

**Harlacher Gesundheitsforum
Klinikum Harlaching
Sanatoriumsplatz 2
81545 München**

12. August

**Beckenbodensenkung und Blasen-
schwäche – was tun?**

16.30 Uhr
Referent: Dr. G. Bachholz, Oberarzt
Frauenklinik
Ort: Hörsaal Krankenhaus der Natur-
heilweisen (Gelände des Klinikums
Harlaching)

14. August

**Didgeridoo – Klang, Entspannung
und Antischnarchtraining für
Anfänger und Fortgeschrittene**

10–17 Uhr, Tagesseminar
Leiter: Anthony Nachbauer
Ort: Ottobrunn, Schule III,
Gebäude B, EG 06
Didgeridoo spielen macht Spaß, ent-
spannt und ist gesund: Studien zei-
gen, dass sich das Didgeridoospiel
positiv auf das Schnarchen und die
Schlafqualität auswirkt. Bei Men-
schen, die schnarchen, hat das Gau-
mensegel an Elastizität verloren.
Wenn gleichzeitig ein Schlafapnoe-
Syndrom vorliegt, sind die Muskeln,
die die oberen Atemwege offen hal-
ten, schwächer ausgebildet. Das
Didgeridoo fördert – dank der spezi-
ellen Atemtechnik – genau diese
Muskeln, sodass die Schwere des
Schnarchens gemildert werden kann.
Instrumente (Leihgeb. 2,- €) stehen
zur Verfügung. Gebühr: 48,- €

9. September

Schlaganfall – jede Sekunde zählt

16.30 Uhr
Referent: O. Meier, Oberarzt Klinik
für Neurologie und Neurologische
Intensivmedizin
Ort: Hörsaal Krankenhaus der Natur-
heilweisen (Gelände des Klinikums
Harlaching)

29. Juli

**Schlaganfall und Auge
Schlaganfall – Schädel-Hirn-Trauma**

18.30–19.30 Uhr
Ref.: Dr. Gabriele Greber, Augenärztin,
Elisabeth Haaf, Orthoptistin
Ort: Klinikum Bogenhausen, Casino,
Englschalkinger Straße 77,
81925 München
Infos: Sekretariat der Klinik für Neuro-
psychologie, Tel.: 089/92 70-21 07

18. September

**Pflegekurs für Angehörige –
Bewegen im häuslichen Umfeld**

10.00–11.30 Uhr
Ort: wie oben, Seminarraum E 36
(Altbau A1)
Infos: Sekretariat des Pflege-
und Servicemanagements,
Tel.: 089/62 10-22 04

29. September

Rauchfrei – Tabakentwöhnung

18 Uhr
Ort: Raum 105a, EG, im Eingangsbere-
ich rechts, Klinikum Bogenhausen,
Englschalkinger Straße 77,
81925 München
Infos: Klinik für Pneumologie und
Pneumologische Onkologie, Klinikum
Bogenhausen,
Tel.: 089/92 70-22 81 oder
Institut für Raucherberatung & Tabak-
entwöhnung, Tel.: 089/68 99-95 11

**Informationsveranstaltungen des
Gesundheitsladens e.V.**

**Waltherstraße 16a
80337 München
Tel.: 089/77 25 65**

29. Juli

**Au Backe – worauf muss ich als
Kassenpatient/in achten, wenn
ich zum Zahnarzt gehe?**

17 Uhr
Referentin: Adelheid Schulte-
Bocholt, Patientenberaterin
Das sollte man schon vorher wissen:
• Was ist ein Behandlungsvertrag,
wie kommt er zustande?
• Was zahlt die gesetzliche Kranken-
versicherung?
• Welche grundlegenden Regelun-
gen gelten seit 2005 bei der Versor-
gung mit Zahnersatz?
• Was heißt befundorientierter Fest-
zuschuss?
• Wie liest man einen Heil- und
Kostenplan, und worauf ist zu
achten?
• Was kann man tun, wenn der
Zahnersatz nicht passt?

30. September

Patientenverfügung

17 Uhr
Referentin: Waltraud Kröner, Dipl.-
Soz. Päd., FH, PatientInnen-Bera-
tung Patientenstelle München
Die Patientenverfügung ist eine von
mehreren Vorsorgeformen für den
Fall, dass man die eigenen Belange
und Angelegenheiten nicht wie ge-
wohnt selbst regeln kann, also in-
folge eines Unfalls, einer schweren
Erkrankung oder auch durch Nach-
lassen der geistigen Kräfte.
Wer trifft im Ernstfall Entschei-
dungen für die eigene Person? Wie
können eigene Wünsche und Vor-
stellungen Beachtung finden? Der
Vortrag umfasst verschiedene Mög-
lichkeiten der Vorsorge: Vollmacht,
Betreuungsverfügung und Patien-
tenverfügung. Dabei liegt der
Schwerpunkt auf der Patientenverfü-
gung. Die Veranstaltung möchte für
das Thema sensibilisieren, in allge-
meiner Form informieren und Anre-
gungen für weitere Schritte geben.

BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION

6.–14. Oktober

**2. Münchner Woche für »Seelische
Gesundheit«**

Unter der Schirmherrschaft von
Oberbürgermeister Christian Ude
veranstaltet das Münchner Bündnis
gegen Depression mit rund 20 wei-
teren Organisationen zum zweiten
Mal eine Projektwoche mit Veran-
staltungen rund um das Thema »see-
lische Gesundheit«. Dabei finden
Vorträge, Seminare (z. B. Wirbelsäu-
lengymnastik, Tiefenentspannung,
Kunsttherapie), Tanznachmittage,
Workshops, Ausstellungen u. v. m.
statt. Die Woche startet mit der Er-
lebnisausstellung »Grenzen erleben«.
Anlässlich des Welttags für »See-
lische Gesundheit« findet die gleich-
namige Messe am Sonntag, den
10. Oktober, von 10 bis 18 Uhr im
Roten Würfel, Hochschule München,
Lothstr. 64, 80335 München, statt.
Infos unter:
www.woche-seelische-gesundheit.de

28. Juli + 11. August

**Entspannt durch den Sommer –
natürliche Hilfen gegen Stress**

18.30–21.30 Uhr, Schnupperkurs
Leiterin: Petra Wendt-Kuhnert
Ort: Ottobrunn, Schule III,
Gebäude B, EG 06
Autogenes Training und Progressive
Muskelentspannung nach Jacobson
sind wirkungsvolle Methoden, um im
Alltag mehr Ausgeglichenheit und
innere Ruhe zu finden. Als unterstüt-
zende Technik helfen die beiden Ver-
fahren vor allem bei Stress, körper-
lichen Verspannungen, depressiven
Verstimmungen, Kopfschmerzen, Ver-
dauungsstörungen, Ängsten, Herz-
und Kreislaufbeschwerden und Schlaf-
störungen. Beide Methoden sind gut
für Einsteiger geeignet, leicht zu er-
lernen und im Alltag anwendbar.
Bitte bringen Sie zum Kurs bequeme
Kleidung, Decke und eventuell dicke
Socken mit.
Gebühr für beide Termine: 29,- €
Die Kurstage sind auch einzeln (dann
jeweils für 16,- €) buchbar.

Vitalia – Freunde natürlichen Lebens e.V.

- ▶ Monatliche Gesundheitsvorträge
- ▶ Volksheilkundliche Wildkräuterführungen von Mai bis Oktober
mit Sepp Ott, bekannt durch Presse, Rundfunk und Fernsehen.

Infos:

Vitalia Freunde natürlichen Lebens e.V.
Minnewitstr. 5 · 81549 München · Tel./Fax: 089/6 90 00 34



LMU
DER UNIVERSITÄT MÜNCHEN



KLINIKUM
DER UNIVERSITÄT MÜNCHEN



CAMPUS INNENSTADT
**INTERDISZIPLINÄRE
SCHMERZAMBULANZ**

Diagnostik und Therapie für Patienten mit Rückenschmerzen

**Interdisziplinäre Schmerzambulanz
am Campus Innenstadt**

Im Münchner Naturheilkundlichen Schmerzintensivprogramm
- Rücken kombinieren wir Schulmedizin und Naturheilkunde
bei der Behandlung von Rückenschmerzen

**Interdisziplinäre Schmerzambulanz
am Klinikum der Universität München - Campus Innenstadt**
Pettenkofenstr. 8a, 81336 München, Tel.: 089 / 5160 7508
Email: rueckenschmerz@med.uni-muenchen.de

Klinikum der Universität München - Wir machen Medizin
Zentrale am Campus Innenstadt, Tel.: 089 / 5160 - 0
Zentrale am Campus Großhadern, Tel.: 089 / 7095 - 0
Internet: www.uniklinikum-muenchen.de