

GESUNDHEITSPARTNER URLAUBER-UNIVERSITÄT



HELIOS KLINIKUM UELZEN

Das Helios Klinikum Uelzen ist ein akademisches Lehrkrankenhaus der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) und versorgt mit etwa 750 Mitarbeitern jährlich rund 42.000 Patienten ambulant und stationär. Als Krankenhaus der Schwerpunktversorgung sichert es mit rund 350 Betten und zwölf Fachabteilungen die Versorgung von Patienten regional und überregional. Das Haus betreibt acht OP-Säle, eine interdisziplinäre Intensiv- und IMC-Station, eine Monitor- und Telemetrie-Station sowie eine technisch modern ausgestattete Notaufnahme.

Helios Klinikum Uelzen
Hagenskamp 34 · 29525 Uelzen
Tel. (0581) 830 · www.helios-gesundheit.de/kliniken/uelzen



CADUCEUS ZENTRUM

Das Caduceus Zentrum bietet ein ganzheitliches Lernfeld für Gruppen und Einzelpersonen an, das auf Prävention im Gesundheitsbereich ausgerichtet ist, unter Aspekten wie Wohlergehen, Lebensfreude- und Sinn, Kreativität und Verbundenheit. Darin integriert sind Meditationen, Retreats, Burn-out-Prävention, »Healing the Healer«- Programme, Tanz und Körpertherapien, die Methoden der Selbstfürsorge vermitteln. Die heilende Kraft der umgebenden Natur, ein lichter Wald, wird einbezogen.

Caduceus Zentrum
Niendorfer Weg 5 b · 29549 Bad Bevensen
Tel. (05821) 477 129 · www.caduceus-zentrum.de



HERZ- UND GEFÄSSZENTRUM BAD BEVENSEN

Das Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen (HGZ) ist auf die Diagnostik und Therapie von Herz- und Gefäßerkrankungen spezialisiert. Als medizinisches Hochleistungszentrum arbeitet es mit modernsten, spezialisierten Behandlungsmethoden. Neben der Akutmedizin gehört auch die Rehabilitation für Patienten mit Herz- und Gefäßerkrankungen zum Leistungsspektrum der Fachklinik. Mit Ausnahme der Transplantation und des Einsatzes von Kunstherzen deckt die Klinik das gesamte Spektrum der Erwachsenenherzchirurgie ab.

Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen
Römstedter Str. 25 · 29549 Bad Bevensen
Tel. (05821) 820 · www.hgz-bb.de



DIANAKLINIK BAD BEVENSEN

Die DianaKlinik ist medizinisches Kompetenzzentrum und private Fachklinik für Geriatrie, Neurologie, Psychosomatik, Psychotherapie und Orthopädie sowie fachübergreifende Frührehabilitation. Über das klinische und rehabilitative Angebot hinaus gibt es im Haus ein medizinisches Versorgungszentrum (MVZ) mit den Fachbereichen innere Medizin, Dialyse, Nephrologie, Orthopädie sowie das Diana Medical Sports mit Angeboten für Gesundheit und Fitness. Die DianaKlinik bietet zudem Kurz- und Langzeit- oder ambulante Pflege an.

DianaKlinik
Dahlenburger Str. 2 · 29549 Bad Bevensen
Tel. (05821) 800 · www.diana-klinik.de



HERZLICH WILKOMMEN IN BAD BEVENSEN

Bad Bevensen ist das einzige Mineralheilbad in der Lüneburger Heide und das ideale Urlaubsziel für aktive und gesundheitsbewusste Menschen, die naturverbunden sind und sich selbst etwas Gutes gönnen möchten. Mit der Jod-Sole-Therme, dem traumhaft schönen Kurpark und angrenzenden Wäldern ist der ganze Ort eine Wohlfühlzone. Nicht zuletzt punktet das Heideheilbad mit hoher medizinischer Kompetenz und der Einbettung in die Natur der Lüneburger Heide. Wer erschöpft ist oder einfach neue Kraft und Vitalität tanken will, ist hier genau richtig.

VOM KURORT ZUM GESUNDHEITSORT

Bad Bevensen hat sich vom traditionellen Kurort zum modernen Gesundheitsstandort entwickelt. Das ortsgewundene Heilmittel, die Jod-Sole, sprudelt in der Therme und hilft bei einer Vielzahl an medizinischen Indikationen. Im Ort und in der Region Uelzen gibt es eine Fülle medizinischer, gesundheits- und wellnessorientierter Angebote. Therapeutische Praxen und Ärzte, hochspezialisierte Fachkliniken und Pflegeeinrichtungen sowie Sport- und Gesundheitstrainer kümmern sich um das Wohl von Gästen und Einheimischen.

FITTE ANGEBOTE FÜR EINEN WOHLFÜHL-URLAUB

Regelmäßig finden im Kurhaus Bad Bevensen Sport- und Entspannungskurse statt. Nahezu an jedem Tag in der Woche können Besucher an Angeboten wie Nordic Walking, Pilates, Brainwalking im Park oder Wald-Wellness und vielem mehr teilnehmen. Alles unter fachkundiger, sympathischer Anleitung und ohne sich für einen längeren Zeitraum zu verpflichten. Die wunderschöne wald- und wasserreiche Natur der Lüneburger Heide tut ihr Übriges für einen erholsamen, gesunden Aufenthalt in Bad Bevensen.

URLAUBER-UNIVERSITÄT

Gesundheitsorientierte Vortrags- und Angebotsreihe vom 22. bis 25. Oktober 2019

Eine Universität für Urlauber und das in dem kleinen Heidestädtchen Bad Bevensen – was hat es damit auf sich?

Der Ort bietet mit der Urlauber-Universität allen Gästen die Möglichkeit, sich bei einer Vortragsreihe über gesundheitsrelevante Themen zu informieren und bei Schnupperangeboten direkt etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Im Jahr 2019 steht die Vortragsreihe unter dem Thema »Stress und Stressprävention«. Ärzte der Bevenser Kliniken, des Caduceus Zentrums und des Helios Klinikum Uelzen erklären aus ihren unterschiedlichen Fachrichtungen heraus, welche Faktoren zu Stress oder einem Burn-Out-Syndrom führen können.

Urlauber-Universität: Vortragsreihe zum Thema »Stress und Stressprävention«

Stress in Maßen ist nicht gefährlich und kann sogar positive Auswirkungen haben. Zuviel Stress jedoch macht krank. Er steht als Ursache für verschiedene Krankheiten an erster Stelle und zählt zu den größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Jedoch gibt es auch vieles, was dagegen getan werden kann. Und auch jeder einzelne Betroffene kann das Seinige dazu tun. Die Urlauber-Universität will dazu anregen und bietet über die Vorträge gut verständliche Informationen auf höchstem medizinischem Niveau.

Ablauf der Urlauber-Universität

»Vorlesungsort« der Urlauber-Universität ist das Kurhaus Bad Bevensen. Im großen Kursaal finden über den Tag verteilt die ca. 45minütigen Vorträge statt, mit anschließender Zeit für Fragen. Im Anschluss an den jeweiligen Vortrag finden Sport- und Wellness-Schnupperangebote statt: Zum Stressabbau und zur Prävention können die Gäste »Nacken spezial«, Pilates, Nordic Walking, Autogenes Training und viele weitere Angebote professioneller Trainerinnen und Trainer ausprobieren. Mittags dient das Café Hesse in der Römstedter Straße 6 als »Mensa«. Wer möchte, kann dort preisgünstig und lecker zu Mittag essen.

Abends verwöhnt die Jod-Sole-Therme die Gäste mit eigenen »Anti-Stress«-Angeboten.

Das Programm im Detail finden Sie hier:
www.urlauber-universitaet.de



TICKETS & INFORMATIONEN

Für die Teilnahme an allen Vorträgen und Angeboten der Urlauber-Universität zahlen die Teilnehmer eine »Immatrikulationsgebühr«:

Semesterticket für alle Tage: 12,00 Euro

Tagesticket: 7,00 Euro

Für Bad Bevenser Übernachtungsgäste, die automatisch die Gästekarte erhalten, kostet die Teilnahme 10,00 bzw. 6,00 Euro. Der Eintritt in die Therme ist nicht enthalten.

Eintrittskarten erhalten Sie online, bei allen Vorverkaufsstellen und an der Tourist-Information im Kurhaus:

Bad Bevensen Marketing GmbH
Dahlenburger Straße 1 · 29549 Bad Bevensen
Tel. (05821) 976 830 · www.bad-bevensen.de
www.urlauber-universitaet.de



UNSERE GESUNDHEITSPARTNER



UNSER MEDIENPARTNER

Allgemeine Zeitung
der Lüneburger Heide
az-online.de

Urlauber-Universität

»Stress & Stressprävention«
22. - 25. Oktober 2019
Kurhaus Bad Bevensen



BAD BEVENSEN
Quelle des Wohlfühls

PROGRAMM

Dienstag, 22.10.2019	
10.00 Uhr	Eröffnung mit Grußworten von Landrat Dr. Heiko Blume und Bürgermeister Martin Feller Im Anschluss: Podiumsdiskussion
11.00 Uhr	Vortrag Dr. Andreas Burkandt <i>Chefarzt Orthopädie der DianaKlinik Bad Bevensen:</i> Der Körper unter Hochspannung Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall – eine Folge von Stress?
12.00 Uhr	Workshop mit verschiedenen Gesundheitsangeboten Lauftherapie Nacken spezial Rückenfit
Mittagspause	
14.00 Uhr	Vortrag Dr. Jens Schaumberg <i>Chefarzt Neurologie im Helios Klinikum Uelzen:</i> Macht Stress Kopfschmerzen oder stresst Kopfschmerz? Häufige Kopfschmerzformen: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten
15.00 Uhr	Workshop mit verschiedenen Gesundheitsangeboten Qigong Progressive Muskelentspannung Yoga
16.00 Uhr	Vortrag Dr. Michael Brehm <i>Chefarzt Kardiologie im Helios Klinikum Uelzen:</i> Wenn Stress Brustbeklemmungen verursacht Was verbirgt sich hinter Brustschmerzen?
17.00 Uhr	Workshop mit verschiedenen Gesundheitsangeboten Tai Chi Pilates Klangbad

Mittwoch, 23.10.2019	
10.00 Uhr	Vortrag Prof. Dr. Jürgen Brand <i>Chefarzt Unfallchirurgie im Helios Klinikum Uelzen:</i> Dem Stress davonlaufen Wie können Freizeitsportler typische Verletzungen vermeiden?
11.00 Uhr	Workshop mit verschiedenen Gesundheitsangeboten Lauftherapie Nordic Walking Pilates
Mittagspause	
14.00 Uhr	Vortrag Prof. Dr. Joachim Gerber <i>Chefarzt Neurologie der Diana Klinik Bad Bevensen:</i> Wenn Stress auf die Nerven geht Seelische Belastung, Schlaganfall und neurologische Erkrankungen
15.00 Uhr	Workshop mit verschiedenen Gesundheitsangeboten Wald-Wellness Ganzheitliches Übungsprogramm für mehr Energie Autogenes Training
16.00 Uhr	Vortrag Peter Findeisen <i>Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im im Caduceus Zentrum Bad Bevensen:</i> Wie schütze ich mich vor Burnout? Die eigene Gesundheitskompetenz stärken
17.00 Uhr	Workshop mit verschiedenen Gesundheitsangeboten Atem- und Kneipptraining mit allen Sinnen Retreat Entspannung mit Klangschalen



Donnerstag, 24.10.2019	
10.00 Uhr	Vortrag Doris Mesner <i>Leitende Oberärztin für kardiologische und angiologische Rehabilitation im Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen:</i> Gesund essen - gesund bleiben Mit der richtigen Ernährung zu einem ausgeglicheneren Leben
11.00 Uhr	Workshop mit verschiedenen Gesundheitsangeboten Pilates Yoga Kalte Küche - ohne Stress (Lehrküche der DianaKlinik, nur mit Voranmeldung am Infotresen, 15 € p.P.)
Mittagspause	
14.00 Uhr	Vortrag Dr. med. Christian Baumbach <i>Chefarzt Kardiologische und angiologische Rehabilitation im Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen:</i> Wenn der Druck steigt Auswirkungen von Stress auf Herz und Blutgefäße
15.00 Uhr	Lernstationen Herz- und Blutgefäßveränderungen in Ultraschallbildern Beratung über das Herzinfarkttrisiko in den nächsten zehn Jahren Kleiner Leistungstest und Empfehlungen für das Ausdauertraining Gleichgewichtstestung und -training
16.00 Uhr	Vortrag Dr. Phillip Krause <i>Chefarzt Psychosomatik der Diana Klinik Bad Bevensen:</i> Stress lass' nach Stressfaktoren aus psychosomatischer Sicht
17.00 Uhr	Workshop mit Gesundheitsangebot und Lernstationen Autogenes Training Herzcheck Stress-Index Höhenbalance

Freitag, 25.10.2019	
10.00 Uhr	Vortrag Serge Olivier Nkouei <i>Chefarzt Geriatriisches Zentrum der DianaKlinik Bad Bevensen:</i> Stressfreies Altern Altern und Mobilität in einer »Stressgesellschaft«
11.00 Uhr	Lernstationen Herzcheck Stress-Index Höhenbalance
12.00 Uhr	Gemeinsamer Ausklang

Abendprogramm für den 22. - 24.10.19

19.00 Uhr	Aqua Sport/Sole-Fit in der Jod-Sole-Therme *
19.30 Uhr	Klangschalenentspannung in der Jod-Sole-Therme *

* Der Eintritt in die Jod-Sole-Therme (ab 10 Euro) ist nicht enthalten.

Räume

	Großer Saal
	Raum Aqua
	Raum Calluna / Betula
	Treffpunkt vor dem Kurhaus
	Jod-Sole-Therme

Änderungen vorbehalten!

ALLE GESUNDHEITSWORKSHOPS UND LERNSTATIONEN IN DER ÜBERSICHT

Bei Workshops oder an durch Experten begleiteten Lernstationen können Sie praktische Übungen zum Stressabbau ausprobieren. Am besten kommen Sie in bequemer Kleidung oder Sportsachen (Lauftraining, Nordic Walking).

Atem- und Kneipptraining mit allen Sinnen - Marina Warnecke, ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin
Bewusstes Atmen und Gehen in Kombination mit Kneipptreten in der Ilmenau. (Handtuch mitbringen)

Autogenes Training - Bettina Kempf, Heilpraktikerin
Entspannung für Körper und Geist.

Entspannung mit Klangschalen - Caroline Heinecke, Entspannungstrainerin für Klang- und Fantasiereisen nach Emily und Peter Hess
Den sanften Schwingungen der Klangschale nachspüren und auf Entspannungsreise gehen.

Ganzheitliches Übungsprogramm für mehr Energie - Marina Warnecke, ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin
Atem- und Entspannungsmethoden bestehend aus Selbstklopfmassagen, Lockerungs- und Dehnübungen.

Kalte Küche - ohne Stress (15 Euro p.P., in der Lehrküche der DianaKlinik) - Claudia Föhles, Ernährungstherapeutin
Angeleiteter Kochkurs mit gesunden Zutaten.

Klangbad - Caroline Heinecke, Entspannungstrainerin für Klang- und Fantasiereisen und Holger Bunkus, Heilpraktiker
Entspannende Klänge von Klangschalen, Handpans, Monochord, Gong und anderen Klanginstrumenten.

Lauftherapie - Bettina Weinert, Physio- und Lauftherapeutin
Langsames und entspanntes Laufen wirkt ganzheitlich auf Psyche und Physis.

Nacken spezial - Anne Stosch, Physiotherapeutin
Einfache und effektive Übungen für einen entspannten Nacken.

Nordic Walking - Roland Kirchinger, Fitness-Instruktor
Aktives Training für den ganzen Körper.

Pilates - Marion Paech, Übungsleiterin Pilates
Die langsamen und sanft ausgeführten Bewegungen tun Körper und Seele gut.

Progressive Muskelentspannung - Bettina Kempf, Heilpraktikerin
Durch bewusste An- und Entspannung der Muskeln entspannt der ganze Körper.

Qigong - Uwe Wagner, Physiotherapeut und Lehrer für verschiedene Entspannungstechniken
Ruhige und fließende Bewegungen bringen Körper und Geist in Entspannung.

Retreat - Karin Püscher-Findeisen, Leiterin Caduceus Zentrum
Wie kann ein Retreat, ein Rückzug aus dem Alltag mit Meditationsübungen, zur Alltagsbewältigung beitragen? Mit einfachen Übungen können wir Stille und vielfältige Gefühle wie Freude, Mitgefühl und Frieden erleben.

Rückenfit - Roland Kirchinger, Fitness-Instruktor
Fitness für einen starken Rücken.

Tai Chi - Uwe Wagner, Physiotherapeut und Lehrer für verschiedene Entspannungstechniken
Die chinesische innere Kampfkunst bringt Ausgeglichenheit und Ausdauer.

Wald-Wellness - Lonny Andersen, Meditationslehrerin
Bewegung, Atem- und Meditationsübungen in der Natur.

Yoga - Fabienne Wollny, Ergotherapeutin und Yogalehrerin
Durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist auf sanfte Weise angestrebt.

Lernstationen vom Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen:
Herz- und Blutgefäßveränderungen in Ultraschallbildern | Beratung über das Herzinfarkttrisiko in den nächsten zehn Jahren | Kleiner Leistungstest und Empfehlungen für das Ausdauertraining | Gleichgewichtstestung und -training

Lernstationen von der Praxis für Osteopathie und Physiotherapie Marvin Großkrüger:

Herzcheck
Bei einem Ruhe-EKG (Vier-Punkt-Messung an Hand- und Fußgelenken) wird ein dreidimensionales Herzportrait erstellt.

Stress-Index
Bei einem EKG wird zusätzlich die Herzratenvariabilität gemessen. Sie gibt Informationen über die aktuelle Funktionsfähigkeit des Herzens und zeigt, ob dieses »gestresst« bzw. eingeschränkt »anpassungsfähig« ist.

Höhenbalance
Durch das kontrollierte Einatmen von reduziertem Sauerstoff beim Höhenlufttraining, werden die Zellkraftwerke des Körpers aktiviert. Regelmäßige Anwendungen fördern Stressabbau und Entspannung und führen zu besserem Schlaf und mehr Energie.