



### Zur Qualität des Angebots der Berliner Volkshochschulen in der Gesundheitsbildung

Die Gesundheitsbildung an den Volkshochschulen ist einem erweiterten, ganzheitlichen Gesundheitsverständnis verpflichtet, das sich an den Prinzipien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) orientiert. Die Gesundheitsbildung will die Teilnehmenden dabei unterstützen, den individuell passenden gesundheitsfördernden Weg zu finden. Sie können sich deshalb in den Volkshochschulen mit einer Vielfalt von Methoden und Ansätzen der Gesundheitsförderung vertraut machen. Die Volkshochschulen legen großen Wert darauf, dass dabei Verfahren und Denkweisen aus verschiedenen Kulturen zum Tragen kommen. Sie ist somit Hilfe zur Selbsthilfe; kontinuierliche Angebote gewährleisten eine dauerhafte Begleitung.

### Die Berliner Volkshochschulen und der Landessportbund gemeinsam für Gesundheitsförderung

Die Berliner Volkshochschulen und der Landessportbund haben ihre Absicht erklärt, zukünftig im Interesse einer umfassenden Gesundheitsprävention kooperativ zusammen zu wirken. Die Angebote des Landessportbundes Berlin finden Sie unter [www.lsb-berlin.org](http://www.lsb-berlin.org).



### Kostenerstattung durch Krankenkassen

Nach der Reform des Sozialgesetzbuches V können Krankenkassen gemäß § 20.1 ihren Mitgliedern Kosten erstatten für gesundheitsfördernde Maßnahmen der Primärprävention in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Die Kassen entscheiden hierüber nach ihren gesetzlichen Vorgaben und finanziellen Möglichkeiten. Die Zuschussregelungen können bei den einzelnen Krankenkassen unterschiedlich sein.

Auch einige Angebote der Volkshochschulen fallen unter die Förderfähigkeit.

Das Spektrum der Gesundheitsthemen und Kursleiterqualifikationen in der Gesundheitsbildung an den Volkshochschulen ist aber sehr viel weiter gefasst, als es der Gesetzgeber in der Gesundheitsförderung der Krankenkassen zulässt.

Zur Klärung einer eventuellen Kostenbeteiligung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse. Es empfiehlt sich jedoch den Erstattungstatbestand bei Ihrer Krankenkasse im Vorfeld bestätigen zu lassen!

### Die Berliner Volkshochschulen sind Mitglied bei „Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.“, der Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung in Berlin



Gesundheit  
Berlin-Brandenburg e.V.  
Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung

und Brandenburg. Über 100 Organisationen und weitere 50 Einzelmitglieder haben das gemeinsame Ziel, das Anliegen der Gesundheitsförderung in der Region und bundesweit voranzubringen.

Schwerpunkt der Arbeit ist es, die gesundheitlichen Belange der Menschen ins öffentliche Bewusstsein zu bringen und dabei insbesondere sozial Benachteiligten Gesundheitschancen zu ermöglichen.

## Gesundheitstag der Berliner Volkshochschulen

Freitag, 14. Januar 2011, von 14:00 – 18:00 Uhr

Kostenlose Kursangebote zum Kennenlernen aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung

Informationen und Beratung zu den aktuellen Programmen der Berliner Volkshochschulen

Ort: Volkshochschule Pankow, Bildungszentrum am Antonplatz,  
Bizetstraße 27/41, 13088 Berlin-Weißensee

Weitere Informationen unter [www.vhs.berlin.de](http://www.vhs.berlin.de) – Veranstaltung in Verbindung mit der Gesellschaft zur Förderung der Volkshochschulen in Berlin e.V.

## Fortbildung für Kursleiterinnen und Kursleiter der Gesundheitsbildung Spandau

Themen: Balloning – Massage in Theorie und Praxis

**Sp3.000F** Gabriela Hubert; Dunja Schless

12.2.11, 6 UStd.

Sa, 10.00-15.00 Uhr

Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 54,

Sporthalle

TN: 8-25

## Kursleiterforum

Fachkonferenz für Kursleiter/innen der Gesundheitsbildung

**Sp3.001H**

18.9.10

Sa, 10.00-12.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

## SOMMERKURS

### Inlineskaten für die ganze Familie

Schrittweise werden Sie an die Technik des Inlineskatens herangeführt. Es wird Ihnen und Ihrer Familie gezeigt, wie Sie sich auf spielend einfache Art und Weise sicher mit diesem modernen Sportgerät fortbewegen und Spaß daran haben können. Egal ob jung oder alt – jeder kann hierbei noch eine Menge lernen.

Inliner, Schutzausrüstung und Helm sind mitzubringen, Tipps hierzu in der Theorieveranstaltung, 4. Mai 2011, in der Bertolt-Brecht-Oberschule.

Praxis: Treffpunkt „Am Kiesteich“ – Parkplatz, 8x sonnabends 11.00-13:00 Uhr, ab 8. Mai 2011. Wetterbedingt kann der Kurs ersatzweise auch am Sonntag stattfinden.

**Sp3.013S** Klaus Berchner

4.5.-25.6.11, 22 UStd.

Mi, 4.5., 18.00-19.00 Uhr;

8 x Sa, 11.00-13.00 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,

Raum 1.O.08

€ 49,40 (erm: € 26,70) TN: 8-12



## FORUM GESUNDHEIT

### Fleischfrei – topfit!

Weltbekannte Sportler belegen durch ihre Leistungen, dass eine fleischlose Kost eine bedarfsgerechte Versorgung ermöglicht. Vegetarische Ernährungsformen finden daher zunehmend nicht nur öffentliches, sondern auch wissenschaftliches Interesse. Dass „fleischlos“ auch lukullisch genussvoll sein kann, beweisen entsprechende Rezepte.

**Sp3.101H** Susanne Bischoff

2.11.10, 3 UStd.

Di, 18.00-20.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,

Raum 1.O.03

€ 6,00 (erm: € 3,00) TN: 12-25



2010

2011

## Wasser macht satt – Wasser macht schlank

Fällt es Ihnen schwer, abzunehmen oder Ihr optimales Gewicht zu halten? Dann sollten Sie wissen, wie Ihnen Wasser eine Hilfe werden kann. Neuere Studien belegen sogar, dass Wasser Kalorien verbraucht. Ein Flüssigkeitsmangel wirkt sich schnell leistungsmindernd aus und damit kann ein Kreislauf des „Frustessens“ beginnen. Welches Wasser in welcher Menge, Wassertherapien, Wassersportarten, Wasserkuren und viele nützliche Wasser-Tipps zum Ausprobieren.

**Sp3.102F Susanne Bischoff**  
10.5.11, 3 UStd.  
Di, 18.00-20.30 Uhr  
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,  
Raum 1.O.03  
€ 6,00 (erm: € 3,00) TN: 12-25

## Entspannt durch die Wechseljahre

### Vortragsreihe

**Wechseljahre: Wenn es langsam losgeht:** Sie kommen nicht aus heiterem Himmel und trotzdem gehen viele Frauen unvorbereitet in diese Lebensphase. Das muss nicht sein! Wir können uns auf die Wechseljahre einstimmen und mit der veränderten Lebenssituation vertraut machen. Sie erhalten einen Überblick über die Anzeichen und deren Bedeutung sowie Informationen, wie Sie für sich gut durch die Wechseljahre kommen.

**Ernährung: Was braucht mein Körper jetzt?** Der Stoffwechsel stellt sich um. Deshalb müssen wir spätestens jetzt anfangen, unsere alten Ernährungsgewohnheiten zu überdenken. Dieser Abend möchte ein Bewusstsein schaffen für die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung. Wir belassen es nicht nur bei der Theorie, sondern probieren auch unterschiedliche Nahrungsmittel aus.

**FrauSein und älter werden: Was gewinne ich, was verliere ich?** Die Wechseljahre halten uns das Älterwerden sowie die Begrenztheit unseres Lebens vor Augen. Wie gehen wir damit um? Uns stehen aufregende, manchmal nicht einfache Zeiten bevor. Wie wir diese bewältigen können, welche „Hilfsmittel“ uns zur Verfügung stehen, darüber informiert dieser Abend. Anschließend Gelegenheit zum Austausch von Erfahrungen, Wünschen und Vorstellungen.

**Sp3.105H Simone Nuß**  
27.10.-10.11.10, 6 UStd.  
3 x Mi, 18.00-19.30 Uhr  
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,  
Raum 1.O.08  
€ 16,00 (erm: € 10,00) TN: 12-25

**Sp3.105F Simone Nuß**  
16.2.-2.3.11, 6 UStd.  
3 x Mi, 18.00-19.30 Uhr  
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,  
Raum 1.O.08  
€ 16,00 (erm: € 10,00) TN: 12-25

## Wenn das Kind krank ist...

### Hausmittel und Naturheilkunde

Bei der naturheilkundlichen Behandlung von Kindern werden die Selbstheilungskräfte des Körpers sanft und ohne Nebenwirkungen angeregt. Hier kommen traditionelle Hausmittel wie Kräutertees, Wickel, Einreibungen, Inhalationen, Einläufe, aber auch pflanzliche und homöopathische Medikamente zum Einsatz.

**Sp3.106H Monika Groth**  
28.10.10, 2 UStd.  
Do, 18.00-19.30 Uhr  
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,  
Raum 1.O.08  
€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 12-20

2010

2011

## Basenfasten nach der Original Wacker-Methode

Basenfasten ist die milde Form des Fastens. Bei dieser 7-Tage-Kur dürfen Sie essen und zwar alles, was der Körper basisch verstoffwechselt: Obst, Gemüse, Salate, Kerne, Samen und Keime. Dadurch kann der Körper entsäuern und entschlacken, ganz nebenbei purzeln überflüssige Pfunde. Wir gewinnen wieder neue Energie und fühlen uns wohl.

Diese Form des Fastens ist gut in den Alltag integrierbar und ist prinzipiell für jeden geeignet. Durch das Basenfasten wird der Stoffwechsel entlastet und der Körper unterstützt, überschüssige Säuren auszuscheiden. Die Ursache vieler Krankheiten liegt oft in einem gestörten Säure-Basen-Haushalt, wie z.B.: Antriebslosigkeit, Allergien, Hautleiden, Sodbrennen, Gicht, Rheuma, Migräne und Kopfschmerzen...

Wir treffen uns vier Mal, um die Basenfastenwoche vorzubereiten und fachkundig zu begleiten. Übungen, Rezepte, viele praktische Tips und der Austausch in der Gruppe unterstützen das Basenfasten.

1 Euro für Fotokopien ist an die Kursleiterin zu entrichten.

**Sp3.107H Marion Kellner**  
17.-24.9.10, 8 UStd.  
Fr, 17.9., 19.00-20.30;  
So, 19.9., 15.00-16.30,  
Mi, 22.9. und Fr, 24.9., 19.00-20.30 Uhr  
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,  
Raum 1.O.08  
€ 20,00 (erm: € 12,00) TN: 12-20

**Sp3.107F Marion Kellner**  
8.-15.4.11, 8 UStd.  
Fr, 8.4., 19.00-20.30, So, 10.4., 15.00-16.30, Mi,  
13.4. und Fr, 15.4., 19.00-20.30 Uhr  
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,  
Raum 1.O.08  
€ 20,00 (erm: € 12,00) TN: 12-20

## Die Gesundheit geht durch den Darm

Blähungen und Völlegefühl? Verstopfung oder Durchfall? Darmkrämpfe oder Koliken? Gehören Sie auch zu den Menschen mit der sogenannten Reizdarmproblematik?

Unsere Gesundheit ist abhängig von einer gesunden Darmflora. Diese sorgt für ein optimal funktionierendes Immunsystem. Medikamente (z.B. Antibiotika) oder Mangel- oder Fehlernährung haben einen schädigenden Einfluss auf den Darm und können zu einer Störung der Darmflora führen. In diesem Fall braucht sie ganz dringend eine Kur!

**Sp3.108F Monika Groth**  
5.5.10, 2 UStd.  
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,  
Raum 1.O.05  
€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 12-20

## Zuckersucht: Was kann ich tun?

Leiden auch Sie unter Heißhungerattacken, bleierner Müdigkeit nach den Mahlzeiten, einem ständigen Gefühl der Erschöpfung? Der unabweisbare Appetit auf Süßigkeiten oder „Junk Food“ kann erst zum „Zuckerblues“, dann zu Übergewicht und schließlich zu Krankheiten wie Arteriosklerose oder Diabetes II führen. In diesem Vortrag wird dargestellt, woran man erkennen kann, dass man unter Zuckersucht leidet, wie sie im Körper zustande kommt und vor allem, was jeder für sich tun kann, um aus der Zuckersucht auszusteigen.

**Sp3.111H Inke Jochims**  
13.10.10, 2 UStd.  
Mi, 19.00-20.30 Uhr  
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,  
Raum 1.O.08  
€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 12-20

**Sp3.111F Inke Jochims**  
9.3.11, 2 UStd.  
Mi, 19.00-20.30 Uhr  
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,  
Raum 1.O.08  
€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 12-20

## Neue Erkenntnisse aus der Hirnforschung – „Wohlfühlen“

„Wohlfühlen“ ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Eine weiterentwickelte Methode des Mentalen Trainings kann Ihnen als Hilfe zur Selbsthilfe dienen. Die Stressforschung hat herausgefunden, dass „Stress“ mit allen physiologischen und emotionalen Folgen dann ausgelöst wird, wenn man den Eindruck hat, dass bestimmte Grundbedürfnisse nicht erfüllt sind. Das Gehirn schaltet dann auf „Überlebensmodus“ und führt Verhaltensweisen aus, die in der Steinzeit eine überlebenswichtige Funktion hatten, die heute aber völlig schädlich sind. Ohne diese überholten Reaktionsmuster kann man vielleicht besser, gesünder – eben „wohler“ leben.

**Sp3.112H Inke Jochims**  
24.11.10, 2 UStd.  
Mi, 19.00-20.30 Uhr  
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,  
Raum 1.O.08  
€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 12-20

**Sp3.112F Inke Jochims**  
23.3.11, 2 UStd.  
Mi, 19.00-20.30 Uhr  
Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,  
Raum 1.O.08  
€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 12-20



2010

2011

### Heilkräuter in Spandau – Herbstkräuter

Wir lernen vor Ort die heimischen Kräuter kennen und bestimmen sie. In der Theorie gehen wir auf die Herstellung von Marmeladen und Gelees, Tinkturen, Heilweinen und Ölauszügen sowie die sachgerechte Lagerung und Anwendung ein.

Theorie: Do, 9.9. und 16.9.10, 19:30-21:00 Uhr, Bertolt-Brecht-Oberschule

Praxis: Kräuterwanderung Sa, 11.9. und 18.9.10, 10:00-13:00 Uhr

Der Treffpunkt für die Kräuterwanderung wird rechtzeitig bekannt gegeben.

**Sp3.114H Monika Holdack**

9.-16.9.10, 12 UStd.

2 x Do, 19.30-21.00 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,

Raum 1.O.03

€ 32,80 (erm: € 18,40) TN: 8-15

### Heilkräuter in Spandau: Frühjahrs- und Sommerkräuter

Vor Ort werden wir die heimischen Kräuter suchen und bestimmen. Welche Wildkräuter kann ich zu schmackhaftem Salat, Gemüse und Tee verarbeiten und diese für eine Frühjahrskur nutzen? Darüber hinaus erhalten Sie Tipps für das sachgerechte Sammeln und Lagern der Kräuter. Auf die Herstellung von Tinkturen, Heilweinen, Ölauszügen, Tees und die sachgerechte Lagerung wird in der Theorie eingegangen. Anwendungsmöglichkeiten werden nach traditionellen und neueren naturkundlichen Gesichtspunkten besprochen.

Theorie: Do, 14.4. und 5.5.11, 19:30-21:00 Uhr, Bertolt-Brecht-Oberschule

Praxis: Kräuterwanderung Sa, 16.4., 7.5., 21.5. und 28.5.11, 10:00-13:00 Uhr

Der Treffpunkt für die Kräuterwanderung wird rechtzeitig bekannt gegeben.

**Sp3.115F Monika Holdack**

14.4.-5.5.11, 20 UStd.

2 x Do, 19.30-21.00 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,

Raum 1.O.03

€ 52,00 (erm: € 28,00) TN: 8-15

### Bach-Blütentherapie – Was ist das eigentlich

Dieser Vortrag bietet einen Einblick in die Geschichte und Wirkungsweise der Bach-Blütentherapie und ihre verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten. Sie werden die drei Basisblüten (Larch, Wild Rose und Star of Bethlehem) in ihrer Wirkung kennen lernen. Außerdem werde ich ausführlich auf die Anwendung der Notfalltropfen (Rescue Remedy) eingehen, die eine sehr wichtige Rolle in der Bach-Blütentherapie einnehmen. Sie werden mittlerweile in vielen Apotheken außer als Stock Bottle (Konzentrationsflasche) auch als Bonbons, Sprays und Bäder angeboten.

Eine kleine Diashow lädt Sie in die Welt der Blütenessenzen ein.

Kopierkosten in Höhe von 1,80 € sind an die Dozentin zu entrichten.

**Sp3.116aF Brigitte Karbe**

24.2.11, 3 UStd.

Do, 19.00-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,

Raum 1.O.08

€ 6,00 (erm: € 3,00) TN: 12-15

### Fit in den Frühling durch Aromatherapie, Pflanzenheilkunde und Wildpflanzen

Nach der kalten Winterzeit ist der Körper oft noch müde und träge. An diesem Abend werden unterschiedlichste ätherische Öle, Heil- und essbare Wildpflanzen vorgestellt, die eine anregende und reinigende Wirkung haben und den Körper und die Stimmung wiederbeleben. Außerdem werden verschiedene Anwendungsmöglichkeiten und die Grundlagen der Aromatherapie vermittelt. Tipps aus der Ernährungsheilkunde mit bekömmlichen Wildpflanzenrezepten vertiefen das Wissen.

Für Kopien sind 3,50€ an die Dozentin zu entrichten.

**Sp3.116bF Brigitte Karbe**

16.3.11, 4 UStd.

Mi, 18.00-21.00 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,

Raum 1.O.08

€ 11,20 (erm: € 7,60) TN: 12-15

2010

2011

### Fit durch den Winter mit Homöopathie und Mineralsalzen nach Dr. Schüssler

Der Arzt und Homöopath Dr. Schüssler erkannte, dass die Gesundheit wesentlich von der Funktion der Mineralsalze im menschlichen Organismus beeinflusst wird. Dieser Vortrag gibt einen ersten Einblick in die Wirkung, Anwendung und Dosierung der Mineralsalztherapie. Sie lernen einige der zwölf Mineralsalze, die Sie stärkend durch den Winter begleiten, kennen. Wirkungsvolle Hausmittel, die die Behandlung unterstützen, werden außerdem vorgestellt.

*Material- und Kopierkosten in Höhe von 2,50 € sind an die Dozentin zu entrichten.*

**Sp3.117aH Brigitte Karbe**

7.10.10, 3 UStd.

Do, 19.00-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,

Raum 1.O.08

€ 6,00 (erm: € 3,00) TN: 12-15

### Aromatherapie und Aromapflege

#### Wärmende Düfte für die Seele und den Körper in der Winterzeit

Ätherische Öle und Basisöle können im Winter vielfältig eingesetzt werden, z.B. in der Aromalampe, als Öleinreibung bei Erkältungen, in einem Massageöl oder auch als Naturaromen in der Küche.

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Aromatherapie vermittelt. Sie erfahren etwas über die Geschichte und die Qualitätskriterien ätherischer Öle sowie ihre Dosierung. Sie lernen die tiefgehende Wirkung von Cajeput, Lavendel extra und fein, Manuka, Zitrusessenzen wie Bergamotte und Orange kennen. Ausführlich besprechen wir einige Basisöle und Mazerate (Ölauszüge) wie z.B. Jojobaöl, Wildrosenöl und Johanniskrautöl. Außerdem lernen Sie unterschiedlichste ätherische Ölmischungen für die Aromalampe kennen, welche je nach Rezeptur entspannend, reinigend und belebend wirken.

Ein Skript mit vielen Anwendungsmöglichkeiten und Rezepten ist erhältlich. Eine stärkende Duftmischung zum Mitnehmen stellen wir gemeinsam her.

Für Material- und Kopierkosten sind 5,50 € an die Dozentin zu entrichten.

**Sp3.117bH Brigitte Karbe**

9.11.10, 4 UStd.

Di, 18.00-21.00 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,

Raum 1.O.08

€ 11,20 (erm: € 7,60) TN: 12-15

### Pflanzenöstrogene

#### eine natürliche Hilfe bei Beschwerden der Wechseljahre

Pflanzenhormone, vor allem Östrogene, können gegen verschiedene Beschwerden der Wechseljahre helfen und eine wirkungsvolle, sanfte und natürliche Alternative zur herkömmlichen Hormontherapie sein. Da sie in vielen Nahrungsmitteln enthalten sind, lässt sich mittels der Ernährung positiv auf den Verlauf der Wechseljahre einwirken.

**Sp3.118H Kerstin Jahnke**

4.10.10, 2 UStd.

Mo, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10,

Raum 1.O.05

€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 12-20

### Brainwalking

#### Erleben Sie das Zusammenspiel von Gehirn, den Sinnen und Ihrem Körper.

Staunen Sie, wie wundervoll alles zusammen funktioniert und haben Sie außerdem viel Spaß dabei.

Bewegung und Gedächtnistraining findet während eines Spazierganges statt. Mit speziellen Übungen werden Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit und Kreativität gefördert.

*Die Kleidung bitte auf das Wetter abstimmen – möglichst praktisch und funktional und bequeme Schuhe.*

Treffpunkt: Freizeitsportanlage Südpark, Am Südpark 51, Außenanlage

**Sp3.150H Dagmar Steinmetzer**

2.10.-13.11.10, 8 UStd.

4 x Sa, 10.00-11.30 Uhr

€ 19,20 (erm: € 11,60) TN: 12-20

**Sp3.150F Dagmar Steinmetzer**

30.4.-21.5.11, 8 UStd.

4 x Sa, 10.00-11.30 Uhr

€ 19,20 (erm: € 11,60) TN: 12-20