

Wir präsentieren unsere Vortragsreihe unter dem Motto
„GESUNDHEIT – WOHLBEFINDEN & LEBENSQUALITÄT“
vom 4.11. bis 5.12.2023
in Kooperation mit Ärztin Gabriele Caspari.

Reflexzonentherapie am Fuß – sanfte Wurzelpflege

Bereits im antiken Ägypten und im alten China wusste man, dass in den Füßen, der gesamte Mensch abgebildet und damit im körperlichen, wie im seelischen Bereich, der heilsamen Kraft der Berührung zugänglich ist.

Ob es sich um Probleme im Bewegungsapparat und Rücken, Migräne, Allergien, innere oder psychosomatische Erkrankungen handelt: über die Reflexzonen der Füße hat der erfahrene Therapeut die Möglichkeit zu lindern und zu heilen.

In diesem Vortrag gibt die Ärztin Gabriele Caspari Ihnen einen Einblick in diese faszinierende und ordnende Therapieform, die dem modernen Menschen und seinen Erfordernissen in idealer Weise entspricht.

Erfahren Sie, welche Möglichkeiten diese Therapie für Sie bereit hält, und wie Sie sie im Spannungsfeld zwischen alltäglichen Anforderungen, und dem Wunsch etwas für Ihre Gesundheit und Gesunderhaltung zu tun, persönlich nutzen können.

Die Macht der Hormone – das Hormonsystem

Lachen, leiden, lieben – ohne Hormone geht nichts. Sie machen uns traurig und glücklich, aggressiv oder antriebslos, leistungsfähig oder müde und sind in jeder Sekunde unseres Lebens aktiv. Unser seelisches und körperliches Wohlbefinden ist unlösbar mit unserem Hormonsystem verbunden. Doch was geschieht, wenn Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse und Co. aus dem Gleichgewicht geraten?

An diesem Abend werden Sie in die faszinierende Welt der Hormone eingeführt. Sie erfahren, welche Hormone es gibt, wie sie uns steuern und was wir selbst für ein gut funktionierendes Hormonsystem tun können.

Naturidentische Hormontherapie – sanfter Weg zur Ausgeglichenheit

Gestresst, müde, ausgelaugt oder unruhig, gereizt, nervös?

Das komplexe Zusammenspiel unserer Hormone bestimmt wesentlich wie wir uns fühlen. Bedingt durch unsere heutigen Lebensumstände ist die feine Balance der beteiligten Hormone untereinander sehr oft gestört.

Die Folgen reichen von klassischen Frauenbeschwerden über Gewichtsprobleme, unspezifische Krankheitssymptome, unerfüllten Kinderwunsch, psychische Probleme und typische Männerleiden bis hin zum Burn-Out.

Das muss nicht sein! Mit natürlichen Hormonen können Sie Ihrem Körper auf sanfte Weise wieder zu Harmonie und Wohlbefinden verhelfen. Damit das Leben auch unter Belastung wieder Freude macht!

Wechseljahre - Zeiten des Wandels

Lebensabschnitt eine Phase großer Veränderungen durch. Diese Veränderungen können unseren gewohnten Alltag gründlich auf den Kopf stellen. Standen Frauen früher nach den Wechseljahren am Ende Ihres Lebens, stehen Sie heute meist noch mittendrin. Das wird für viele Betroffene zu einer regelrechten Herausforderung.

Doch was geschieht in dieser Zeit eigentlich mit uns? Mit welchen Symptomen gilt es umzugehen? Welche Therapiemöglichkeiten gibt es? Und wie geht es weiter? Ziel des Vortrags ist es, einen Überblick über die vielen Facetten dieses Themas zu geben und aufzuzeigen, dass auch diese Phase uns, wie schon Hermann Hesse in dem Gedicht "Stufen" beschreibt "neuen Räumen jung entgegen senden" kann.

Geschichten aus dem Bauch – das Verdauungssystem

Unser Wohlbefinden ist auf das Engste mit unserem 'Bauch' verbunden. Schon unsere Sprache macht das deutlich, wenn uns etwas auf den Magen geschlagen ist, unser Bauchgefühl uns etwas mitteilt oder wir etwas nicht so recht verdauen können.

Täglich leistet unser Verdauungssystem Höchstarbeit. Welche Organe dabei zusammenarbeiten müssen und welche Vorgänge im Einzelnen stattfinden, ist uns aber meist nicht bewusst. Dabei kann das Verständnis dieser Vorgänge durchaus hilfreich sein, so manchem 'Bauchweh' vorzubeugen oder abzuhelpfen.

Die Ärztin Gabriele Caspari möchte Sie hier mit auf eine spannende Reise durch unser Innerstes nehmen und Ihnen ein Grundverständnis der zugehörigen Organe und Abläufe im menschlichen Verdauungstrakt vermitteln.

Reizdarmsyndrom - der Aufruhr im Bauch

Ca. 20% unserer Bevölkerung sind vom Reizdarmsyndrom betroffen. Doch oft führt erst ein langer Umweg zur entsprechenden Diagnose. Organisch lässt sich bei den Betroffenen kein Befund feststellen. Dennoch ist ihre Leidensgeschichte oft ausgeprägt und langwierig. An diesem Abend spreche ich darüber, was unter Reizdarm eigentlich zu verstehen ist, wie dessen Diagnose gestellt wird, welche Symptome er mit sich bringt und was Sie dafür tun können, dass es Ihnen wieder besser geht.

Der Hauch des Lebens – das Atmungssystem

Mit dem ersten Atemzug beginnt unser Leben, mit dem letzten endet es. Dazwischen kann uns der Atem stocken, etwas Atemberaubendes begegnen oder wir können befreit aufatmen.

Unsere Atmung ist für uns die selbstverständlichste Nebensache der Welt. Völlig unbewusst atmen wir durchschnittlich 26000 mal am Tag ein und aus. Dabei wird unsere Atmung ständig präzise an unsere momentanen Bedürfnisse angepasst. Egal ob Tiefschlaf oder Hochleistungssport.

An diesem Abend wird erläutert wie Atmung funktioniert, welche Organe daran wie beteiligt sind und was bei Erkrankungen des Atmensystems geschieht.

COPD – Vom Ringen um die Luft

In Deutschland sind knapp 7 Mio. Menschen von der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung betroffen. Mit fortschreitender Erkrankung fällt das Atmen zunehmend schwerer und der Körper bekommt immer weniger des dringend benötigten Sauerstoffs. Weltweit gehört die COPD zu den häufigsten Todesursachen neben Herzinfarkt und Schlaganfall.

Eine Heilung gibt es nicht. Allerdings können die Betroffenen vieles tun, um den Verlauf zu verlangsamen und sogar etwas aufzuhalten. Dabei müssen auch die oft mit der COPD einhergehenden Begleiterkrankungen, wie Osteoporose, Depressionen, Angststörungen, Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen berücksichtigt werden.

An diesem Abend wird ein Überblick über die Zusammenhänge zwischen der COPD und diesen Begleiterkrankungen gegeben, und aufgezeigt, was Betroffene über die schulmedizinische Versorgung hinaus noch für sich tun können, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

Von Drahtseilen und Sensibelchen – das Nervensystem

Jeder kennt es, wenn einem etwas so richtig auf die Nerven geht. Dann können sie schon mal blank liegen, zuweilen verliert man sie sogar.

Unser Nervensystem ist ein fein aufeinander abgestimmtes Organ. Es nimmt Reize auf und steuert unsere Reaktion darauf. Damit verbindet es unser Inneres mit der Außenwelt. Egal ob wir uns gerade weh getan haben oder etwas Schönes erleben.

Doch wie geht das vor sich? Welche Nervensysteme gibt es in unserem Körper und wie sind sie organisiert?

Die Ärztin Gabriele Caspari führt Sie an diesem Abend durch die spannende Welt unseres Nervenkostüms.

Symbol der Liebe - Motor des Lebens - das Herz

Wir können es verschenken und verlieren, es kann vor Freude hüpfen oder vor Aufregung bis zum Hals schlagen. Kaum ein anderes Organ ist sprachlich so mit unseren innigsten Gefühlen verbunden wie das Herz. Und dennoch nehmen wir es erst richtig wahr, wenn es aus dem Takt gerät oder zu brechen droht.

Tagein, tagaus schlägt es völlig selbstverständlich und versorgt unseren Organismus entsprechend unseren Bedürfnissen. Dabei pumpt es täglich bis zu 8000 l Blut durch unseren Körper.

Wie das funktioniert und warum es manchmal eng ums Herz wird, wird an diesem Abend von der Ärztin Gabriele Caspari erläutert.

Stabil und doch flexibel - der Bewegungsapparat

Unser Skelett bildet die tragende Säule unseres Körpers, unsere Muskulatur ermöglicht die Beweglichkeit. Zusammen machen sie ca. zwei Drittel unseres gesamten Körpergewichts aus. Kein Wunder, dass bei dieser Masse die verschiedensten Wehwehchen auftreten können.

Während es in der Jugend und im frühen Erwachsenenalter eher Sportverletzungen und Muskelprobleme sind, klagen die Älteren eher über Arthrose, Wirbelsäulenprobleme oder gar Osteoporose.

Wie diese Probleme entstehen und was Sie tun können um Krankheiten des Bewegungsapparates vorzubeugen, oder auch zu lindern, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Immunsystem – von Killern und Gedächtniskünstlern

Spätestens seit Corona ist das Immunsystem im Fokus unseres Gesundheitsbewußtseins. Tag für Tag versuchen unzählige Eindringlinge sich in unserem Körper einzunisten und auf seine Kosten zu leben. Aber auch defekte körpereigene Zellen, Fremdzellen und Fremdstoffe können unserem Organismus schaden. Um diese 'Schädlinge' zu erkennen und zu beseitigen steht dem Körper ein äußerst komplexes Immunsystem zur Verfügung, welches in der Lage ist, ständig neu dazu zu lernen.

Wie genau dieses funktioniert, aus welchen Bausteinen es besteht und was Sie selbst zu seiner Gesunderhaltung beitragen können, ist Inhalt dieses Vortrags.

Schwerstarbeiter und Laboratorium – Leber – Galle

Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan unseres Körpers. Als größtes unserer inneren Organe verstoffwechselt sie Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate, baut Energiereserven auf, speichert lebenswichtige Stoffe und entgiftet unseren Organismus. Außerdem wird in ihr die zur Fettverdauung unentbehrliche Gallenflüssigkeit produziert. Damit ist die Leber unmittelbar mit unserem direkten Wohlbefinden verbunden.

Kein Wunder also, dass sich das im täglichen Sprachgebrauch widerspiegelt, wenn wir uns etwas 'von der Leber reden' müssen oder uns 'die Galle hochkommt'. Wie genau die Leber dabei arbeitet, welche Aufgaben sie im Detail zu bewältigen hat und was Sie zu ihrer Unterstützung tun können, um sie lange gesund zu erhalten, ist Thema dieses Vortrags.

Wie das funktioniert und warum es manchmal eng ums Herz wird, wird an diesem Abend von der Ärztin Gabriele Caspari erläutert.

Vitamine & Co. - Sinn oder Unsinn?

Immer mehr Menschen wollen die Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit übernehmen. Im Mittelpunkt dieses Gesundheitsverständnisses steht eine gesunde Lebensweise und das Bewusstsein für die Bedeutung einer optimalen Ernährung.

Mit diesem wachsenden Gesundheitsbewusstsein wächst auch der Markt an Nahrungsergänzungsmitteln. Mittlerweile haben sie in vielfältiger Form selbst die Supermarktgale erobert.

Als Verbraucher steht man oft verunsichert vor dem großen Angebot. Braucht man diese Mittel, oder geht es auch ohne? Und wenn ja, welche und wie viel? Selbst unter Ärzten und Therapeuten wird dieses Thema sehr kontrovers diskutiert.

In diesem Vortrag gebe ich Ihnen einen Einblick in das Für und Wider von Nahrungsergänzungsmitteln und was Sie für Ihre persönliche optimale Lebensqualität tun können.

Better Aging – Lebensqualität bis ins hohe Alter

Die Bevölkerung wird zunehmend älter. Doch während man früher mit 70 oder 80 meist im Lehnstuhl saß und keine großen Ansprüche mehr an das Leben hatte, startet die Generation der Babyboomer jetzt erst richtig durch. Die Pflichten sind erfüllt, jetzt darf die Kür kommen.

Wenn da nicht die Zipperlein des Älterwerdens wären, die einem so manchen Plan durchkreuzen können. Das muss nicht sein!

Heute Abend erfahren Sie, was Sie für sich tun können, um diese Zeit auch wirklich zu genießen und sich lange bester Gesundheit zu erfreuen.

Für all unsere Gäste bieten wir im Laufe des Novembers wöchentlich 3 – 4 Vorträge (MO bis FR) zu den angeführten Themen an – bereits im Hotelpreis inkludiert:

Angebote im November im Hotel Miramar

4 Nächtigungen zum Preis von 3

vom 5.11. bis 3.12.2023

Unterbringung im **Superior-Doppelzimmer** mit Balkon zur Meerseite

Pro Person Euro 495,-

Im großzügigen **Deluxe-Zimmer** mit Balkon und herrlichem Meerblick

Pro Person Euro 570,-

Im exquisiten **Waterfront-Zimmer** mit Balkon und herrlichem Meerblick

Pro Person Euro 645,-

Bei 8 Tagen gibt es 2 Tage kostenfrei!

Gerne können Sie uns auch bereits bei Buchung Ihre bevorzugten Themen sagen – wir können die Auswahl dann entsprechend abstimmen. Die Vorträge dauern ca. 30 – 45 Minuten mit der Möglichkeit anschließend auch Fragen an Frau Caspari zu stellen bzw. individuelle Beratungstermine zu vereinbaren.