

## VORTRÄGE

### Das Verdauungssystem

*Geschichten aus dem Bauch*



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 Höchstleistung. 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 abzuwehren.

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.

#### > 304001

Gabriele Caspari  
Do 08.03.2012, 19:00-21:30  
VHS Herrenberg, Raum 204  
12,00 €

### Die Macht der Hormone - das Hormonsystem

*Lachen, leiden, lieben - ohne Hormone geht nichts.*

Sie machen uns traurig und glücklich, aggressiv oder antriebslos, sie lassen uns wachsen, ja sie bestimmen sogar unser Aussehen mit. 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 uns steuern, woher sie kommen und wie sie auf uns wirken.

#### > 304002

Gabriele Caspari  
Do 19.04.2012, 19:00-21:30  
VHS Herrenberg, Raum 204  
12,00 €

### Vitamin D-Mangel 1

*Vitamin D - ein Hormon im neuen Licht*

Vitamin D ist kein Vitamin.

Erst seit einigen Jahren wurde in der Medizin festgestellt, dass es sich bei Vitamin D um ein sehr wichtiges Hormon im menschlichen Körper handelt. Mittlerweile brachten mehrere Studien wichtige Erkenntnisse zur Wirksamkeit des Vitamin D-Hormons. Begeben Sie sich mit mir an diesem Abend auf eine spannende Reise über Funktionen und Wirkungsorte.

#### > 304003

Nicole Teutsch  
Mi 18.04.2012, 19:30-20:45  
VHS Herrenberg, Raum 206  
7,00 €

### Vitamin D-Mangel 2

*Vitamin D-Mangel und dessen Auswirkungen auf unseren Körper*

Studien, die vorwiegend in den USA liefen, lassen einen Zusammenhang zwischen einem Vitamin D-Mangel, der über längeren Zeitraum besteht, und Erkrankungen wie zum Beispiel Krebs, CMS (chronisches Müdigkeits-Syndrom), Fatigue, chronisch rezidivierende Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, Depression, degenerative Erkrankungen vermuten.

#### > 304004

Nicole Teutsch  
Mi 25.04.2012, 19:30-20:45  
VHS Herrenberg, Raum 206  
7,00 €

### Was ist eigentlich Osteopathie?

Bei „Osteopathie“ geht es um das feinsinnige Zusammenspiel von Organen, Muskeln, Gelenken, Fasziensystemen für unsere Gesundheit. Dieser lebendige Vortrag mit Behandlungsbeispielen lohnt sich...

#### > 304005

D. Th. Hoffmann  
Di 24.04.2012, 20:00-21:00  
VHS Herrenberg, Raum 206  
7,00 €

### Organe behandeln mit Osteopathie

Weil die Befestigung der Organe über Bindegewebe und Fasziensystemen auf den ganzen Körper wirkt, lassen sich mit organbezogener Osteopathie sehr viele Beschwerden im Körper behandeln: Gelenkprobleme, Rückenschmerzen, Nerven.

#### > 304006

D. Th. Hoffmann  
Di 15.05.2012, 20:00-21:00  
VHS Herrenberg, Raum 206  
7,00 €

### Rund um die Frau - Weiblichkeit

*Ein Themenabend aus der Sicht der Klassischen Homöopathie u. der Ayurveda*



Hormonelles Ungleichgewicht macht nicht nur jungen Frauen in der Pubertät oder Frauen in den Wechseljahren das Leben schwer. Häufig ziehen sich diese Beschwerden mit ihren psychischen und körperlichen Veränderungen durchs ganze Leben. Schmerzhaftes PMS, Sterilität, Zysten, Gereiztheit, depressive Verstimmungen, Schlaflosigkeit und Hitzewallungen sollen hier nur als Beispiele angeführt werden.

An diesem Abend werden einzelne Beschwerdebilder aus den Blickwinkeln der Homöopathie und der Ayurveda beleuchtet und es gibt Tipps, welche Hilfen es für eine Harmonisierung von Körper und Geist und damit auch der Hormone geben kann.

In Zusammenarbeit mit der FBS

#### > 304007

Birgit Deißinger  
Do 10.05.2012, 19:30-21:30  
VHS Herrenberg, Raum 204  
7,00 €

### Bewegung als Medizin

- Bewegung und Evolutionsmedizin - oder warum wir Bewegung brauchen wie die Luft zum Atmen

- Bewegung zur Vorbeugung und Behandlung von Volkskrankheiten

- Gutes Altern - der Stellenwert der Bewegung

- Der Einstieg in ein bewegteres Leben

In Zusammenarbeit mit der AOK Stuttgart-Böblingen

#### > 304008

Dr. Jörg Langenkamp  
Di 19.06.2012, 20:00-21:30  
VHS Herrenberg, Raum 206  
7,00 €, für AOK-Mitglieder kostenlos

## SEMINARE

### Schüßlersalze

*Tagesseminar*

Stress und Hektik im Alltag kann keiner von uns vermeiden. Aber manchmal muten wir uns, unserem Körper und unserer Psyche zu viel zu. Das Heilsystem nach Dr. Schüßler hilft unserem Wohlbefinden auf die Sprünge:

Einfach, schnell und ohne Risiken können Körper und Seele ins Gleichgewicht gebracht werden. Ich zeige Ihnen, was die Mineralsalze können und wie man sie richtig einsetzt. Sie erfahren, wie Sie Mineralstoffmängel an strukturellen oder farblichen Veränderungen der Haut erkennen können, deshalb bitte ungeschminkt erscheinen. In Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte.

#### > 304009

Angelika Glaunsinger  
Sa 21.04.2012, 09:30-16:30  
VHS Herrenberg, Raum 204  
35,00 €

### Lieber leichter

*Wege zum Wohlfühlgewicht*

Bewegung in Theorie und Praxis (inkl. Bewegungskurs), Ernährungswissen und Kochkurse sowie mentales Training und Entspannung - das sind die drei Säulen dieses Konzeptes unter der Leitung von drei hoch qualifizierten Dozentinnen. Ausführliche Informationen gibt es unter Kurs-Nummer 307001 auf Seite 53

#### > 307001

Carolin Bayer, Diätassistentin,  
Birgit Schick, Dipl.-Psychologin  
Fabienne Göcmener-Rath,  
Dipl.-Sportlehrerin  
Infoabend: Di 13.03.2012, 20.00  
Kurs: ab Di 20.03.2012, 19.30-21.00  
VHS Herrenberg, Galerie  
188,00 € zzgl. Lebensmittel

### Fastenwandern im Schönbuch

Ausführliche Informationen s. S. 42

#### > 302100

Angelika Sturm  
Mo 12.03. und Mo 19.03.2012,  
jeweils 19:00-20:00  
Mo 26.03. bis Do 29.03.2012,  
jeweils 16:00-18:00  
VHS Herrenberg  
42,00 €, 6 Termine

