Qi Gong	Yoga bei Rücken- beschwerden	Hilfen nach der Krebs- erkrankung	Tai Chi	<b>14.00</b> <b>14.45</b>
Frau Kordts- Iwanowski	Frau Lanfermann	Frau Bunse	Frau Leestmans	Frau Weber	Frau Pietschmann	Frau Hoffmann	
RIZOL- Therapie	Schüssler Salze	Ein Leben ohne Angst	Fußreflex- zonentherapie	Rolfing Körper- therapie	Chronisch krank		<b>15.15</b> <b>16.00</b>
Herr Dr. Steidl	Frau Gehne	Frau Bunse	Frau Habke	Herr Wittneben	Frau Reckfort		

**14:00 - 14:45 Uhr**

## **Dein Blut kann sprechen -**

### **Ein Einblick in die faszinierende Welt der Dunkelfeldmikroskopie**

Die meisten haben im Rahmen einer ärztlichen Untersuchung schon einmal Blut abgenommen bekommen. Dieses Blut wird üblicherweise in ein Speziallabor geschickt und dort einige Stunden später untersucht. Dabei werden mittels verschiedener High-Tech-Geräte, sowohl chemische Inhaltsstoffe als auch Anzahl und Beschaffenheit der verschiedenen Blutzellen („Blutbild“) bestimmt.

Das lebende Blut direkt nach der Abnahme über einen längeren Zeitraum unter dem Mikroskop zu betrachten, wird in der jetzigen Schulmedizin nicht mehr praktiziert. Bei der Dunkelfeld-Blutuntersuchung wird aber genau dies gemacht. Im so genannten „Dunkelfeld“ kann man nicht nur die einzelnen Blutbestandteile gut unterscheiden, sondern auch erkennen, inwieweit die einzelnen Blutkörperchen tatsächlich in der Lage sind, ihre sehr speziellen Aufgaben zu erfüllen.

Zur Analyse des Vitalblutes im Dunkelfeld-Mikroskop wird das Blut über einen Zeitraum von 24 Stunden immer wieder angesehen. Während sich das Blut gesunder Menschen auch nach vielen Stunden nicht wesentlich verändert, kann man bei Menschen mit bestimmten Erkrankungen in diesem Beobachtungszeitraum erhebliche Veränderungen der einzelnen Blutzellen feststellen, die wichtige Informationen zu den individuellen Belastungen des Betroffenen geben. Im Blut lassen sich bei der Dunkelfeldanalyse bereits Belastungen des Körpers erkennen, weit bevor ein Laborwert kritisch erhöht ist. Die Dunkelfeldmikroskopie kann also als effektives Instrument der Gesundheitsvorsorge angesehen werden.

Ursula Bien, Dipl. Biologin, Gesundheitstherapeutin, Heilpraktikerin

Clubraum

**14:00 - 14:45 Uhr**

## **Craniosacrale Therapie**

Die Craniosacrale Therapie (Schädel-Kreuzbein-Therapie) ist eine sehr sanfte manuelle Therapie, bei der der Therapeut Spannungen im Schädelbereich, aber auch an anderen Stellen des Körpers erspürt und durch minimale Impulse löst. Dabei erfahren die Patienten meist eine sehr tiefe Entspannung. Der Ursprung von Spannungen kann z.B. ein Unfall oder emotionaler Stress sein. Auch schwierige, lang dauernde Entbindungen oder Kaiserschnittgeburten können bei Mutter und Kind Traumata verursachen, die das Wohlbefinden erheblich stören. Folgende Symptome können auffallen, wenn das craniosacrale System aus dem Gleichgewicht geraten ist: Beschwerden des Bewegungsapparates, Koordinations- oder Konzentrationsstörungen, Unruhezustände und vieles mehr. Auch Säuglinge können bereits mit dieser sanften Methode behandelt werden. Sie können einen Einblick gewinnen, wie diese Therapie das faszinierende Zusammenspiel aller Strukturen im menschlichen Körper unterstützt.

Susanne Krause, Heilpraktikerin

Raum 039

## **Ernährung bei Krebs ohne „Zucker“**

Krebspatienten brauchen für eine gute Lebensqualität und ein starkes Immunsystem eine ausreichende, qualitativ hochwertige Ernährung, um den erhöhten Bedarf zu decken. Da Krebszellen ihren Energiebedarf in erster Linie über Zucker (Glucose) decken, ist die Zusammensetzung der Nahrung von besonderer Bedeutung für den Therapieerfolg. Schon in den 1930er Jahren wurden die zugrunde liegenden Mechanismen von Prof. Warburg entdeckt, was zum Nobelpreis führte. Louis Pasteur, Dr. Budwig und aktuell Dr. Coy haben die Bedeutung speziell von Zucker und Fetten weiter wissenschaftlich untersucht.

Der Vortrag stellt Erkenntnisse zur Ernährung vor, gibt Tipps und Hilfestellung.

Dr. med. C. Knoche

Raum 040

## **Klangmassagen**

Klangmassagen können helfen, körperliche – seelische Verspannungen zu lösen. Mit geschulter Klangarbeit kann man positiv auf verschiedene Organe, Organsysteme und Krankheiten Einfluss nehmen. Klang wird heutzutage in der Therapie (z.B. Tiefenentspannung, Trauma, Trauerarbeit), aber auch in „esoterischen“ Kreisen für schamanistische Trancereisen genutzt. Sie erleben Live-Musik mit anschließendem Informationsgespräch.

Marc Iwaszkiewicz, Atempädagoge

Raum 047

**14:00 - 14:45 Uhr**

## **Alles was Sie in der Welt erleben, sind Sie selbst - Die Welt unser Spiegel**

Jeder Mensch schafft sich seine ganz persönliche Welt und erschafft sie jeden Tag aufs Neue. In Ihrem Leben findet nur das statt, was Sie in Ihrem Energiefeld mit sich herumtragen. Wie ist Ihre Wohnung gestaltet, mit welchen Menschen umgeben Sie sich, was spiegelt Ihnen Ihr Partner, Chef oder die Kinder? Warum ist es so, dass ich meinem ärgsten Feind dankbar sein darf? Sie können sich in der Welt und im Anderen erkennen und daraus lernen sich weiterzuentwickeln und Ihr Leben leicht und mit Freude zu leben. Warum das so ist, ist Thema dieses Vortrages.

Renate Schneider, Heilpraktikerin

Raum 053

## **Aktiv und gesund mit Kneipp**

Lebensweise und Naturheilverfahren nach Pfarrer Kneipp haben sich seit über 100 Jahren zur Vorbeugung und bei Erkrankungen bestens bewährt. Es bedarf manchmal nicht viel, um den Körper fit zu halten. Nur wenige Minuten am Tag stärken z.B. das Immunsystem.

Gudrun Brüggehoff, Kneipp Verein Bochum e.V.,  
Dagmar Jordan, Krankenschwester

Raum 1010

## **Was haben Sie auf dem Herzen?**

Herz-Kreislauf-Erkrankungen ganzheitlich vorbeugen und behandeln.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland und verursachen die höchsten Kosten im Gesundheitswesen für Prävention, Behandlung, Rehabilitation und Pflege. Neben gesunder Ernährung, Bewegungsmangel und Stress tragen auch psychische Faktoren zur Entstehung und zum Verlauf der Erkrankung bei.

Im Vortrag lernen Sie Zusammenhänge und Entstehungsursachen kennen und erfahren, was Sie selbst tun können, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen oder bereits bestehende Beschwerden positiv zu beeinflussen.

Christiane Bayer, Heilpraktikerin, Gesundheitspädagogin

Raum 1011

**14:00 - 14:45 Uhr**

## **Heilen über die Wirbelsäule nach Dorn und Breuss**

Die Wirbelsäulentherapie nach Dorn und die Breuss-Massage sind wirkungsvolle Behandlungsmethoden bei Wirbelsäulenbeschwerden. Die Idee ist, eine Therapieform anzubieten, die sich positiv auf die Schmerzsymptome auswirkt und eine Anleitung zur Selbstbehandlung gibt. Die Dorn-Methode ist verblüffend einfach und dennoch so erfolgreich: ohne Spritzen, ohne Medikamente, ohne Geräte! Mit der Dorn-Methode (benannt nach dem Naturheiler Dieter Dorn) werden auf sanfte Art (Gegendruck) und durch Bewegung des Patienten verschobene Gelenke und Wirbel wieder in die richtige Position gebracht. Fehlstellungen werden ausgeglichen und Blockaden aufgehoben. Hilfreich sind ein paar Übungen und Griffe, die bei aufkommenden Rückenproblemen selbst angewendet werden können und die dazu führen können, dass die Probleme erst gar nicht mehr auftreten. Diese Übungen sind für Laien und Therapeuten gleichermaßen erlernbar.

Antje Kordts-Iwanowski, Heilpraktikerin

Raum 1012

## **1.2.3,... frei! - Ein Leben in Harmonie**

Heute sehnen sich immer mehr Menschen nach Ruhe, Ordnung und Erkenntnis – vor allem in sich selbst. Die hektische Zeit, der Aufbruch nach ... wohin denn eigentlich? Zu sich selbst kommen und eigene vorhandene Kraft nutzen zu können, ist wichtiger denn je geworden. In diesem Erlebnisvortrag stelle ich verschiedene Transformationsmöglichkeiten vor, wie ein Weg zu sich selbst gestaltet werden kann. Eine Variante wird direkt über das Quantenbewusstsein, der „Welle des Harmonisierens“ im Körpersystem aktiviert. Eine weitere sind frei zugängliche Energie-Symbole, die auf einer Auflösungsplatte angebracht sind. Sie senden Informationen in die feinstofflichen Bereiche und fördern die Selbstheilungskräfte auf allen Ebenen. Diese können von jedem Menschen selbständig genutzt werden.

Beate Lanfermann, Lebens- und Gesundheitsberaterin

Raum 1016

## **Mit Trennkost schlank und lebensfroh**

Trennkost ist eine Ernährungsform, die sich bestens eignet, für eine dauerhafte Anwendung. Trennkost ist keine Diät. In der Zeit der Gewichtsreduktion sind auch bei der Trennkost die Portionen etwas kleiner. Trennköstler/innen essen nahezu alles, nur in einer Mahlzeit nicht mehr alles zusammen. Mit Trennkost mehr Energie bekommen, die Leistung steigern, sich gesünder fühlen und dabei Genuss ohne Reue erleben.

Ingeborg Bunse, Ernährungsberaterin

Raum 1017

**14:00 - 14:45 Uhr**

## **Qi-Gong und Do-in - Übungen zur Entfaltung und Stärkung der Lebenskraft**

Qi-Gong ist ein System von Übungen aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), um die Gesundheit zu stärken und um zu erfahren, wie die Energie im Körper gelenkt werden kann. Das Zusammenspiel von Atem und Bewegung lehren, in jedem Augenblick in unserer Mitte zu sein. Do-in ist eine sehr alte östliche Form der Gesundheitspflege. Die Kunst der Selbstmassage vereint Elemente wie Druckpunktmassage, Klopf-, Knet- und Streicheleinheiten. Die Bewegungen sind natürlich und können alleine - unabhängig von Alter und Zustand - praktiziert werden.

Christiane Leestmans, Körpertherapeutin

Raum 1018

## **Yoga bei Beschwerden im unteren Rücken und Iliosakralgelenk**

Auch mit Bewegungseinschränkungen können Muskeln trainiert und der Körper gekräftigt werden. Meditation, Tiefenentspannung, Atemübungen und Asanas (Yogapositionen) tragen dazu bei, langsam schmerzfrei zu werden und den Körper in seine natürliche Lage und Funktion zurückzubringen.

Ninja Weber, Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin

Raum 1019

## **Hilfen nach der Krebserkrankung**

Nach einer Krebserkrankung ist nichts mehr wie es einmal war: Der Schock sitzt tief, Angst machende Gedanken ziehen ihre Kreise, nachfolgende Therapien setzen einem zu. Oftmals wird erst durch die entsprechenden Nebenwirkungen der Therapie die Krebserkrankung spürbar. Um Wege aus den immer wiederkehrenden Denkfallen zu finden und wieder mehr Lebensqualität zu empfinden, können verschiedene Angebote der Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene e.V. Bochum und Beratungsstelle weiterhelfen. Lebensstil ändernde Strategien stehen dabei im Mittelpunkt, um die Wende zum Positiven zu finden. Dazu zählen offene Kontaktgruppen zu Gleichbetroffenen, Gesundheitstraining, Bewegungsangebote, Psychotherapie sowie sozialpsychologische Unterstützung.

Sigrun Pietschmann, Dipl. Psychologin

Raum 1020

**14:00 - 14:45 Uhr**

## Tai Chi

„Meditation in Bewegung“ lautet die Devise der asiatischen Soft-Gym-Methode Tai Chi. Dabei geht es darum, durch sehr bewusst ausgeführte Übungen die Lebensenergie „Chi“ in Schwung zu halten und so fit zu bleiben. Mit dem Atem synchronisiert, finden die Bewegungen im Zeitlupentempo statt. Das regt den Kreislauf behutsam an, macht Muskeln, Sehnen und Gelenke geschmeidig, Verspannungen lösen sich. Ein Spitzen Anti-Aging-Programm! Und eine optimale Anti-Stress-Methode. Denn die Übungen helfen, sich innerlich zu sammeln. Das hier vorgestellte Tai Chi ist ein Basistraining und erleichtert den Einstieg in diese ästhetische Bewegungskunst.

Andrea Hoffmann, Gymnastiklehrerin

Raum 1026



**15:15 - 16:00 Uhr**

## **Was tun gegen Heuschnupfen?**

Jeder fünfte Erwachsene in Deutschland hat Heuschnupfen. Menschen mit einer solchen Pollenallergie sehen dem Frühling mit gemischten Gefühlen entgegen. Während sich alle Anderen daran erfreuen, dass die Natur grünt und blüht, haben Heuschnupfenallergiker eine verstopfte Nase, juckende Augen oder quälenden Husten. Viele Pollenallergiker leiden wochenlang und verbringen ihre Freizeit ungewollt in Innenräumen. Fast jeder dritte Heuschnupfenpatient entwickelt zusätzlich ein allergisches Asthma.

Fachleute sprechen vom „Etagenwechsel“. Weshalb erkranken heute so viele Menschen an Heuschnupfen? Warum sind die Fallzahlen in den letzten Jahren überhaupt angestiegen? Wie kann man sich selbst oder seine Kinder vor Heuschnupfen schützen? Welche Therapien gegen die Pollenallergie gibt es? Kann eine Ernährungsumstellung von dem lästigen Schniefen befreien?

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die medizinischen Hintergründe von Heuschnupfen und die naturheilkundlichen und ernährungsmedizinischen Therapieansätze gegen dieses lästige Übel.

Ursula Bien, Dipl. Biologin, Gesundheitsberaterin, Heilpraktikerin

Clubraum

## **Spannungskopfschmerzen? Tabletten, Spritzen oder ...**

Der Spannungskopfschmerz zählt zu den häufigsten Kopfschmerzen überhaupt. Meist hilft die Einnahme von 1 bis 2 Tabletten, zumindest bei Menschen, die selten Medikamente nehmen. Viele Menschen beginnen schon im Jugendalter, hier meist Mädchen, Schmerzmittel einzunehmen. So beginnt der Kreislauf, der nur schwer zu durchbrechen ist. Die Tabletten wirken nicht mehr... im Gegenteil, sie erzeugen Kopfschmerzen und noch andere Nebenwirkungen sind möglich. Es gibt Alternativen!

Klaus Pielmeier, Heilpraktiker

Raum 039

## **Metabolic Typing – Geschlemmtes Traumgewicht**

Diese Methode gibt eine Erklärung dafür, warum die bekannten Ernährungsprinzipien nur bei einem Teil des Menschen funktionieren. Die Erklärung ist sehr einfach: WIR SIND INDIVIDUEN. Das heißt, wir sind in allen Bereichen, also auch in der Ernährung, so einzigartig wie unser Fingerabdruck. Dementsprechend brauchen wir eine individuelle Ernährung

Susanna Hagin, Osteopathin,

Raum 040

**15:15 - 16:00 Uhr**

## **Gesund atmen**

Im Atem steckt eine große (Heil)kraft. Geistige und körperliche Erkrankungen machen sich u.a. bemerkbar durch eine Fehl atmung sowie eine körperliche Fehlhaltung. Marc Iwaszkiewicz, Atempädagoge nach Dr. med. J. Parow/ Osenberg, hilft seinen Patienten mit dem einfach zu erlernenden Instrument, dem Didgeridoo, die Atmung zu schulen, zu stärken, organischer und natürlicher werden zu lassen. Er arbeitet mit Kliniken im Bereich Atem, Erkrankungen und Didgeridoospiel zusammen. Freier Vortrag, Vorführung, Übung, sowie Erläuterung zur Ausbildung zum Atempädagogen.

Marc Iwaszkiewicz, Atempädagoge

Raum 047

## **Naturheilkunde für Hund, Katze & Co.**

Sie erhalten einen Einblick in die naturheilkundliche Behandlung von Tieren. Vorgestellt werden verschiedene Therapiemethoden und deren spezielle Anwendung beim Tier: Homöopathie, Pflanzenheilkunde und mehr.

Diana Reuber, Tierheilpraktikerin

Raum 053

## **Irisdiagnostik**

Schon seit Tausenden von Jahren wird das äußere Erscheinungsbild des Menschen herangezogen, um rückzuschließen auf sein inneres Wesen - das körperliche wie das seelische. Konstitutionsdiagnostik heißt das Fachwort. Seit dem letzten Jahrhundert erst werden auch die Anlage bedingten Besonderheiten und die reflektorischen Zeichen in der Iris, der Regenbogenhaut des Auges, zur Hinweisdiagnostik herangezogen. - Kein Hokusfokus, um die Geheimnisse unserer Mitmenschen erforschen zu können, trotzdem interessant, davon zu wissen.

Norbert Hermann, Heilpraktiker

Raum 1010

## **Gesunde Augen – Das können Sie selbst dafür tun ...**

Da unser Alltag häufig einseitige Sehanforderungen stellt, bedarf es manchmal kleiner Hilfsmittel und einer Änderung der eigenen Aufmerksamkeit, um beständig gut zu sehen. Ernährung, Pflanzenheilkunde, Farben und Bewegung sind nur einige Möglichkeiten, um die eigene Sehfähigkeit zu unterstützen.

Sabrina Neumann, Sehllehrerin

Raum 1011

**15:15 - 16:00 Uhr**

**„Rizol-Therapie“ –**

## **Grundlagen und Anwendungen der RIZOL-Rezepturen**

Körperliche und psychische Symptome und Krankheiten hängen oftmals mit dem unvermeidlichen Sauerstoffmangel im System zusammen. Die Leistung des sauerstoffabhängigen Immunsystems reicht nicht mehr aus, um eine krankmachende Mikrobenpopulation – Pilze, Bakterien, Parasiten, Viren – erfolgreich zu bekämpfen. Sie breiten sich über Jahre und Jahrzehnte im System aus und machen den Menschen chronisch krank. Abhilfe können Rezepturen schaffen, die Aktivsauerstoff und natürliche antibiotische Pflanzenöle zur Unterstützung der Immunabwehr enthalten.

Dr. Gerhard Steidel

Raum 1012

## **Schüssler-Salze – Biominerale**

Schüssler-Salze sind wesentliche Mineralsalze, die für die Zellnahrung und somit für den Organismus von hoher Bedeutung sind. Dr. Wilhelm Schüssler stellte vor 130 Jahren die Theorie auf, dass Erkrankungen Folge eines gestörten biochemischen Gleichgewichts sind. Wie kann ein Mangel an Mineralien erkannt werden? Welche Salze helfen bei welchen Beschwerden? Wie kann man sich selbst damit behandeln?

Monika Gehne, Heilpraktikerin

Raum 1016

## **Ein Leben ohne Angst**

Frei sein von Belastungen, Wut, Angst oder vor anderen negativen Gefühlen, vor Schmerzen. Ein Mensch, der diese oder andere Blockaden aufgelöst hat, befreit auch sein eigenes Heilsystem, welches nun ungestört wirken kann. Durch das Beklopfen der Meridianpunkte kann man sich Stück für Stück von seinen Lebensproblemen verabschieden. Ein Leben ohne Angst, Ärger, Süchte, Kummer, Sorgen, innere Wunden und Schmerzen kann erreicht werden.

Ingeborg Bunse, Ernährungsberaterin

Raum 1017

**15:15 - 16:00 Uhr**

## **Fußreflexzonentherapie**

Über die Druckpunktmassage der Reflexzonen am Fuß wird die Durchblutung der Organe und Organsysteme gefördert. Verkrampfungen können sich lösen und der Energiefluss der Zellen kann wieder hergestellt werden. Das körpereigene Abwehrsystem erfährt eine Anregung und Stabilisation. Durch die Fußreflexzonentherapie ist es möglich, den Menschen als Ganzes anzusprechen, Blockaden zu lösen und ein inneres Gleichgewicht wieder herzustellen. Das Integrieren von energetischen Aspekten in diese manuelle Therapie unterstützt einen Heilungsprozess.

Susanne Habke, Heilpraktikerin

Raum 1018

## **ROLFING – Körpertherapie**

ROLFING – Strukturelle Integration ist eine manuelle Methode zur Verbesserung der Struktur Haltung und Bewegung des menschlichen Körpers.

Manfred Wittneben, Körper- und Psychotherapeut, IAG

Raum 1019

## **Chronisch krank, Belastungen durch Veranlagung oder Umwelteinflüsse**

Welche Veranlagungen schwächen uns? Welche äußeren Umwelteinflüsse können uns chronisch krank machen? Unter anderem können Schwermetalle und Nahrungsmittelzusatzstoffe unsere Gesundheit schädigen.

Dieser Vortrag stellt den Nachweis von Belastungen und die verschiedenen Ausleitungsverfahren vor.

Renate Reckfort, Heilpraktikerin

Raum 1020

# Stichwortverzeichnis

---

<b>Stichwort</b> .....	<b>Seite</b>
Ätherische Öle .....	12
AlexanderTechnik .....	17
Allergien.....	10, 12, 15
Angst .....	10, 15, 30
Antlitzdiagnose .....	14
Asthma .....	10
Atem .....	13, 29
Augen .....	29
Ausleiten.....	31
Bachblüten.....	8, 12
Biodanza.....	8
Bioresonanztherapie.....	13
Blutegel.....	4
Bluthochdruck.....	14
BrainGym®.....	11
Bronchitis.....	10
Burn-out.....	6
Chronische Erkrankungen .....	6, 30, 31
Craniosacrale Therapie .....	11, 15, 23
Do-in .....	26
Dorn-/Breuss Methode .....	16, 25
Dunkelfeldmikroskopie.....	22
Durchblutungsstörungen .....	4
Elektroakupunktur.....	6
Energiefeld .....	10, 24
Erkältungskrankheiten .....	10
Ernährung.....	4, 14, 25, 28
Familienaufstellung.....	18
Feldenkrais .....	7
Fieber .....	14
Fructose-Intoleranz.....	18
Fußreflexzonen­therapie.....	31
Gehirnforschung .....	5, 16
Gesundheitsprävention.....	5
Harmonie .....	25
Herz-Kreislauf.....	24
Heuschnupfen .....	28
Histamin-Intoleranz.....	18

# Stichwortverzeichnis

---

<b>Stichwort</b> .....	<b>Seite</b>
Homöopathie .....	5, 6, 10, 29
Hormone.....	5
Hypnose .....	10
Intoleranzen .....	12, 18
Irisdiagnostik .....	29
Jin Shin Jyutsu .....	7
Kinesiologisches Testverfahren .....	12
Klangmassagen.....	23
Kopfschmerzen.....	4, 11, 28
Kneipp .....	24
Krebsbetroffene .....	26
Krebstherapie .....	14, 23
Lach-Yoga.....	13
Lactose-Intoleranz .....	18
Metabolic Typing .....	28
Migräne.....	4
Nahrungsmittelintoleranzen.....	12, 18
Naturheilkunde für Tiere .....	29
Neuraltherapie .....	9, 14
Neurodermitis .....	6, 14
Osteopathie .....	4, 5, 15
Osteoporose .....	4
Parodontitis.....	11
Phyllis-Krystal-Methode.....	7
Progressive Muskelentspannung.....	17
Psychotherapie .....	15
Psychokinesiologie .....	15
QiGong .....	26
Regulationstherapie.....	9, 12
Resilienz .....	9
RIZOL-Therapie.....	30
Rolfing .....	31
Rückenbeschwerden .....	16, 25, 26
Selbstheilungskräfte .....	7, 17
Schadstoffe.....	16
Schimmelpilz .....	16
Schüssler Salze.....	30
Schwangerschaft .....	5

# Stichwortverzeichnis

---

<b>Stichwort</b> .....	<b>Seite</b>
Stress .....	6, 11, 12, 17, 23
Tai Chi.....	27
Tanz .....	8, 12
Thetafloating.....	16
Tierheilkunde .....	29
Transformation.....	25
Trennkost .....	25
Venenerkrankungen .....	4
Vitalstoffe .....	4
Wechseljahre.....	5
Wirbelsäule.....	9, 25
Wohnumfeld.....	16
Yoga.....	13, 26
Zahngesundheit.....	11
Zucker.....	23



## Ein Blick in unser Programmheft lohnt sich ...

Wenn Sie Themen des Naturheiltages intensiver kennen lernen möchten, so finden Sie in unserem aktuellen Programmheft für das Frühjahr 2012 - unter dem Schwerpunkt Gesundheit - viele Möglichkeiten und Anregungen.

Hier eine kleine Auswahl zu den naturheilkundlichen Themen :

- Keine Angst vor Pollen (84050)  
*Zhuo Wang, Mittwoch, 29. Feb., 18.30-20.00 Uhr*
  - Antlitzdiagnostik – Was sagen mir deine Ohren? (84020)  
*Gerlinde Heeren, Mittwoch, 07. März, 18.30-20.00 Uhr*
  - Verletzungen – Was kann ich selber tun? (84060)  
*Renate Reckfort, Mittwoch, 15. März, 18.00-20.00 Uhr*
  - Schüssler-Salze – Biominerale (84070)  
*Monika Gehne, Samstag, 24. März, 10.30-17.30 Uhr*
  - Die homöopathische Hausapotheke (84040)  
*Susanne Kretzschmar, Mittwoch, 25. April, 16.45-18.15 Uhr*
  - Kopfkupunktur (84030)  
*Christoph Heeren, Mittwoch, 13. Juni, 18.30-20.00 Uhr*
  - Zum Bereich „gesunde Ernährung“ finden Sie unter der Rubrik *Essen und Trinken* eine Vielzahl von Kochangeboten – sowohl als Kurs in der Woche, als auch an Wochenenden.
- |                                  |               |                    |
|----------------------------------|---------------|--------------------|
| • Autogenes Training             | • Yoga        | • Tai Chi          |
| • Qi Gong                        | • Feldenkrais | • AlexanderTechnik |
| • Craniosacrale Selbstbehandlung |               | • Massagetechniken |
| • Progressive Muskelentspannung  |               |                    |



Dies sind nur einige Stichworte aus unserem reichhaltigen Programmangebot *Entspannung und Körpererfahrung*.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, unterschiedliche Methoden und Verfahren in Kursen und Wochenendseminaren kennen zu lernen.

Lassen Sie sich beraten, wir freuen uns auf Sie.

Doris Hens, Fachbereichsleiterin Bewegung, Gymnastik, Gesundheit

VHS im BVZ, Raum 1046, Telefon: 0234 / 910 2867, E-Mail: DHens@bochum.de

# Alphabetisches Referent/innenverzeichnis

---

- Appelhoff, Bärbel, Feldenkraislehrerin, Wittenbergstr. 8, 44892 Bochum
- Bayer, Christiane, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Gesundheitspädagogin,  
Brenscheder Str. 75, 44799 Bochum
- Bellwinkel, Martin, Heilpraktiker, Alsenstr. 53, 44789 Bochum
- Bien, Ursula, Dipl. Biologin, Gesundheitstherapeutin, Heilpraktikerin,  
Bielefelder Str. 182, 44625 Herne
- Biniasch, Nikolaus, Jin Shin Jyutsu Lehrer, Adalbertstr. 24, 44809 Bochum
- Breyer, Hans-Jürgen, Heilpraktiker, Hattinger Str. 262, 44795 Bochum
- Brüggehoff, Gudrun, Kneipp Verein Bochum e.V., Bleichstr. 4, 44787 Bochum
- Bunse, Ingeborg, Ernährungsberaterin, Glockengarten 63, 44803 Bochum
- Churs, Lydia, Dipl. Biologin und Baubiologin, Saladin-Schmitt-Str. 53, 44789 Bochum
- Dährnich, Britta, Heilpraktikerin, Hubertusstr. 3, 44789 Bochum
- Ehrler, Hanno, Dr. phil., Heilpraktiker, Hellweg 5-7, 44787 Bochum
- Foell, Conny, Tanzheilpädagogin, Lange Str. 34, 58453 Witten
- Forner, Katja, Heilpraktikerin, Praxis für Osteopathie, Gerberstr. 2-20, 44787 Bochum
- Gehne, Monika, Heilpraktikerin, Kirchstr. 6, 45289 Essen
- Gilles, Simone, Dipl. Biologin, Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Knoopstr. 9, 44795 Bochum
- Golücke, Christa, Dipl. Psychologin, Klinik Blankenstein, 45511 Hattingen
- Habke, Susanne, Heilpraktikerin, Am Markt 21, 44575 Castrop-Rauxel
- Hagin, Susanna, Osteopathin, Sundernstr. 23a, 58452 Witten
- Heeren, Christoph, Heilpraktiker, Günnigfelder Str. 67 a, 44866 Bochum
- Heeren, Gerlinde, Heilpraktikerin, Günnigfelder Str. 67 a, 44866 Bochum
- Hermann, Norbert, Heilpraktiker, Markstr. 396, 44795 Bochum
- Hoffmann, Andrea, Gymnastiklehrerin, Tai Chi Lehrerin, Falkstr. 17, 44789 Bochum
- lkinge-Büse, Gabriele, Gesundheitscoachin, Leipziger Str. 11d, 45699 Herten
- Iwaszkiewicz, Marc, Musiker/ Atempädagoge nach Dr. med. Parow/Osenberg,  
Buscheyplatz 3, 44801 Bochum
- Jeschonnek, Helga, Heilpraktikerin, Altenhöfener Str. 103, 44623 Herne
- Jordan, Dagmar, Krankenschwester, Krampenhof 9, 44879 Bochum
- Kalweit, Jürgen, Heilpraktiker, Lach-Yogalehrer, Simsonstr. 37, 45147 Essen
- Kluge, Brigitta, Fachärztin f. Naturheilverfahren, Heidhauser Str. 85, 45239 Essen
- Knoche, C., Dr. med., Massenbergstr. 19-21, 44787 Bochum
- Kordts-Iwanowski, Antje, Heilpraktikerin, Lewackerstr. 271, 44879 Bochum

# Alphabetisches Referent/innenverzeichnis

---

- Krause, Susanne, Heilpraktikerin, Halfmannswiese 8, 45886 Gelsenkirchen
- Kretzschmar, Susanne, Heilpraktikerin, Rechener Str. 2a, 44787 Bochum
- Ksinsik, Kornelia, Dipl. Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Alte Markstr. 7, 44801 Bochum
- Lacher, Birgit, Dr., Ärztin, Huestr. 7, 44787 Bochum
- Lanfermann, Beate, Lebens- und Gesundheitsberaterin, Girondelle 38,  
44799 Bochum
- Laps, Lena, Coachin, Sauerbruchstr. 11, 44801 Bochum
- Leestmans, Christane, Körpertherapeutin, Wiemelhauser Str. 193, 44799 Bochum
- Lobeck, Werner, Dr. Internist, Dorstener Str. 3, 45966 Gladbeck
- Löwenthal, Ursula, Heilpraktikerin, Dumbergerstr. 53b, 45289 Essen
- Neumann, Sabrina, Sehlehrerin, Bövinghauser Str. 49, 44388 Dortmund
- Pielmeier, Klaus, Heilpraktiker, Hattinger Str. 262, 44795 Bochum
- Pietschmann, Sigrun, Dipl. Psych., Beratungsstelle für Krebsbetroffene,  
Westring 43, 44787 Bochum
- Reckfort, Renate, Heilpraktikerin, Kosterstr. 51, 44797 Bochum
- Reuber, Diana, Tierheilpraktikerin, Wallbaumweg 42, 44894 Bochum
- Sahinbas, H., Dr. med., Massenbergstr. 19-21, 44787 Bochum
- Schlump, Irene, Lehrerin für Alexandertechnik, Oskar Kulturhaus,  
Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44780 Bochum
- Schmied, Nicole, Heilpraktikerin, Wasserstr. 112, 44803 Bochum
- Schneider, Renate, Heilpraktikerin, Merveldtstr. 54b, 45663 Recklinghausen
- Skillandat, Monika, Dr. paed., Heilpraktikerin, Baumgarten 20, 48727 Billerbeck
- Steidl, Gerhard, Dr., Flurstr. 4, 90584 Allersberg
- van der Locht, Hermann-Josef, Dr., Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren,  
Hans-Böckler-Str. 29, 44787 Bochum
- Völker, Wolfdietrich, Zahnarzt, Auf dem Backenberg 3, 44801 Bochum
- Vollmann, Inge, Biodanza-Lehrerin, Friedrich-Ebert-Str. 2, 58453 Witten
- Weber, Ninja, Heilpraktikerin, Yoga-Leherin, Gerberstr. 3-7, 44787 Bochum
- Winkler, Annette, Heilpraktikerin, Römerstr. 8, 40476 Düsseldorf
- Wittneben, Manfred, Körper- und Psychotherapeut, IAG, Herner Str. 88,  
44787 Bochum
- Zimmermann, Petra, Dr. med., Internistin, Fachärztin f. Naturheilkunde,  
Hauptstr. 221, 44892 Bochum







**Das neue Semester beginnt am 06. Februar 2012.**

**Ihre Anmeldungen nehmen wir gern entgegen.**

**VHS im Bildungs- und Verwaltungszentrum (BVZ)**

**Gustav-Heinemann-Platz 2-6**

**44787 Bochum**

**Telefon: 0234 / 910 - 15 55**

**Fax: 0234 / 910 - 29 26**

**Internet: [www.vhs-bochum.de](http://www.vhs-bochum.de)**

**E-Mail: [vhs@bochum.de](mailto:vhs@bochum.de)**