

84

StadtZeit

KASSEL
MAGAZIN

Informations- und
Kommunikationsforum für
Kassels innovative Seiten
No. 84 • Jahrgang 15
Feb/Mär 2018

GESUNDHEIT
FRÜHJAHR MACHT MÜDE



StadtZeit-Serie
Barrierefrei Wohnen und Leben

Haus + Wohnen + Garten
Hygge, Fernweh und Kakteen



Auebad



Gemeinsam für ein gesundes Leben

Gesundheitstage Nordhessen
Freitag, 16. und Samstag, 17. März 2018,
Kongress Palais Kassel

„Wir wollen den Besuchern zeigen, was sie tun können, um gesund zu bleiben und wer für sie da ist, wenn sie krank werden“, sagt Alexander Hohbein, Projektmanager beim Regionalmanagement Nordhessen, der die Gesundheitsmesse mit seinem Team federführend organisiert. „Und natürlich geht es auch um Vorbeugemaßnahmen, Früherkennung und neue Diagnose- und Therapieverfahren“, so Hohbein weiter.

Hessenweit sind die Gesundheitstage Nordhessen eine einzigartige Gesundheitsmesse, auf der Besucher viel erleben und lernen sowie sich umfangreich zur Gesundheitsthemen informieren können.

Vorträge, Workshops und Seminare von kompetenten Vertretern aus der Gesundheitswirtschaft sowie einzelner Organisationen und Institutionen runden das vielfältige Programm ab.

Dieser gelungene Mix aus Präsentation und Information ermöglicht den Ausstellern und Besuchern, von bereits vorhandenen Netzwerken zu profitieren und diese weiter auszubauen.

Kliniken, Fachfirmen sowie Selbsthilfegruppen präsentieren sich

Im Rahmen der Veranstaltung präsentieren sich die wichtigsten Akteure der Branche. Es gibt zahlreiche kostenlose Gesundheits-Checks, Hör- und Sehtests und eine Fülle konkreter Informationen über aktuelle Trends und neue Entwicklungen.

Für eine große Vielfalt an Informationen sorgen rund 100 Aussteller: Das Spektrum reicht von Kliniken über Fachfirmen bis hin zu Selbsthilfegruppen.

Auch das Thema „Fortbildung“ spielt bei den Gesundheitstagen traditionell eine große Rolle. So stehen am Freitag Vorträge, Workshops und Podiumsdiskussionen zum Thema Hygiene auf der Agenda, die im Besonderen alle Berufsgruppen im Bereich der Patientenbetreuung ansprechen.

Zertifizierte Seminare bieten die Gesundheitstags für Ärzte, Apotheker sowie für medizinisches Fachpersonal.

Programm für Lehrer und Schüler

Speziell für Lehrer und Schüler entwickelte Veranstaltungen behandeln in diesem Jahr Themen wie „Gesund mit neuen Medien“, „Ernährung“ und „Stressbewältigung“.

Mit den Gesundheitstagen macht das Regionalmanagement Nordhessen auch auf die enorme Kompetenz im nordhessischen Gesundheitssektor und dessen wirtschaftliche Bedeutung aufmerksam. Die Region zählt inzwischen zu den führenden Standorten der deutschen Gesundheitswirtschaft. Mit zwölf Kurorten und Heilbädern, fast 100 Klinikeinrichtungen, mehr als 1.500 Praxen und insgesamt über 65.000 Beschäftigten ist weit mehr als eine ganzheitliche, kompetente medizinische Betreuung gewährleistet – diese Branche ist zudem eine der tragenden Säulen der nordhessischen Wirtschaft.

Info: www.gesundheitstage-nordhessen.de



ZENTRUM im Vorderen Westen e.V.
KUNDALINI YOGA • HATHA YOGA • NIA •
GESUNDHEITSGYMNASTIK •
MASSAGEN • MEDITATIONEN • RÄUME

Lassallestr.4, 34119 KS, T 26399 www.zentrum-kassel.de

KASSELER
INSTITUT
FÜR
SYSTEMISCHE
THERAPIE UND
BERATUNG e.V.

20 Jahre systemische Weiterbildung
durch ein erfahrenes, fachkundiges
Team unter Leitung von Ingrid Voßler

Goethestraße 76
34119 Kassel
www.kasselerinstitut.de





**Aufstiegsfortbildung zur
Fachwirtin im
Gesundheits- und
Sozialwesen IHK**

ITF Akademie
Wilhelmshöher Allee 164
34119 Kassel
Fon 0561 3160058

Durch Präzision zur Meditation
Hatha-Yoga in der Tradition von
B. K. S. Iyengar

**Dr. rer. nat. Claudia
Schaubitzer-Nowak**



05 61 / 88 59 23
www.yoga-schaubitzer.de

Frühjahr macht

Mehr Licht, weniger Energie

Der Winter-Blues ist gerade verklungen, da übernimmt prompt die Frühjahrsmüdigkeit. Während die Natur erwacht, die Knospen sprießen und die Vögel lautstark zwitschern, möchte sich so mancher Mensch kurz nach dem Aufstehen einfach nur wieder ablegen und möglichst lange liegen bleiben.

Es ist keine Krankheit, fühlt sich für viele aber so an: Schläpheit, Gereiztheit, Schwindelgefühl, Kreislaufschwäche, Kopf- und Gliederschmerzen zählen zu den häufigen Symptomen, die mit der Frühjahrsmüdigkeit einhergehen. Laut Gesundheitsportal Onmeda fühlen sich etwa 54 Prozent der Männer und 60 Prozent der Frauen zwischen März und Mai von der Frühjahrsmü-

digkeit erfasst. Ihre genauen Ursachen sind wissenschaftlich noch nicht vollends erforscht. Fest steht aber, dass der saisonale Umschwung bei Temperatur und Tageslicht im Frühling dazu beitragen. „Die Frühjahrsmüdigkeit trifft uns ausgerechnet, wenn die Tage länger und heller werden, was eigentlich paradox ist“, erläutert der Mannheimer Mediziner Dr. Thomas Weiss auf seiner



SIND SIE BEREIT FÜR ETWAS FESTES?

FESTE DRITTE ZÄHNE AUF NUR 4 BIS 6 IMPLANTATEN: SCHNELL, KOMFORTABEL UND EFFEKTIV! NUR EINE OP, AN EINEM TAG, ZU EINEM FESTEN PREIS.

WWW.FESTE-ZÄHNE-SOFORT.DE

UNSERE STANDORTE

- + **Kassel – Wilhelmshöhe**
Wilhelmshöher Allee 305, 34131 Kassel
- + **Niestetal – Sandershausen**
Hannoversche Straße 42, 34266 Niestetal



ZMK
ZAHN - MUND - KIEFER
DR. V. SCHÖN-ANGERER ZAHNARZTPRAXIS

**ZMK ALLGEMEINE ZAHNHEILKUNDE
UND SPEZIALGEBIETE**

KASSEL · NIESTETAL

Telefon: 0561.937590 · info@zmk-kassel.de | www.zmk-kassel.de

icht müde

Homepage das Phänomen. Der Zeitpunkt ist aber kein Zufall. Der Facharzt für Psychotherapie und psychosomatische Medizin sieht den Grund in einer erneuten Umstellung für den Menschen nach der Winterphase.

Stoffwechsel und Hormonhaushalt orientieren sich an äußeren Begebenheiten. Bei Kälte fährt der Körper seine Temperatur etwas herunter und den Blutdruck leicht nach oben. Außerdem bildet er mehr Melatonin, ein Hormon, das den Schlaf regelt. Die Produktion wird durch Dunkelheit angekurbelt und durch Licht gehemmt. Das

zunehmende Tageslicht im Frühjahr aktiviert die Herstellung des Hormons Serotonin, das für gute Laune sorgt. „Serotonin hoch, Melatonin runter, heißt nun die Devise. Und diese Umstellung ist anstrengend“, bringt Weiss den körperinternen Kampf auf den Punkt. Wird es wärmer, weiten sich die Gefäße, der Blutdruck sinkt, man fühlt sich schlapp.

Die Mobilmachung des Körpers – nach dem Winter im Sparmodus – verläuft ganz und gar nicht unverzüglich. Wechselhaftes Wetter sowie tagsüber und nachts enorm schwankende Tem-

peraturen verstärken im Frühling das hormonelle Hin-und-her enorm. Das zehrt bei den meisten Menschen stark an der Substanz.

Das alles ist zwar ein ganz natürlicher physiologischer Prozess, der jahreszeitlich immer wiederkehrt. Bis die innere Balance aber wieder stimmt, braucht es einfach einige Zeit. Wie lange jeder dafür benötigt, ist sehr individuell, ebenso wie die Symptome der Frühjahrsmüdigkeit von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich ausgeprägt sind. Dennoch kann jeder etwas dafür tun, seinem Körper den Start in den Frühling et-

MUT ÜBER
DEN SCHATTEN
ZU SPRINGEN



7. ROMPC® KONGRESS
29. - 30. SEPTEMBER 2018
IN KASSEL

Frieden machen mit dem Fremden
in uns und in anderen. Psycho-neuronale
Impulse zur Integration.

ROMPC® WWW.ROMPC-KONGRESS.DE

Mut über den Schatten zu springen

Frieden machen mit dem Fremden in uns und in anderen. Psychoneuronale Impulse zur Integration.

7. ROMPC Kongress, 29. - 30. September, Kassel

Seine Sonnen- und Schokoladenseiten zeigt der Mensch unserer Zeit gerne her, während seine weniger liebenswerten Seiten oder ungelebte Beziehungsbedürfnisse ein Schattendasein führen.

Der „Schatten“ ist der unbeleuchtete Bereich in unserem Denken, Fühlen und Verhalten, der in der Psychologie für das Unbewusste steht.

Bleibt der „Schatten“ unbeleuchtet, kann „Gesundes“ zu einem Schattendasein verurteilt werden und „Ungesundes“ im Außen herrschen. Unbewusst können Vorurteile und Ängste vor dem Unbekannten und Fremden wachsen. Der Mut, sie in der Realität zu überprüfen, schrumpft.

Unbewusst können Menschen das an anderen bekämpfen, was sie bei sich selbst verachten. Oder sie können das an anderen bewundern oder ihnen neiden, was sie selbst gerne hätten.

Doch Menschen werden erst dann glücklich und finden Zufriedenheit, wenn der Schatten beleuchtet wird und die Angst vor dem Fremden in uns und im Mitmenschen angeschaut und überwunden werden kann.

Sich mit dem eigenen Schatten zu versöhnen und die Selbstakzeptanz zu erhöhen, sind Voraussetzungen dafür. ROMPC® beschäftigt sich damit und mit emotionalen und rationalen Blockaden und ihrer Überwindung. „Gerade in der gesellschaftlichen Herausforderung, vor die uns die Internationalität mit ihren vielen fremden Gesichtern stellt, ist die Beschäftigung mit dem Schatten-Fremden ein Anliegen unseres psychologischen Kongresses“, so die Initiatoren.

Info: www.rompc-kongress.de

MeinInvest

Jetzt haben Sie es in der Hand, zeitgemäß zu sparen

Jetzt testen:
den neuen digitalen
Anlage-Assistenten

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Union Investment



vobakg.de/meininvest • Telefon: 0551 / 404-0

Volksbank
Kassel Göttingen

Allein maßgebliche Rechtsgrundlage für die Vermögensverwaltung in MeinInvest ist die Rahmenvereinbarung MeinInvest der Volksbank Kassel Göttingen eG, welche Sie jederzeit kostenlos in deutscher Sprache auf der Webseite der Volksbank Kassel Göttingen eG einsehen können. Dieser können Sie auch dienstleistungsspezifische Informationen entnehmen. Die Eröffnung eines UnionDepots ist erforderlich. Allein maßgebliche Rechtsgrundlage hierfür sind die jeweils aktuellen Geschäftsbedingungen, Zusatzvereinbarungen und Sonderbedingungen der Union Investment Service Bank AG, die Sie kostenlos in deutscher Sprache über den Kundenservice der Union Investment Service Bank AG erhalten. Stand aller Informationen, Darstellungen und Erläuterungen: 20.12.2017, soweit nichts anderes angegeben.

Frühling

Tipps gegen die Frühjahrsmüdigkeit

was zu erleichtern.

schützen.

Raus in die Sonne.

UV-Strahlen kurbeln die Serotoninbildung an. Serotonin ist sowohl Hormon als auch Neurotransmitter und Botenstoff. Es kontrolliert verschiedene Körperfunktionen im Herz-Kreislauf-System und im Darm. Weil Serotonin Müdigkeit vertreibt und sogar Glücksgefühle entstehen lässt, wird es auch als Glückshormon bezeichnet. Auf die Sonnenbrille sollte man ruhig einige Minuten verzichten, um seine Augen wieder an das Tageslicht zu gewöhnen. Doch es gilt: Die Sonnendosis muss im Rahmen bleiben. Augen und Körper sollte man auf Dauer vor zu starker UV-Strahlung

Bewegen im Freien.

Bewegung bringt den Körper auf Trab. Es reicht aus, täglich an der frischen Luft spazieren zu gehen oder eine Runde mit dem Fahrrad zu drehen. Am besten ist es, Bewegung in den Alltag einzubauen: zum Beispiel die Treppe benutzen und nicht den Fahrstuhl, eine Station vor dem Ziel aus dem Bus oder der Straßenbahn aussteigen und den Rest der Strecke zu Fuß erledigen. Gefragt sind keine Gewaltmärsche und Marathon-Touren, sondern moderate, angenehme Bewegung. Hundehalter klagen angeblich seltener über Frühjahrsmüdigkeit, weil die tägliche Gassi-Tour sich positiv auf ihr Wohlbefinden aus-



Foto: Andreas MarMar/pixello.de

angela china
osteopathie für
kinder & erwachsene



Sanfte Therapie
für die Kleinsten



Foto: naumoid

Vor allem in den ersten Lebensmonaten leiden Babys häufig unter Verspannungen und Dysbalancen. Das kann zu übermäßigem Schreien, Überstrecken, erhöhter Unruhe und auch zu schlechtem Trinken und häufigem Spucken führen. In der osteopathischen Behandlung können mit sanften Berührungen Blockaden erspürt und gelöst werden.

Angela China – Heilpraktikerin
Lange Straße 99 | 34131 Kassel
0178 - 83 84 391
www.angela-china.de

Besuchen Sie mich auf den Nordhessischen Gesundheitstagen am 16./17. März 2018 in der Stadthalle Kassel. Gerne beantworte ich Ihre Fragen.

Besonderer Charme, große fachliche Kompetenz

Die Heilpraktikerschule Wegwarte bereitet sicher und erfolgreich auf die spätere Heilpraxis vor.

Wir sind eine engagierte Schule mit besonderem Charme und einem großen Maß an fachlicher Kompetenz. Stärkend, einfühlsam und zum Erfolg führend arbeiten wir in kleinen Gruppen.

Prüfungskurse, Fortbildungen und die Wegwarte-Gemeinschaft sind die Säulen, welche die Schule tragen.

Im Prüfungskurs Psychotherapie bereiten wir Sie in nur sechs Monaten professionell auf die Prüfung vor. Die Bestehensquote liegt bei nahezu einhundert Prozent.

Der Intensivkurs für den allgemeinen Heilpraktiker ist für Interessenten aus Gesundheitsberufen mit umfangreichen medizinischen Vorkenntnissen konzipiert. In diesen sechs Monaten fokussieren wir uns ganz auf Ihre Prüfung.

Neben den Prüfungskursen bieten hervorragende ReferentInnen bewährte Fortbildungen an unserer Schule an.



HEILPRAKTIKERSCHULE
wegwarte

Gern beraten wir Sie persönlich.

Kontakt:
Heilpraktikerschule Wegwarte
Rudolf-Bultmann-Str. 2
35039 Marburg
Tel. Ildiko Lange-Methfessel:
06422-938844
Tel. Stefanie Mai: 06422-938897
mail@heilpraktikerschule-
wegwarte.de
www.heilpraktikerschule-
wegwarte.de

Orthopädietechnik Marc Schneider GmbH

GUT GELAUFEN!

Die Experten der Orthopädietechnik Marc Schneider GmbH fertigen eine aussagekräftige Analyse Ihres Gangbildes.



Die dargestellten Messdaten ermöglichen eine individuelle, genaue Diagnose. Vom Gehen bis zum sportlich dynamischen Laufen wird Ihr Lauf über Video aufgezeichnet.

Eine 3-D-Bewegungsanalyse zeigt detailliert eventuelle Fehlstellungen und dokumentiert gleichzeitig Verbesserungen im Versorgungsverlauf. Auf einem Großbildschirm können Sie bei der Laufband-Analyse Ihren Bewegungsablauf erkennen und kontrollieren.



Über die 30- bis 45-minütige Bewegungsanalyse, bei der die Körperstatik aufgezeichnet und Bewegungsabläufe analysiert werden, bieten die Experten ebenfalls eine große ca.60-minütige Bewegungsanalyse an, die durch noch umfangreichere Kameraaufnahmen einen ausführlicheren Befund ermöglichen.

Das Team um Marc Schneider freut sich auf Ihre telefonische Terminvereinbarung.

Orthopädietechnik Marc Schneider GmbH | Zentrum für technische Orthopädie mit Werkstatt | Oberwehrener Str. 113, 34132 Kassel
Tel. 05 61 - 4 00 07 77 | www.ot-schneider.de

NEK - Netzwerk Erziehungsstellen Kassel



Wir suchen Paare, Familien oder Lebensgemeinschaften, die bereit sind, ein Pflegekind in ihren Haushalt aufzunehmen

Sie bringen mit:

- * pädagogische Ausbildung eines Partners/einer Partnerin bzw. Bereitschaft zur entsprechenden Qualifizierung
- * tragfähige und belastbare Partnerbeziehung
- * gesicherte Existenz

Wir bieten:

- * Beratung und Begleitung der pädagogischen Arbeit
- * Erziehungsgeld und Unterhalt für das Kind
- * Fortbildungsangebote und Supervision

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei:

Verbund sozialpädagogischer Kleingruppen e.V.
Netzwerk Erziehungsstellen Kassel
Querallee 1
34119 Kassel

Ansprechpartnerinnen:

Ute Egle
Nicole Borghardt-Urban
Tel. 0561 - 921 968 47
nek@verbund-kassel.de
www.verbund-kassel.de



NordHessen



Eintritt frei!

Gesundheitstage
Nordhessen

16. und 17. März 2018 · 9:00 – 17:00 Uhr
Kongress Palais Kassel – Stadthalle
www.gesundheitstage-nordhessen.de



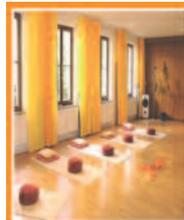
Praxis für Diagnostik und Behandlung von Mundgeruch

Katharina Kolaska

Zahnärztin

Mundgeruch ist messbar

Mundgeruchspruchstunde mit Halimeter
Tel: 05625-386 | www.zahnaerztin-kolaska.de



Schöne Räume für Ihre Kurse, Seminare, Vorträge, Trainings, Sessions.....

ZENTRUM im Vorderen Westen e.V.
Verein für bewusstes und gesundes Leben

Lassallestr. 4

34119 Kassel

T.0561-26399, www.zentrum-kassel.de

LebensSpielRaum

Petra Kimm

Yin Yoga – der weibliche YogaWeg

fon +49 (0)561 . 430 212 95

www.lebensspielraum-kassel.de

Frühling

wirkt.

Sauna, Wechselduschen, Wassertreten.

Die Temperaturunterschiede im Frühjahr machen dem Körper zu schaffen. Morgens ist es oft noch ziemlich kühl, im Laufe des Tages steigt das Thermometer dann merklich. Wer regelmäßig in die Sauna geht, verringert seine Empfindlichkeit gegenüber Wärme und Kälte. Schon kalt-warmes Wechselduschen reicht aus, um diesen Effekt zu unterstützen. Dazu gehört, die Dusche immer mit kaltem Wasser zu beenden. Auch Wassertreten à la Sebastian Kneipp regt den Kreislauf an und fördert die Durchblutung. Wichtig dabei ist, dass das Wasser kälter als 18 Grad Celsius ist und nicht höher als bis zum Knie geht. Der Storchengang, bei dem mit jedem Schritt das Bein komplett aus dem Wasser gehoben und der Fuß nach unten gestreckt wird, funktioniert sogar in der Badewanne.

Wasser von Innen.

Es ist das Lebenselixier schlechthin. Viel Wasser zu trinken, hilft dabei, den sinkenden Blutdruck bei steigenden Temperaturen wieder in die Höhe zu heben. Wasser enthält viele wichtige Mineralstoffe und hat keine Kalorien. Hilfreich kann es sein, regelmäßige Trinkzeiten in den Alltag zu integrieren: zum Beispiel immer vor und nach dem Essen oder tagsüber zu jeder vollen Stunde ein



Glas.

Vitamine und Proteine.

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt den Organismus. Viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sind eine sehr gute Wahl. Scharfe Sachen lassen übrigens den Blutdruck steigen. Gemüse wie Radieschen oder Chili regen außerdem den Stoffwechsel an. Eisenhaltige Lebensmittel wie Pistazien oder getrocknete Aprikosen fördern die Blutbildung. Saisonale Produkte haben eine besonders hohe Konzentration an Vitaminen und Mineralstoffen. Grundsätzlich ist es für den Körper besser, öfter eine kleine Portion zu essen als wenige große. Ananas, Bananen, Kakao und Walnüsse beispielsweise enthalten ordentliche Mengen an Serotonin. Allerdings lässt sich das Glückshormon nicht mit der Nahrung aufnehmen. Das Glücksgefühl nach dem Verzehr einer Banane oder Schokolade stammt vom Zucker, den der Körper als eine Belohnung wahrnimmt. Serotonin muss, um positiv wirken zu können, in den Nervenzellen direkt im Gehirn entstehen.