

Workshops am 21. April 2012 in Raum 12

Hans-Peter Hepe
11.30 - 12.50 h

Alice Westphal und
Dorothee Remmler-Bellen
13.50 - 15.10 h

Holger Thiesen
16.40 - 18.00 h



Vortrag + Workshop: Der soziale Körper

Hans-Peter Hepe // 11.30 - 12.50 h

Die Soziologie des Körpers ist eine junge Teildisziplin der Systemtheorie, die das wechselseitige Verhältnis von Körper und sozialer Gesellschaft untersucht: Wie prägen gesellschaftliche Werte und Normen und familiäre und berufliche Strukturen den menschlichen Körper? Wie wird soziale Wirklichkeit durch eigenleibliches Spüren gestützt, verändert oder in Frage gestellt? Die gesellschaftlichen und familiären Diskurse um Beziehungsformen führen zu Unsicherheiten und sozialen Verpflichtungen.

Die so von Selbstverpflichtung und Selbstkontrolle erzwungene rationale Lebensführung führt direkt zu psychosomatischen Ausweich- und Kompensationsreaktionen des Körpers. Das Konzept der Körpersoziologie erweist sich für die Lösung von chronischen Krankheiten, Lernstörungen und psychischen Konflikten als sehr hilfreich. Viele Krankheiten könnten dadurch von vornherein vermieden werden.



Vortrag + Workshop: Gesundheit – Lebenskompetenz – Lebensfreude

Alice Westphal und Dorothee Remmler-Bellen // 13.50 - 15.10 h

Gesundheit, Lebenskompetenz, Lebensfreude; drei Begriffe die zusammengehören und einander bedingen: Lebensfreude stärkt und fördert Gesundheit; ohne Gesundheit ist die Lebensqualität und meist auch die Lebensfreude eingeschränkt; mit Hilfe bestimmter Lebenskompetenzen gelingt gesundheitsförderliches Verhalten und dann kann sich Gesundheit entwickeln und gedeihen. Der Berufsverband Deutscher Präventologen e.V. hat deshalb ein eigenes Trainingsprogramm entwickelt, das die Förderung und Stärkung der Gesundheits- und Lebenskompetenzen auf Basis der Salutogenese als zentrale Ziele hat. Durch den modularen Aufbau lässt sich

das Training an unterschiedliche Zielgruppen anpassen. Es ist sowohl in der betrieblichen Gesundheitsförderung, wie auch in verschiedenen Settings und in Gruppen durchführbar. Im Vortrag werden Aufbau, Inhalte, Ziele, Methodik und Einsatzmöglichkeiten des Trainings, sowie die Ausbildung zum Trainer für Gesundheit und Lebenskompetenz vorgestellt. Der anschließende Workshop gibt mit kleinen praktischen Übungen Einblick in die Praxis des Trainings und lädt zum Mitmachen ein.

Alice Westphal und Dorothee Remmler-Bellen versprechen Lebensfreude pur!



Vortrag + Workshop: Neue Alltags-Regeln braucht das Land: „Schluss mit ernst, jetzt wird es sachlich!“

Holger Thiesen // 16.40 - 18.00 h

Um Regeln zu finden, die Klarheit, Harmonie, Humor, Lust und Leistung steigern, erregt Holger Thiesen seit 1993 durch Alltagsexperimente Aufsehen. Einige Ergebnisse: Eine neue Zeitrechnung erleichtert Kindern Mathematik, neue Sportregeln fördern Fairness und Leistungsbereitschaft und beugen Verletzungen vor.

Sprachregeln (LOGIS) schaffen humorvoll Klarheit & Harmonie – auch zwischen Mann & Frau - und wirken vorbeugend und akut gegen Stress, Lernstörungen, Burn-, Boreouts und andere „Kopfsachen“.

Nutzen Sie die Möglichkeit der Kartenvorbestellung!

Wenn Sie das Programm des 11. Deutschen Präventologen-Kongresses überzeugt hat, dann nutzen Sie die Möglichkeit sich schon heute anzumelden. Für Ihre Anmeldung steht Ihnen die **Online-Kartenbestellung** zur Verfügung.

So tätigen Sie Ihre Kartenbestellung: Sie besuchen unsere Internetseite www.praeventologen-kongress.de und nehmen Ihre Kartenbestellung im Bereich Besucherservice unter Anmeldung / Tickets vor, indem Sie das Anmeldeformular digital ausfüllen und abschicken. Vorteil: Alle Angaben sind lesbar und können so schneller verarbeitet werden. Die Rechnung kann automatisch generiert werden.

Anmerkungen/Teilnahmebedingungen: Nach getätigter Kartenbestellung erhalten Sie die entsprechende(n) Eintrittskarte(n) zum Ausdrucken und eine Bestätigung/Rechnung mit ausgewiesener MwSt.. Mit Ihrer Bestellung geben Sie Ihre Einwilligung, dass wir Sie zukünftig per Email oder per Post bzgl. unserer Veranstaltungen kontaktieren dürfen. Die uns gegebene Einwilligung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. **Eine Rückgabe bzw. ein Umtausch von bestellten Eintrittskarten ist ausgeschlossen. Ein Besuch der Veranstaltungen ist nur dann möglich, wenn der Zahlungseingang auf dem Konto der amiamo AG spätestens bis zum 17.04.2012 erfolgt ist.**

Öffnungszeiten:

Sa., 21. April 2012: 9.30 – 18.30 h

CCD. Congress Center Düsseldorf
Eingang Stadthalle (Messegelände)
Rotterdammer Str.148
40474 Düsseldorf

Eintrittspreise:

Kongresskarte im Online-Vorverkauf:
41,- € zzgl. 1,- € VVK-Gebühr

Kongresskarte vor Ort: 65,- €

11. Deutscher Präventologen-Kongress



Lebensfreude stärkt Gesundheit!



Der 11. Deutsche Präventologen-Kongress für Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten und Ernährungsberater



Gesundheit gedeiht mit der Freude am Leben und gemeinsam sind wir alle stärker. Gesundheit ist individuelles und soziales Gut und Prävention stärkt die Gesundheitskompetenz der Menschen. Daher laden wir Sie herzlich ein. Kommen Sie zum 11. Deutschen Präventologen-Kongress nach Düsseldorf. Sie treffen dort Ärztinnen und Ärzte, Heilpraktiker und Gesundheitstherapeuten aus unterschiedlichen Berufen und Arbeitsfeldern, Kolleginnen und Kollegen, die sich für eine neue Heilkultur der Gesundheitsförderung engagieren, ihre Erfahrung mitbringen und sich einbringen. Uns alle eint der Wille, im Gesundheitswesen eine salutogene, eine gesundheitsbildende Kraft durchzusetzen. Wir entwickeln eine Präventionsversorgung, die in den Lebenswelten der Menschen gesundes Verhalten und gesunde Verhältnisse kontinuierlich und nachhaltig zu stärken vermag.

Methoden und Konzepte des Gesundheitsmanagements in Betrieben sind ebenso Thema der Fachvorträge und Workshops wie Gesundheitsförderung in Kindergärten und Schulen oder das erfolgreiche Gesundheitstraining für junge und alte Menschen. Denn Rückenschmerzen und Depressionen, die heute häufigsten Krankheiten, aber auch Ängste, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder die Demenz entstehen auf dem Boden prinzipiell vermeidbarer gesundheitlicher Belastungen. Die aggressive Verlorenheit von Jugendlichen wird durch die Gabe von Ritalin ebenso wenig bewältigt wie die traurige Einsamkeit der Älteren durch die Verordnung von Tranquilizern.

Die Gesundheitsprobleme unserer Zeit lassen sich nicht mehr mit „medizinischem Fortschritt“ oder biochemischen „Wunderwaffen“ besiegen.

Eine Neue Präventionsversorgung muss soziale Fertigkeiten und bürgerschaftliche Kreativität entwickeln. Wie kann ein gesundes Leben glücken? Gute Gesundheit entsteht durch gelungenes Leben in den Familien, in den Schulen, am Arbeitsplatz; eben in den Lebenswelten der Bürger. Die wichtigsten Ressourcen dazu sind Bildung, Integration und soziale Gerechtigkeit. Neue Wege braucht die Gesundheitsversorgung und Menschen, die den Mut haben, ausgetretene Pfade zu verlassen und bessere Hilfen wie wirksamere Versorgungsdienste umzusetzen: in der Praxis und dort wo die Menschen Freude am Leben suchen.

Der 11. Deutsche Präventologen-Kongress zeigt, wie Prävention und Gesundheitsförderung in der Praxis umgesetzt werden. Dort treffen Sie auf Fachleute, die Ihnen helfen, Ihre eigenen Ziele zu verwirklichen. Prävention und Gesundheitsförderung eröffnen vielen Menschen auch neue berufliche Perspektiven. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und Ihre Beteiligung. Es erwartet Sie ein anspruchsvolles Programm und eine kreative Gemeinschaft von Menschen, die mit Ihnen aufbrechen wollen.

Ihr Dr. med. Ellis Huber

CAM 2012 –

Europäische Fachmesse für komplementäre und alternative Medizin

Auf der CAM präsentieren sich am **21. April 2012** wieder rund 200 Aussteller mit ihren Produkten und Dienstleistungen aus allen Bereichen der Naturheilkunde und Alternativmedizin. Seit über 28 Jahren findet die große Fachmesse mit deutschen und ausländischen Ausstellern in den Räumen des Congress Center Düsseldorf statt. Zum fünften Mal unter dem Namen: CAM. Diese 3 Buchstaben stehen international für eine Fachmesse für komplementäre und alternative Medizin. Die CAM ist der Treffpunkt aller interessierten Ärzte und Therapeuten, die sich einen aktuellen Überblick über Neuheiten, innovative Lösungen und Verfahren verschaffen möchten. Alle wichtigen Anbieter – von Akupunktur über Labordiagnostik, von Medizintechnik, Nahrungsergänzung über Pharmazie bis hin zu Praxisbedarf – finden Sie auf der CAM 2012 in Düsseldorf.

Die Eintrittskarte für den 11. Deutschen Präventologen-Kongress berechtigt zum Besuch der Industrieausstellung CAM und des messebegleitenden Vortragsprogrammes DHT – mit Ausnahme der DHT-Workshops. Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.cam-expo.eu,
www.heilpraktikertag.de



Dr. Ellis Huber und
Martina Rios MA
10.15 – 10.30 h

Martina Salinger-Rost
10.30 – 11.00 h

Bianca Wiehl
11.00 – 11.30 h

Hans-Peter Hepe
11.30 – 12.50 h

Mittagspause
12.50 – 13.50 h

Alice Westphal und
Dorothee Remmler-Bellen
13.50 – 15.10 h

Prof. Dr. Wolfgang Höppner
15.10 – 15.40 h

Kerstin Pfiel
15.40 – 16.10 h

Constant van Rosmalen
16.10 – 16.40 h

Holger Thiesen
16.40 – 18.00 h

Markus Kamps
18.00 – 18.30 h

Das Programm im Überblick:

Samstag, 21. April 2012

10.15 - 10.30 h Raum 12	Begrüßung / Eröffnung des Kongresses
10.30 - 11.00 h	Vortrag: Martina Salinger-Rost Lachen als heilsame Kraft
11.00 - 11.30 h	Vortrag: Bianca Wiehl „Schwarzwaldmassage“ ...aus dem Alltag einer präventologischen Praxis
11.30 - 12.50 h	Vortrag + Workshop: Hans-Peter Hepe Der soziale Körper
12.50 - 13.50 h	Mittagspause – Besuch der CAM 2012
13.50 - 15.10 h	Vortrag + Workshop: Alice Westphal und Dorothee Remmler-Bellen Gesundheit – Lebenskompetenz – Lebensfreude
15.10 - 15.40 h	Vortrag: Prof. Dr. Wolfgang Höppner Individuelle und alltagsgerechte Prävention auf der Basis von Aktivitäts- und Lebensstilanalyse
15.40 - 16.10 h	Vortrag: Kerstin Pfiel BGM konsequent weitergedacht – Settingansatz Arbeitswelt
16.10 - 16.40 h	Vortrag: Constant van Rosmalen Lebe bewusst, beuge vor
16.40 - 18.00 h	Vortrag + Workshop: Holger Thiesen Neue Alltags-Regeln braucht das Land: „Schluss mit ernst, jetzt wird es sachlich!“
18.00 - 18.30 h	Vortrag: Markus Kamps Schlafkompetenz als Leistungsbringer! Burn out Prophylaxe beginnt in der Nacht.



Begrüßung / Eröffnung des 11. Deutschen Präventologen-Kongresses in Raum 12

Dr. Ellis Huber und Martina Rios MA // 10.15 – 10.30 h

Motto: „Lebensfreude stärkt Gesundheit!“

Vorträge im Überblick:



Lachen als heilsame Kraft

Martina Salinger-Rost // 10.30 - 11.00 h

„Lachen als heilsame Kraft“ in Form von Lachyoga setzt Martina Salinger-Rost seit Jahren erfolgreich ein.

Es ist so intensiv wie effektiv und mittlerweile durch die Psycho-Neuroimmunologie belegt und bewiesen. Nicht nur das Immunsystem profitiert davon, auch Herz und Kreislauf verändern sich positiv. Eindeutig sind ebenfalls die Hinweise auf eine Wechselwirkung zwischen positiver Grundstimmung eines Menschen

und seiner Gesundheit. „Lachen und Humor“ bringen schnell ein gutes Gefühl und sind Konzepte aus der Positiven Psychologie. Gerade im Bereich „Stressbewältigung und Burnout“ kann die Prävention sich diese Konzepte zunutze machen.

Denn Lachen baut erwiesenermaßen Stresshormone ab und lockert die gesamte Muskulatur. Lachen schafft Distanz zum Alltag und bietet Möglichkeiten, auch den Geist zu entspannen.



„Schwarzwaldmassage“ ...aus dem Alltag einer präventologischen Praxis

Bianca Wiehl // 11.00 - 11.30 h

Den Menschen Prävention und Gesundheitsförderung näher bringen ist oft gar nicht so einfach. Bewegung - Ernährung - Entspannung - Gesundheitspsychologie. Ein kleiner Ausflug in eine

präventologische Praxis im Schwarzwald mit Einblicken und Möglichkeiten eine ganzheitliche Prävention und Gesundheitsförderung den Menschen näher zu bringen.



Individuelle und alltagsgerechte Prävention auf der Basis von Aktivitäts- und Lebensstilanalyse

Prof. Dr. Wolfgang Höppner // 15.10 - 15.40 h

Gesunde Bewegung und gesunde Ernährung sind zwei Eckpfeiler der Prävention. In der Regel werden die Informationen zur körperlichen Aktivität und zur Ernährung vom Klienten mündlich oder durch Fragebögen erhoben. Sowohl für die körperliche Aktivität als auch für die Ernährung muss mit einer erheblichen Ungenauigkeit der Angaben gerechnet werden. Die Ungenauigkeiten beruhen auf unbeabsichtigten Fehleinschätzungen, aber auch auf kleinen, psychologisch nachvollziehbaren Mogelegen. Bedingt durch die Situation, in der sich der Klient befindet, kann es zu höheren oder niedrigeren Angaben bezüglich Ernährung und körperlicher Aktivität führen. Bestimmte Dinge sind aber auch durch den Klienten sehr schwer abzuschätzen, wie z.B. die körperliche Aktivität im beruflichen Alltag.

Am Ende ist ein gesundes Körpergewicht eine Frage der Bilanz von Energieaufnahme und Energieverbrauch. Für eine individuelle Beratung eines Klienten kann die genaue Bestimmung von

Energieverbrauch und Energiezufuhr eine wertvolle Grundlage darstellen. Der Vortrag stellt eine Methode vor, die eine sehr genaue Ermittlung des Bewegungsverhaltens und des Energieverbrauchs ermöglicht. Es wird an Hand von Fallbeispielen aufgezeigt, wie dieses Verfahren beim Bewegungscoaching hilft Über- oder Unterforderung zu vermeiden. Das Verfahren hilft Probleme zu analysieren, Lösungsmöglichkeiten zu finden und die Motivation des Klienten zu fördern.

Die Aktivitäts- und Lebensstilanalyse mit dem SenseWear® Armband von bodymedia liefert Daten über Gesamtenergieumsatz und Grundumsatz, Dauer und Intensität von körperlicher Aktivität, Schlafdauer- und Schlafqualität. Es ermöglicht dem Präventologen eine objektivere Einschätzung des Klienten und dem Klienten eine bessere Selbsteinschätzung. Es stellt in der Präventologie eine Motivationshilfe durch Messbarkeit von Verbesserungen dar.



„BGM konsequent weitergedacht – Settingansatz Arbeitswelt“
Kerstin Pfiel um 15.40 - 16.10 h



BGM konsequent weitergedacht – Settingansatz Arbeitswelt

Kerstin Pfiel // 15.40 - 16.10 h

Der demographische Wandel, die weltweite Finanzkrise, sowie die Veränderung der Krankheitsspektren von Infektionskrankheiten zu chronisch degenerativen und psychischen Erkrankungen stellen Betriebe derzeit vor neue große Herausforderungen. Durch eine

strategische Verankerung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements können Voraussetzungen für einen gesunden Betrieb mit gesunden Mitarbeitern geschaffen werden. Ein spannendes prozessorientiertes Tätigkeitsfeld für alle Betriebspräventologen.



Lebe bewusst, beuge vor

Constant van Rosmalen // 16.10 - 16.40 h

Prävention nicht nur machen, sondern sie auch leben. Mein Anliegen ist es, die Menschen zu motivieren bewusster zu leben, um so ihre Gesundheit zu fördern und ihre Lebenshaltung zu finden. Mit diesem Teilvortrag möchte ich die Idee der

Lebenshaltung vorstellen und, wie Veränderungen, Gewohnheiten, Stress und unser Gemüt sie beeinflussen. Dies möchte ich in meinem Vortrag vermitteln – mit Wissen, Liebe und Humor.



Schlafkompetenz als Leistungsbringer! Burn out Prophylaxe beginnt in der Nacht.

Markus Kamps // 18.00 - 18.30 h

In der heutigen hektischen Welt wird persönliche Entschleunigung und Regeneration immer wichtiger. Dazu gehört in erhöhtem Maße, wie neueste Studien immer wieder belegen, auch der Schlaf. Als Redakteur der Schlafkampagne und Präventologe für Schlaf und Stress ist Markus Kamps mittlerweile als Präventologe der ersten Stunde auch außerhalb von Deutschland bekannt.

In seinem Vortrag – Schlafkompetenz als Leistungsbringer, wird er in drei Stufen aufzeigen, was neue Erkenntnisse der Schlafforschung sind, und Ihnen Tipps durch Aufklärung zu Schlafmythen geben. Abschließend werden Sie sehen, wie man Schlafthemen per Video aufbereiten und jeder sich selbst auch vernetzt vermarkten kann.

„Lebe bewusst, beuge vor“
Constant van Rosmalen um 16.10 - 16.40 h



„Lachen als heilsame Kraft“,
Martina Salinger-Rost
um 10.30 - 11.00 h