



Mittwoch, 19.09.2012, 16.00 – 17.00 Uhr

Ramadan Fastenmonat: Wie und wann fasten Muslime?

Das Fasten im Monat Ramadan birgt viele Geheimnisse in sich.

Es bekräftigt den Herrschaftsanspruch Gottes des Gerechten und ist eine Zeit der kraftvollen Dankbekundung für die von Allah erhaltenen Gaben.

Das Fasten ist eine Schule der Selbstdisziplin und prägt sowohl das persönliche Leben als auch das soziale Miteinander der Gläubigen.

**Referent: Dr. med. Kenan Katmer,
Geseke**

Mittwoch, 21.11.2012, 16.00 – 17.00 Uhr

Möglichkeiten und Grenzen des Heilfastens

Aus ärztlicher Sicht werden Sinn und Unsinn des Heilfastens angesprochen. Bei welchen Krankheitsbildern ist Fasten hilfreich? Es werden zahlreiche praktische Empfehlungen gegeben.

**Referentin: Dr. med. Magdalene Korthaus,
Fachärztin für Allgemeinmedizin, Hattingen**

Veranstalter:

Prof. Dr. med. A.- M. Beer, Chefarzt
Abteilung für Naturheilkunde
der Klinik Blankenstein
Lehrabteilung der Ruhr-Universität
Bochum

Ort:

Dachebene der Klinik Blankenstein
Im Vogelsang 5 - 11
45527 Hattingen

Information:

Karin Schenke
Chefarztsekretariat
Im Vogelsang 5 - 11
45527 Hattingen
Telefon: 02324 - 396487
Fax: 02324 - 396497
karin.schenke@klinik-blankenstein.de
<http://naturheilkunde.klinikum-bochum.de>

Die Veranstaltung wird unterstützt vom
Förderverein der
Abteilung für Naturheilkunde
Hattingen - Blankenstein e.V.

Von der Heilkraft des Fastens und einer ausgewogenen Ernährung



Programm der Veranstaltungsreihe Naturheilkunde am Nachmittag 2012

Prof. Dr. med. A.-M. Beer,
Chefarzt der Abteilung für Naturheilkunde
der Klinik Blankenstein,
Lehrabteilung der
Ruhr-Universität Bochum

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

auch im Jahre 2012 bietet die Abteilung für Naturheilkunde der Klinik Blankenstein Ihnen die mittlerweile bekannte und beliebte Veranstaltungsreihe **Naturheilkunde am Nachmittag** an.

Dabei wird im Jahre 2012 das Thema

Von der Heilkraft des Fastens und einer ausgewogenen Ernährung

im Mittelpunkt der Vorträge stehen.

Freuen Sie sich mit uns auf diese besonderen Nachmittage.

Neben der geistigen Nahrung bieten wir Ihnen immer auch einen kleinen naturheilkundlichen Imbiss an.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Prof. Dr. med. A.-M. Beer
Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde
Klinik Blankenstein

Mittwoch, 11.01.2012, 16.00 – 17.00 Uhr

Fasten - aber wie?

Durch den Verzicht auf feste Nahrung im Fasten setzen neben einer raschen Gewichtsentslastung Reinigungs- und Regenerationsprozesse ein. So beugen Sie vorzeitigen Alterungsprozessen und Zivilisationskrankheiten wirksam vor. Fasten heißt aber nicht, einfach ein paar Tage ohne Nahrung auszukommen. Eine geeignete Anleitung ist Voraussetzung für eine „Fastenzeit mit Wohlfühl“ und wird Ihnen im Rahmen der Veranstaltung vorgestellt. Das gute Befinden nach dem Fasten motiviert zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil.

Referentin: Beate Weidner, Hattingen
Oecotrophologin

Mittwoch, 14.03.2012, 16.00 – 17.00 Uhr

Fasten - für die Seele

Fasten – der Verzicht auf Nahrung – hat Auswirkungen auf das körperliche und seelische Wohlbefinden. Umso mehr profitiert die Seele, wenn die Fastenzeiten als heilsame Unterbrechung der Alltagsroutinen gelebt werden, die ungeahnte Erfahrungen eröffnen und eine neue Lebensausrichtung ermöglichen.

Referent: Pfarrer Wilfried Ranft,
Hattingen

Mittwoch, 09.05.2012, 16.00 – 17.00 Uhr

Fasten - neues Glück für die Seele

Alltagstrott macht oft blind für das Wesentliche im Leben. Fasten als Innehalten kann helfen, das Wichtige und Besondere im Leben wieder zu entdecken. Wie lassen sich Erkenntnisse der Glücksforschung und der alten Tradition des Fastens verbinden?

Referent: Frank Neuendorff, Hattingen
Ordnungstherapeut

Mittwoch, 18.07.2012, 16.00 – 17.00 Uhr

Wie sieht eine heilsame ausgewogene Ernährung aus?

„Lasst unsere Nahrung unser Heilmittel sein“, dies sagte schon der griechische Arzt Hippokrates vor ca. 3000 Jahren. Heute ist es wissenschaftlich belegt, dass eine gesunde Ernährung nicht nur Krankheiten verhütet, sondern auch heilt. Die im Vortrag vorgestellten Prinzipien eines gesunden Essverhaltens und einer vollwertigen Ernährung dienen hierbei als wichtigste Voraussetzung für eine optimale Nährstoffversorgung und Regulation des Säure-Basen-Haushaltes.

Referentin: Tanja Pötschke, Hattingen
Oecotrophologin