

Postadresse: Lazarettgasse 16–18, 1090 Wien · P.b.b.



Österreichische
Gesellschaft vom
G o l d e n e n
K r e u z e

VORTRAGSREIHE 2015

ZUM THEMENSCHWERPUNKT

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

DER ÖSTERREICHISCHEN GESELLSCHAFT VOM GOLDENEN KREUZE

Inhalte und Zusammenfassungen
der Vorträge und Workshops aus dem Jahr 2015

2015

8. APRIL 2015

Neuentdeckung der Integrativmedizin: Traditionelle Europäische Medizin

Ein Vortrag von Priv. Doz. Dr. Karl-Heinz Steinmetz, Leiter von ArcAnime. Heilwerden auf Europäisch; Vorstandsmitglied der GAMED. Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin.

Viele Europäer landen bei ihrer Suche nach ganzheitlicher Gesundheit und Heilung in Asien – Chinesische Medizin, Ayurveda, Qi Gong etc. – und übersehen den Schatz des europäischen Gesundheitswissens. Im eineinhalbstündigen Vortrag am Mittwoch, dem 8. April 2015, wurde dieses Gesundheitswissen Europas in Erinnerung gerufen und dessen Potentiale für die heutige Gesundheitsorge und Präventivmedizin aufgezeigt.

Auftakt des Vortrags bildete die Einladung an die TeilnehmerInnen, an sich selbst eine Pulsdiagnose gemäß der klassischen europäischen Lehre durchzuführen – das heißt konkret: herauszufinden, ob da gleichsam ein spielerischer Delphin, ein energetischer Tiger, eine elegant schlängelnde Schlange oder ein behäbiger Schwan in der Arterie wohnt.

Ziel dieser Übung war es, die Teilnehmer anzuregen, selbst zu bestimmen, ob sie sich derzeit in einem sanguinischen, cholерischen, melancholischen oder phlegmatischen Zustand befänden.

Nach dieser Selbstevaluati- on erfuhren die ZuhörerInnen in drei thematischen Abschnitten, welches prä- ventivmedizinische Wis- sen die europäische Gesundheitsorge zwischen Spätanti- ke und Barock dem modernen Menschen zur Verfügung stellen kann.

In einem ersten Teil lag das Augenmerk ganz auf dem Bauch und den Umgang mit Nahrungsmitteln: Um zu le- ben, muss der Mensch essen und trinken; die aufgenom- menen Lebensmittel werden assimiliert. Bei diesem Vor- gang verursachen sie im Körper ein je unterschiedliches Befinden: Einzelne Lebensmittel verschieben das Gleich- gewicht des Körpers nach heiß oder kalt, nach trocken oder feucht. Weil jeder Mensch schon ein eigenes Tem- perament hat (Melancholiker, Phlegmatiker, Cholерiker, Sanguiniker), wirken sich Speisen bei jedem anders aus: Was dem einen gut tut, verursacht beim anderen Proble- me. Wenn die Traditionelle Gesundheitslehre sowohl das menschliche Befinden als auch Nahrungsmittel (Früchte, Getreide, Getränke, Gewürze, Gemüse, Fleisch, Fisch etc.) auf ein Vierer-Schema bringt, dann geht es nicht um eine pseudo-wissenschaftliche Einteilung aus dem Mittelalter.

Nach dieser Selbstevaluati- on erfuhren die ZuhörerInnen in drei thematischen Abschnitten, welches prä- ventivmedizinische Wis- sen die europäische Gesundheitsorge zwischen Spätanti- ke und Barock dem modernen Menschen zur Verfügung stellen kann.

Diese Lehre ist ein wertvolles Instrument, mit dem man lernen kann, seinen Körper, seine Ernährung und seinen Lebensstil zu beobachten, auf den Prüfstand zu stellen und eigenverantwortlich zu gestalten.

Die Lehre, wie man Nahrungsmittel für den eigenen Bedarf und Geschmack kombinieren kann, steht interes- santerweise mit den Ergebnissen der modernen Ernäh- rungswissenschaft in Einklang.

Der zweite Teil fokussierte auf den Menschen als lebendi- gen, durchgeistigen Leib, der seinen eigenen Rhythmus hat, der wiederum an externe und kosmische Rhythmen gekoppelt ist: Tag und Nacht, Jahreszeiten, Lebensalter. Dieser Mensch ist durch die Haut geschützt. Das Kom- munikationsorgan Haut reagiert unmittelbar auf Reize: Wärme und Kälte, Wasseranwendung, Berührung etc. Seit Jahrhunderten nutzt der Mensch Massage, Öle und Heil- bäder, um sich in seiner Haut und seinem Leib wohl zu fühlen; Tanz und Sport, um sich wieder in Schwung zu bringen.

Schließlich ist auch die „Membran“ der Kleidung und der eigenen vier Wände von großer Bedeutung: Am wohlsten fühlt sich der Mensch in gesunden, ästhetischen Textilien sowie in einer Wohnung mit gutem Wohnklima, passenden Farben und einem „Herrgotts-Winkel“.

Überraschend war die kurze Vorführung von mittelalter- lichen Massagegriffen, die ich mit meinem Kompagnon Maurizio Cavagnini vornahm, mit dem ich das TEM-Pro- jekt ArcAnime – Arche der Seele. Heilwerden auf Europä- isch leite. Die Demonstration zeigte, dass ganzheitliche Massageformen nicht nur aus Thailand, Indien und China kommen, sondern auch in mittelalterlichen Handschri- ften bereitliegen. Diese wiedererweckten, innovativen

TEM-Massagen bewähren sich inzwischen sogar schon im Rahmen von Kuranwendungen – etwa in den drei Kurhäu- sern der Marienschwestern vom Karmel in Oberösterreich.

Der letzte Teil des Vortrags widmete sich dem Herzen, der Mitte des Menschen: Die spirituelle Tradition Europas bezeugt, dass das Herz mehr als ein körperliches Organ ist, und enthält Anweisungen, mit denen der Mensch sein Herz – das Zentrum seiner Existenz – erwecken, öffnen und reinigen kann. Besonders wertvoll ist die Tradition der europäischen Herz-Meditation, die im Mittelalter in Klöstern (Kartäuser, Zisterzienser, Franziskaner, Domini- kaner) gepflegt wurde.

Eine praktische Übung mit den Teilnehmern ver- deutlichte, dass nicht nur asiatisches Yoga, Qi Gong und Tai Chi spirituelle Heilkräfte wecken kann, sondern auch die europäische Herz-Meditation Gesundheitsressourcen aktivieren kann – etwa im Rahmen einer Burn-Out-Pro- phylaxe, bei der Anleitung zum konstruktiven Umgang mit Stressoren oder bei psychosomatischen Erkrankungen.

Die Teilnehmer intonierten im Meditationssitz der Zisterzienser mit gefalteten Händen über dem Herzzent- rum (fossula animae = Seelengrübchen) einen Klangtep- pich, über dem dann ein lateinischer Hymnus ertönte.

Zum Ausklang dieses Abends, der durch Beispiele aufgezei- te, dass die TEM valide Ressourcen für die moderne Integ- rativmedizin zur Verfügung stellen kann, gab es eine Ver- kostung eines mittelalterlichen Medizinalweines aus dem 14. Jahrhundert – mit dem Namen Hypocras. Cavagnini hatte diesen Gesundheitsdrink in einem einwöchigen Ma- zerations- und Filterungsprozess eigens für die Veranstal- tung hergestellt; dass sich die Mühe gelohnt hat, konnten die Teilnehmer am eigenen Gaumen überprüfen.





INHALTSVERZEICHNIS VORTRAGSREIHE 2015

EINLEITENDE WORTE	04
12. MÄRZ 2015, PROF. DR. ARNOLD METTNITZER: Zuerst heile durch das Wort. Über das Grundinstrument der Heilkunst des Asklepios	06
8. APRIL 2015, PRIV. DOZ. DR. KARL-HEINZ STEINMETZ: Neuentdeckung der Integrativmedizin: Traditionelle Europäische Medizin	08
23. APRIL 2015, MAG.^A MEIKE RASCHBACHER: Motopädagogik	10
7. MAI 2015, DR.^{IN} EVA MORAWETZ: Vom Burn-out zur Balance	12
21. MAI 2015, PROF. DR. ARNOLD METTNITZER: Die Wahrheit ist dem Menschen zumutbar. Über Wahrheit und Wahrhaftigkeit am Krankenbett	14
27. MAI 2015, DR.^{IN} ESTHER ENGEL: Frauentag: Brustgesundheitsworkshop mit 12 wichtigen Tipps aus der ganzheitlichen Praxis und Selbstwahrnehmungsübungen aus dem daoistischen Qi Gong	16
17. SEPTEMBER 2015, DGKP ELISABETH HAHN UND BIRGIT MEINHARD-SCHIEBEL: Pflegerische Angehörige! Sie sind nicht alleine!	18
8. OKTOBER 2015, OA ASSOZ.-PROF. DI DR. MED. HANS-PETER HUTTER: Gesünder Wohnen! Aber wie? Erfreuliche und weniger erfreuliche Neuigkeiten aus der Wohnmedizin!	20
15. OKTOBER 2015, PRIM. PRIV. DOZ. DR. WALTER ALBRECHT: Männergesundheit: Das „Pickerl“ für den Mann	22
5. NOVEMBER 2015, DR. CHRISTIAN LACKINGER: Gesunde Bewegung: Mythen und Fakten	24
VORSCHAU AUFS NÄCHSTE JAHR	25
Vorschau Vorträge und Workshops 2016	25
Vorschau Verstecktes Wien 2016	26

EINLEITENDE WORTE DES PRÄSIDENTEN

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze hat dieses Jahr begonnen, ihr Engagement im Bereich der Gesundheitsförderung zu intensivieren und vermehrt eigenständige Angebote in diesem Bereich zu schaffen. Dazu zählt auch eine neue Veranstaltungsreihe: Bei Vorträgen und Workshops möchten wir unseren Mitgliedern, aber auch allen anderen an ihrer Gesundheit interessierten Menschen Informationen rund um ein ganzheitliches Wohlbefinden bieten und sie dabei unterstützen, sich und ihrer Gesundheit Gutes zu tun.

Im Jahr 2015 konnten wir Ihnen bereits zehn interessante und höchst unterschiedliche Themen mit hochkarätigen Referentinnen und Referenten präsentieren. Als Präsident der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze freue ich mich, Ihnen nun diese Broschüre vorzustellen, in der Sie eine Zusammenfassung und Dokumentation aller bisherigen Vorträge finden. Damit wollen wir Ihnen die Möglichkeit bieten, alle Inhalte nochmals nachzulesen sowie Ihnen ein konkretes Bild unserer neuen Veranstaltungsreihe vermitteln.

An dieser Stelle möchte ich Sie auch auf unsere Themenvorschau für das Jahr 2016 in dieser Publikation aufmerksam machen und Sie bereits jetzt zu den kommenden Terminen herzlich einladen!

Ich freue mich auf Ihr Interesse und Ihre zahlreiche Teilnahme!



Mit herzlichen Grüßen

Dr. Wilhelm Gloss
Präsident der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze

EINLEITENDE WORTE DES GENERALSEKRETÄRS

Sehr geehrte Damen und Herren,

Gesundheitskompetenz bringt mehr gesunde Lebensjahre. Auf diese einfache Formel lassen sich viele Erkenntnisse der modernen Public Health zusammenfassen. Über Gesundheitskompetenz zu verfügen heißt, im Alltag jene Entscheidungen treffen zu können, die für das eigene gesundheitliche Wohl am besten sind. Das wird durch verständliche Gesundheitsinformationen und übersichtliche Handlungsempfehlungen erleichtert. Eines der 2012 für das österreichische Gesundheitssystem beschlossenen Rahmen-Gesundheitsziele lautet deshalb, die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken.

Gesundheitskompetenz steht somit in direktem Zusammenhang zu besserer Gesundheit und Gesundheitsförderung wird als zentrales Instrument gesehen, um sie zu steigern.

Ich freue mich, dass wir als Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze mit dem Jahr 2015 begonnen haben, gesundheitsfördernde Aktivitäten vermehrt anzubieten. Ziel ist es, einen Beitrag zu den Österreichischen Rahmen-Gesundheitszielen zu leisten und ich hoffe, dass wir damit die Gesundheit unserer Mitglieder und Gäste fördern können.

Mittlerweile können wir auf zehn erfolgreiche Veranstaltungen zu Gesundheitsförderungsthemen zurückblicken, bei denen hochkarätige Referentinnen und Referenten in vielen gesundheitsfördernden Bereichen ihr Wissen an unsere Vortragsbesucher weitergeben konnten.

Für 2016 wollen wir den eingeschlagenen Weg fortsetzen und haben bereits wieder führende Expertinnen und Experten gewinnen können, zu wichtigen Gesundheitsförderungsthemen mit uns zu arbeiten.



Mit herzlichen Grüßen

Mag. Peter Straka
Generalsekretär der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze

WERDEN SIE MITGLIED: DENN MITGLIEDER HABEN ES BEI UNS GUT!

Sie sind noch nicht Mitglied der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze? Bereits für einen geringen Beitrag (Beitrittsgebühr einmalig: €25,- und Mitgliedsbeitrag pro Jahr: €40,-) genießen Mitglieder wertvolle Unterstützung und Begünstigungen rund um die Belange ihrer Gesundheit!

- ▶ Begünstigungen bei Geburts- oder Krankenhausaufenthalten in der Goldenes Kreuz Privatklinik
- ▶ Prämien- und leistungsattraktive Gruppenversicherung bei der UNIQA-Versicherung
- ▶ Begünstigungen beim Bezug von Apothekenwaren sowie beim Bezug von Brillen und Kontaktlinsen
- ▶ Begünstigungen für Aufenthalte in Senioren- und Pflegeheimen und Wellnesseinrichtungen
- ▶ Ermäßigungen auf alle Aktivitäten des „Zeit für mich“-Programms mit komplementärmedizinischen Angeboten für Entspannung und Wohlbefinden
- ▶ Begünstigungen bei diversen Kur- und Ferienaufenthalten
- ▶ u.v.m.

Die Begünstigungen gelten für alle Mitglieder und deren Familienangehörige, die im gemeinsamen Haushalt leben.

GERNE INFORMIEREN WIR SIE ÜBER WEITERE DETAILS:

Frau Friederike Bruckmaier, Telefon: (01) 40 111-9515,
Telefax: (01) 40 111-9525 oder fbruckmaier@goldenes-kreuz.at



ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT VOM GOLDENEN KREUZE

Generalsekretariat

Lazarettgasse 29, 1090 Wien

Telefon: +43 1 40 111-9515

Telefax: +43 1 40 111-9525

E-Mail: gesellschaft@goldenes-kreuz.at

www.oeggk.at