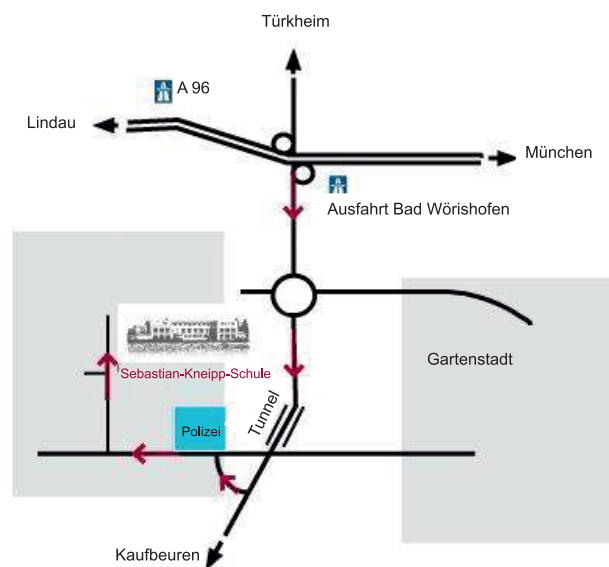




Anfahrt

Ihr Weg zu uns.



Verlassen Sie die A 96 an der Ausfahrt Bad Wörishofen und fahren Sie danach weiter Richtung Bad Wörishofen.

Nach etwa drei Kilometern erreichen Sie einen Kreisverkehr, diesen verlassen Sie an der zweiten Ausfahrt und fahren weiter Richtung Kaufbeuren.

Direkt nach dem Tunnel biegen Sie rechts ab und am Ende der Straße links auf die Querstraße ein. Biegen Sie nach der Polizei rechts ab.

Die Sebastian-Kneipp-Schule befindet sich nach circa 200 Metern auf der rechten Seite.

Die Veranstaltung wird unterstützt von:

unterallgäu
landratsamt

Kneipp SKS
aktiv & gesund
Sebastian-Kneipp-Schule
Bad Wörishofen



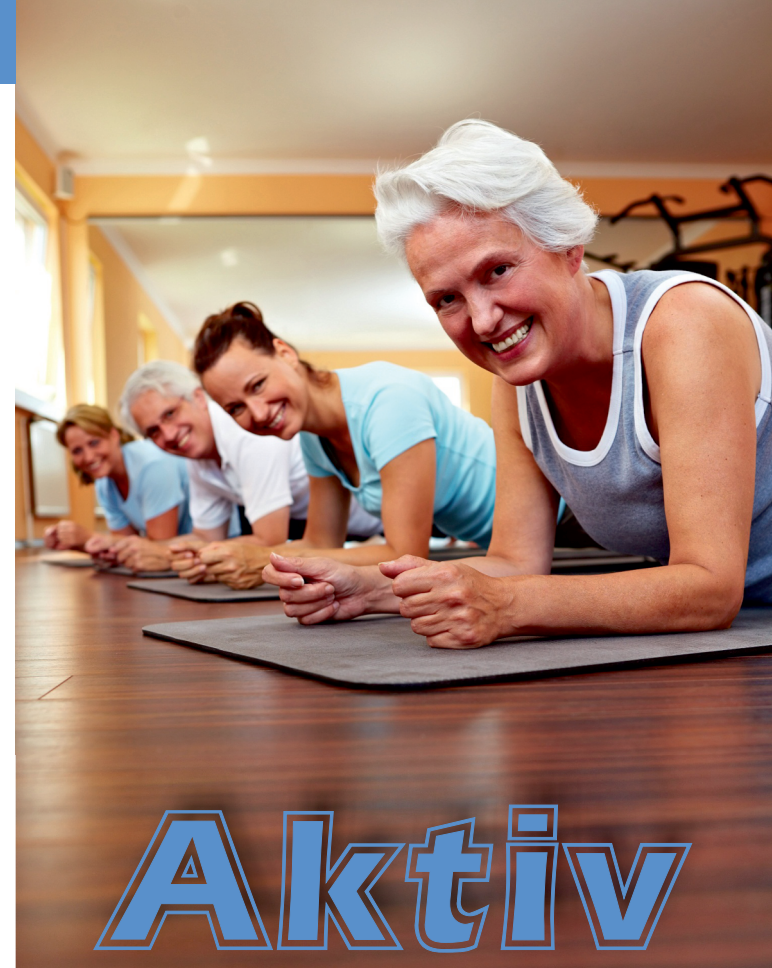
Besuchen Sie auch unsere Infostände:



Jeder Mensch kann viel für seine Gesundheit tun – auch um Krebs vorzubeugen.
Wer die Risikofaktoren kennt und im Auge behält, nimmt der Krankheit ihre größte Angriffsfläche.

BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Bilder: Fotolia



Aktiv

gegen Krebs

am 13.06.2013

von 12:45 Uhr bis ca. 17:00 Uhr

Sebastian-Kneipp-Schule
Brucknerstraße 1 • 86825 Bad Wörishofen
www.kneippsschule.de

Kneipp SKS
aktiv & gesund

Sebastian-Kneipp-Schule
Bad Wörishofen

unterallgäu
landratsamt



Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

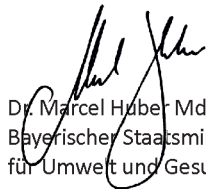
Sport und Bewegung haben einen großen Einfluss auf Wohlbefinden, Lebensqualität und Gesundheit.

So kann Krebs durch eine gesunde Lebensweise, wie z.B. ausreichende Bewegung und gesunde Ernährung, in vielen Fällen verhindert werden. Zudem ist nachgewiesen, dass Bewegung und Sport den Krankheitsverlauf bei Krebs positiv beeinflussen können.

Unter dem Motto „Aktiv gegen Krebs“ möchten wir über die positiven Auswirkungen von Sport und Bewegung bei Krebs informieren und dazu ermutigen, wenn möglich auch bei einer Krebserkrankung körperlich aktiv zu bleiben.

Ein herzlicher Dank allen Partnern und Franz Beckenbauer, die unsere Initiative unterstützen.

Machen auch Sie mit!


Dr. Marcel Huber MdL
Bayerischer Staatsminister
für Umwelt und Gesundheit


Melanie Huml MdL
Staatssekretärin im Bayerischen
Staatsministerium für Umwelt
und Gesundheit

Aktionstag in Bad Wörishofen

Im Rahmen der bayernweiten Kampagne „Gesund.Leben. Bayern. Aktiv gegen Krebs“ veranstalten das Gesundheitsamt am Unterallgäuer Landratsamt und die Sebastian-Kneipp-Schule Bad Wörishofen am Donnerstag, 13. Juni, einen Aktionstag. Von 13 bis 17 Uhr finden an der Sebastian-Kneipp-Schule (SKS) verschiedene Workshops statt.

Eröffnet wird die Veranstaltung um 12:45 Uhr von Landrat Hans-Joachim Weirather und Schulleiter Joachim Rauch (Sebastian-Kneipp-Schule).

Anmeldung erwünscht unter Tel.: (0 82 47) 96 76 0

Die Teilnahme ist kostenlos.

Workshops

Für Kaffee und Kuchen
ist gesorgt.

Psychische Gesundheit - Seele und Krebs

13:00 bis 13:40 Uhr

Prof. Dr. Dieter Strecker, Psychologe, Pädagoge, Therapeut und Buchautor

Welche Auswirkungen eine Krebserkrankung auf die Seele hat und wie man damit umgehen kann, ist Inhalt des ersten Workshops. Wie kommt man ohne Zorn und Depressionen mit der Diagnose Krebs zurecht und was kann man aus der Erkrankung lernen? Im Workshop werden kleine Lebenshilfen angeboten, wie man eine Erkrankung besser bewältigt und weiterhin gut mit sich selbst umgeht.

Gesund essen - sich gesundessen

13:45 bis 14:25 Uhr

Monika Eckart, Diplom-Ökotrophologin;
Praxis für Ernährungsberatung und -therapie

Welche Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebs bestehen und wie man sich mit einer gesunden Ernährung schützen kann, erfahren Teilnehmer dieses Workshops. Viele Lebensmittel enthalten Stoffe, die eine vorbeugende Wirkung haben. Eine besondere Rolle spielen dabei die sogenannten sekundären Pflanzeninhaltsstoffe.

Mit Bewegung gegen Krebs - Umdenken in der Onkologie

14:30 bis 15:10 Uhr

15:15 bis 15:55 Uhr (Wiederholung)

16:00 bis 16:40 Uhr (Wiederholung)

Thomas Gindhart und Roland Hämmerle, Fachlehrer für Physiotherapie und Schüler der SKS

Krebspatienten wurden oft zu körperlicher Untätigkeit angehalten. Nun fordern Ärzte jedoch Bewegung. Studien zeigen: Moderate Bewegung hellt das Gemüt auf, stärkt die körpereigene Krebsabwehr und kann sogar das Leben verlängern. In diesem Workshop lernen die Teilnehmer „bewegende“ Alltagsaktivitäten und moderate Ausdauersportarten kennen.



Kneipp-Wasseranwendung - Möglichkeiten und Grenzen von Kneippanwendungen zu Hause

14:30 bis 15:10 Uhr

15:15 bis 15:55 Uhr (Wiederholung)

16:00 bis 16:40 Uhr (Wiederholung)

Uwe Steinacher, Fachlehrer für Physikalische Therapie und Schüler der SKS

Kneippanwendungen sind ein Ganzkörpertraining für jedermann. In diesem Workshop erlernen die Teilnehmer einfache Wasseranwendungen zum Gebrauch im Alltag. Sie erfahren, wie man die thermischen Reize steigert, individuell dosiert und so das Immunsystem kräftigt und die Lebensqualität erhöht.

Massage - Das Immunsystem stärken und Depressionen vorbeugen

14:30 bis 15:10 Uhr

15:15 bis 15:55 Uhr (Wiederholung)

16:00 bis 16:40 Uhr (Wiederholung)

Joachim Rauch, Fachlehrer für Physikalische Therapie und Schüler der SKS

Rund um das Thema Massage geht es in diesem Workshop. Seit Ende der 1990er Jahre ist bekannt, dass eine etwa 40-minütige Ganzkörpermassage bei gesunden Menschen das Immunsystem stärkt. Neuere Studien zeigen, dass eine Massage auch das Immunsystem von Krebspatienten günstig beeinflussen kann. Außerdem belegen Studien, dass Massagen gegen Begleitsymptome einer Krebserkrankung wie Angst oder depressive Stimmungslagen wirkungsvoll eingesetzt werden können.

