

VORTRÄGE VON 11:45 BIS 12:45 UHR

Medikamente – Gedopt durch den Tag?

Raum S 1

Uta Dröschel, Suchtberatung des LKA NI

Medikamente können helfen, Krankheiten zu heilen und Schmerzen zu lindern. Sie können aber auch unangenehme und manchmal gefährliche Nebenwirkungen haben - und einige machen sogar abhängig.

Wie in vielen anderen Bereichen auch, sehen sich immer mehr Verbraucher/Patienten im Spannungsfeld zwischen den Verordnungen von Ärzten, den Empfehlungen von Apothekern und den nahezu grenzenlosen Möglichkeiten, selbst im Internet zu recherchieren und sich Medikamente zu beschaffen.

Life Kinetik – Gymnastik für´s Gehirn

Raum S 2

Jens Kamm, Life Kinetik-Trainer

Durch Bewegungen, visuelle Aufgaben und kognitive Elemente wird das Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Die eigene Produktivität steigt - die Fehlerquote sinkt.

Viel Power, wenig Ruhe – ADHS bei Erwachsenen

Raum S 3

Inga Henze (Dipl. Psychologin), Maja Felithan (MSC Psychologie), NLSchB

Der Schlüssel ist schon wieder weg. In der Besprechung können Sie nicht stillsitzen. Ihre Aufgaben stapeln sich und Sie schauen träumerisch aus dem Fenster. Kennen Sie das vielleicht?

ADHS bei Kindern ist bekannt, aber was passiert eigentlich, wenn ein ADHS-Kind erwachsen wird? Neben einer kurzen Einführung in die Thematik soll vor allem praxisorientiert nach Handlungsmöglichkeiten geschaut werden. Zudem werden Übungen zur verbesserten Nutzung der vorhandenen Ressourcen angeleitet.

„Schluss damit!“ – Rauchtgewöhnung und Abnehmen mit und durch Hypnose

Raum A 105

Bettina Vidal, Heilpraktikerin

Rauchen und Übergewicht gehören zu den größten vermeidbaren Gesundheitsrisiken in unserer modernen Gesellschaft. Rauchtgewöhnung und Gewichtsreduktion mit Hypnose gehören so auch zu den häufigsten Anfragen in der Praxis von Frau Vidal. Auf dem Weg zur Rauchfreiheit oder weniger Gewicht kann Hypnose die entscheidende Unterstützung sein.