

## Mittwoch, 16.09.2020, 16–17 Uhr

### Schmecken: Schmeckt es Ihnen?

Geschmack ist ein Zusammenspiel unterschiedlicher Sinneseindrücke. Die Nahrung ist aus vielen verschiedenen Stoffen mit unterschiedlichen Eigenschaften zusammengesetzt, wodurch alle sensorischen Systeme angesprochen werden. Geschmack ist sehr individuell, wird durch emotionale Situationen, soziale Zugehörigkeit sowie auch kulturelle und familiäre Gewohnheiten geprägt. Wie heißt es so schön: „Über Geschmack lässt sich bekanntlich streiten. Wie Zunge und Nase funktionieren, achtsames Essverhalten sowie Fasten den Geschmack verbessern können und sich Genuss und gesunde Ernährung nicht ausschließen müssen, soll in diesem Beitrag erläutert werden.

*Tanja Pötschke, Oecotrophologin, Klinik für Naturheilkunde, Hattingen-Blankenstein*



## Mittwoch, 02.12.2020, 16–18 Uhr

### Bist Du noch bei Sinnen?

Die klassischen Naturheilverfahren (Wasser-, Bewegungs-, Pflanzen-, Ernährungs- und Ordnungstherapie) führen durch die Regelmäßigkeit und Intensität der Anwendungen zu einer Stabilisierung des vegetativen Nervensystems. Es kommt zur körperlichen und seelisch/geistigen Regulation, d.h. der Mensch kommt wieder zu sich und kann dann bewusst seine Ziele neu formulieren und Klarheit in sein Tun bringen. Wie heißt es so schön: „Komm wieder zu Dir“.

*Dr. med. Stefan Fey, Oberarzt der Klinik für Naturheilkunde, Hattingen-Blankenstein*

## Veranstalter

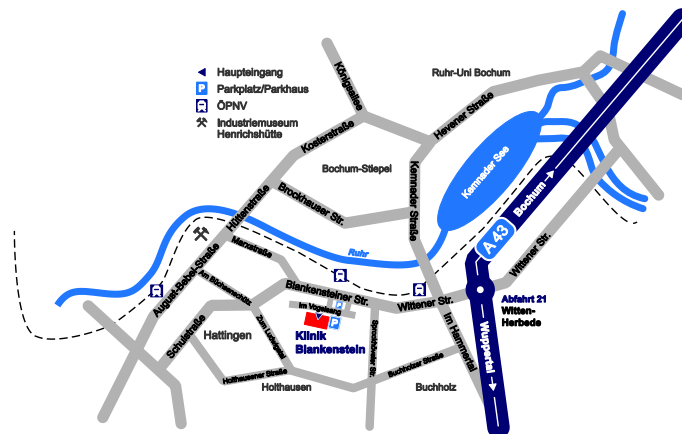
Prof. Dr. med. André-Michael Beer  
Klinikdirektor der Klinik für Naturheilkunde  
der Klinik Blankenstein, Hattingen

## Ort

Klinik Blankenstein  
Im Vogelsang 5–11  
45527 Hattingen  
Haus A, Ebene 5, Dachebene

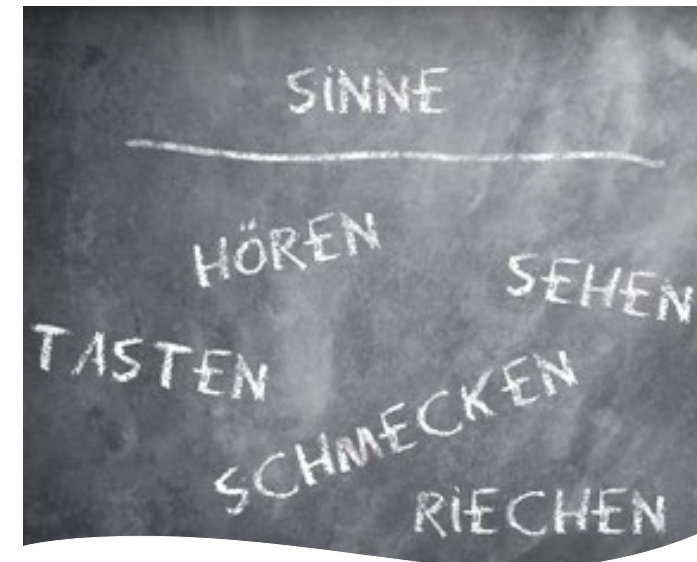
Sekretariat der Klinik für Naturheilkunde  
Klinik Blankenstein  
Im Vogelsang 5 – 11, 45527 Hattingen  
Tel. 02324/396-72485  
Fax: 02324/396-72497  
k.schenke@klinikum-bochum.de  
Internet: www.naturheilkunde.klinikum-bochum.de

Änderungen vorbehalten.



## Faszination Naturheilkunde Mit allen Sinnen gesunden

Veranstaltungsreihe „Naturheilkunde  
am Nachmittag 2020“



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

auch in diesem Jahr lädt die Klinik für Naturheilkunde Sie wieder ein zu unserer beliebten Veranstaltungsreihe **Naturheilkunde am Nachmittag** ein.

Der Schwerpunkt ist in diesem Jahr auf die Sinne gerichtet:

**Mit allen Sinnen gesunden.**

Die stationäre Behandlung mit Naturheilverfahren bezieht zur Heilung alle fünf Sinne ein. So beeinflussen beispielsweise Wickel und Auflagen mit Kräuterzusätzen das Fühlen und den Geruchssinn, und die mediterrane ausgewogene naturheilkundliche Ernährung des Schmecken und Riechen. Die Selbstregulation des Körpers führt zur Heilung von körperlichen oder auch psychischen Erkrankungen.

Wie immer wird es auch einen naturheilkundlichen Imbiss geben.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Prof. Dr. med. André-Michael Beer  
Klinikdirektor

**Mittwoch, 08.01.2020, 16–17 Uhr**

**Riechen: „Immer der Nase nach“ – Wie Düfte unser Wohlbefinden und die Gesundheit beeinflussen.** Gerüche begleiten uns vom ersten bis zum letzten Atemzug. Der Satz „Ich kann Dich gut riechen“ kommt nicht von ungefähr. Duftindrücke prägen unser Leben. Ätherische Öle, die konzentrierten Duftstoffe der Pflanze, beeinflussen unsere Stimmung, unsere innere Harmonie und tragen zur Heilung bei. „Immer der Nase nach“ – folgen Sie mir in die Welt der Pflanzendüfte.

*Sr. Andrea Dinklage, Fachkrankenschwester für Naturheilkunde, Klinik für Naturheilkunde, Hattingen-Blankenstein*



**Mittwoch, 11.03.2020, 16–17 Uhr**

**Fühlen: Ein guter Tastsinn zeichnet den erfahrenen Therapeuten aus.** Nur so kann die craniosacrale Therapie (Teilbereich der Osteopathie) zum Erfolg führen und Verspannungen als Ursache z.B. von Kopfschmerz zu erkennen.

*Ingo Arnst, Physikalische Therapie der Klinik Blankenstein, Hattingen-Blankenstein*

**Mittwoch, 13.05.2020, 16–17 Uhr**

**Sehen: Die Natur nicht aus den Augen verlieren.** Wie viele Erwachsene und Kinder haben heute überhaupt noch einen Bezug zur Natur? Arbeiten, essen, Sofa, PC, fernsehen usw. sind heute Lebensinhalt vieler Menschen und Gründe für wenig Bewegung in der schönen Natur. Das Sehen der Natur ist mit Bewegung, z.B. spazieren gehen, Fahrrad fahren usw. verbunden. Welches ist die beste Bewegung in der Natur für mich?  
*Rainer Albrecht, Physiotherapeut, Klinik Blankenstein, Hattingen*

**Mittwoch, 08.07.2020, 16–17 Uhr**

**Hören: Vom Hören zum Tun** Eigentlich wissen wir, dass wir gesünder leben sollten: besser essen, mehr Bewegung, weniger Stress. Aber dann ist da der innere Schweinehund oder die äußeren Umstände. Und wieder passiert nichts. Ordnungstherapie ist ein Weg vom Hören zum Tun.  
*Christa Golücke, Ordnungstherapeutin, Klinik für Naturheilkunde, Hattingen-Blankenstein*

