

# Vortragsübersicht

## MediosApotheke 2020

Datum	Uhrzeit	Titel/Thema	Referent/in
23.01.2020	19 – 20:30 Uhr	<b>Progressive Muskelentspannung</b> Unter Stress spannen wir häufig unwillkürlich unsere Muskeln an. So kommt es zum Beispiel zu Spannungskopfschmerzen, Gereiztheit und vielen anderen Beschwerden. In diesem kurzen Workshop (inkl. 2 Übungen á 15 – 20 Minuten) möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich mit der PMR vertraut zu machen und Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern.	Johanna-Maria Thieme (PTA, Heilpraktikerin für Psychotherapie)
12.02.2020	18 – 19:30 Uhr	<b>Blutbildveränderungen – Wenn das Blut ins Ungleichgewicht gerät</b> Während einer Chemotherapie werden nicht nur Krebszellen, sondern auch sich schnell teilende, gesunde Zellen angegriffen. Dies kann unter anderem dazu führen, dass unser Körper anfälliger für Infekte ist. Über die Maßnahmen unseren Körper davor zu schützen, informieren die beiden Apothekerinnen Dina El-Malazi und Luisa Scholz Sie in diesem Vortrag ausführlich.	Dina El-Malazi (Apothekerin)  Luisa Scholz (Apothekerin)
13.02.2020	19 – 20 Uhr	<b>Mikronährstoffe, Vitamine und Co.</b> Einfach erklärt und auf das Wesentliche reduziert.	Tamim Al-Marie (Pharmazeut, Speaker)
20.02.2020	19 – 20 Uhr	<b>Mehr Gesundheit durch Ernährung – Energie und Leistungsfähigkeit im Alltag durch ausgewählte Ernährung, inkl. BIA-Messung</b> Apothekerin und Ernährungsberaterin Antje Behrendt gibt alltagstaugliche Tipps, wie Sie mit ausgewählter Ernährung mehr Vitalität bekommen und ganz nebenbei Ihrem Wohlfühlgewicht ohne Hungern näherkommen. Vor oder im Anschluss des Vortrages besteht die Möglichkeit eine BIA-Messung* durchführen zu lassen.	Antje Behrendt (Apothekerin und Ernährungsberaterin – <a href="#">healthybites.blog</a> )
05.03.2020	19 – 20 Uhr	<b>Cannabisbasierte Arzneimittel als neue Therapieoption</b> Mögliche Indikationen, Anwendungstipps und bürokratische Hürden	Dr. Dennis Stracke (Apotheker, Leitung FachApotheke Neurologie)
11.03.2020	19 – 20 Uhr	<b>Wenn das Essen nicht schmeckt – Appetitlosigkeit kann viele Ursachen haben</b> Operationen, Erkrankungen, Chemotherapie und andere Medikamente können zu Appetitlosigkeit führen. Hält dieser Mangel an Appetit länger an, verlieren Betroffene oft nicht nur an Gewicht und damit an Kraft, sondern oft auch an Lebensqualität. In diesem Vortrag möchten wir Betroffenen helfen, wieder Appetit zu bekommen mit hilfreichen, leicht umsetzbaren Tipps aus unserer lang-jährigen Ernährungsberatung und mit einfachen Rezepten und anregenden Gewürzen, die Sie auch gerne vor Ort probieren können.	Beate Preißler (PTA mit Schwerpunkt Ernährung in der FachApotheke Onkologie)  Antje Behrendt (Apothekerin und Ernährungsberaterin – <a href="#">healthybites.blog</a> )
19.03.2020	19 – 20 Uhr	<b>Harnwegsinfektionen</b> Vorbeugen, Behandeln, Nachsorgen. Wertvolles Wissen und alltagstaugliche Ratschläge, um diese lästigen Beschwerden schnell und nachhaltig loszuwerden.	Lara Fürtges (Apothekerin)
23.04.2020	19 – 20 Uhr	<b>Mehr Gesundheit durch Ernährung: Pflanzliche Ernährung</b> Vortrag über die Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung für die eigene Gesundheit, aber auch für die Umwelt. Apothekerin und Ernährungsberaterin Antje Behrendt gibt einen alltagstauglichen Leitfaden, wie man eine vegane Ernährung einfach bedarfsdeckend durchführen kann und davon gesundheitlich profitiert. Auf Wunsch inklusive BIA-Messung (Messung der Körperzusammensetzung) vor oder im Anschluss an den Vortrag.	Antje Behrendt (Apothekerin und Ernährungsberaterin – <a href="#">healthybites.blog</a> )
12.05.2020	19 – 20 Uhr	<b>Wenn der Darm reizt</b> Medikamente, Stress, falsches Essen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten können unserer Darmschleimhaut erhebliche Störungen zufügen. Blähungen, Durchfall, Verstopfung, aber auch andere Störungen, wie Migräne oder Allergien sind dann oft die Folge. Heilpraktikerin Monika Groth erläutert, welche Therapieoptionen es bei Reizdarm gibt.	Monika Groth (Heilpraktikerin <a href="#">naturheilpraxisgroth.de</a> )

\* Messung der Körperzusammensetzung

**Veranstaltungsort** MediosApotheke Remise (Hinterhaus), Monbijouplatz 2, 10178 Berlin

Aufgrund der begrenzten Platzanzahl, bitten wir Interessenten um Anmeldung, entweder telefonisch: **030 2833530** oder per E-Mail: [oranienburger-tor@mediosapotheke.de](mailto:oranienburger-tor@mediosapotheke.de)

Wenn Sie sich angemeldet haben und doch verhindert sind, bitten wir um Abmeldung, damit der Platz wieder frei gegeben werden kann.

Datum	Uhrzeit	Titel/Thema	Referent/in
19.05.2020	18 – 20 Uhr	<b>Stressreduktion durch Achtsamkeit</b> In dieser Infoveranstaltung zu Achtsamkeit und MBSR (engl. Mindful based stress reduction) erfahren Sie anhand von praktischen Übungen und Einblicken in die Forschung mehr zum Hintergrund dieser Praxis und welche entlastende Wirkung sie in Ihrem Alltag z.B. auf körperliche Erkrankungen oder mentalen Stress hat. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.	Beate Preißler (PTA, MBSR- und MSC- Kurse*)  <i>* MBSR (Mindful based stress reduction, Stressreduktion durch Achtsamkeit; MSC (Mindful Self Compassion; Achtsames Selbstmitgefühl)</i>
11.06.2020	18 – 20 Uhr	<b>Achtsamkeitsmeditation-Praxisabend</b> Übungsabend mit einfachen Meditationsanleitungen aus der Achtsamkeits-Meditation und der Praxis der Liebenden Güte (Metta). Eingeladen sind Menschen mit Meditationserfahrung sowie alle Interessierte, die Achtsamkeits-Meditation gerne kennenlernen möchten. Sie sind alle herzlich willkommen.	Beate Preißler (PTA, MBSR- und MSC- Kurse*)  <i>* MBSR (Mindful based stress reduction, Stressreduktion durch Achtsamkeit; MSC (Mindful Self Compassion; Achtsames Selbstmitgefühl)</i>
13.08.2020	19 – 20 Uhr	<b>Migräne oder Spannungskopfschmerz – Was ist der Unterschied?</b> Wertvolles Wissen rund um das Thema Migräne und ein Überblick über den aktuellen Stand der Behandlungsmöglichkeiten.	Sarah Junghans (Apothekerin)
20.08.2020	18 – 20 Uhr	<b>Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge kennen lernen</b> Wie wäre es, sich in unangenehmen Momenten oder in schwierigen Zeiten, bei Ärger, Verlust, im Dauerstress des Alltags dieselbe fürsorgliche Freundlichkeit und Achtsamkeit entgegenzubringen wie einem guten Freund? Die Übung von Mitgefühl und Wohlwollen hilft uns, mit Herausforderungen des Lebens einen leichteren Umgang zu finden, Ängste oder Depressionen zu vermindern und eine gesündere Lebensweise zu finden. Vortrag mit integrierten Übungen aus dem MSC-Programm. (MSC = engl: Mindful Selfcompassion, Achtsames Selbstmitgefühl.) Es sind keine Vorkenntnisse in Meditation erforderlich.	Beate Preißler (PTA, MBSR- und MSC- Kurse*)  <i>* MBSR (Mindful based stress reduction, Stressreduktion durch Achtsamkeit; MSC (Mindful Self Compassion; Achtsames Selbstmitgefühl)</i>
10.09.2020	19 – 20 Uhr	<b>Ist Gluten wirklich schlecht für uns?</b> Vertragen wir plötzlich kein Brot mehr? Sollten wir jetzt alle auf Gluten verzichten? Was ist Hype und was sind die wissenschaftlich erwiesenen Fakten und was kann man tun, wenn man wirklich kein Gluten verträgt? Der Vortrag beleuchtet das heiß diskutierte Thema und gibt fachlichen Rat rund um den Darm und Gluten sowie anderer Nahrungsmittel-unverträglichkeiten.	Monika Groth (Heilpraktikerin <a href="http://naturheilpraxisigroth.de">naturheilpraxisigroth.de</a> )
24.09.2020	19 – 20 Uhr	<b>Mehr Gesundheit durch Ernährung – Darmgesundheit</b> Wie der Darm unsere Gesundheit beeinflusst und was wir tun können, um den Darm optimal zu unterstützen. Inklusive praktischer Tipps, wie man mehr lebende gesunde Bakterien über die Nahrung zuführen kann. Auf Wunsch inklusive BIA-Messung* vor oder im Anschluss an den Vortrag.	Antje Behrendt (Apothekerin und Ernährungsberaterin – <a href="http://healthybites.blog">healthybites.blog</a> )
08.10.2020	19 – 20 Uhr	<b>Cannabisbasierte Arzneimittel als neue Therapieoption</b> Mögliche Indikationen, Anwendungstipps und bürokratische Hürden	Dr. Dennis Stracke (Apotheker, Leitung FachApotheke Neurologie)
22.10.2020	19 – 20 Uhr	<b>Mehr Gesundheit durch Ernährung – Ernährung als Medizin, was ist dran?</b> Die gesundheitlich wertvollsten Lebensmittelgruppen und wie Sie diese ganz einfach in Ihren täglichen Speiseplan integrieren können, um das Risiko für typische Zivilisationskrankheiten zu reduzieren. Auf Wunsch inklusive BIA-Messung (Messung der Körperzusammensetzung) vor oder im Anschluss an den Vortrag.	Antje Behrendt (Apothekerin und Ernährungsberaterin – <a href="http://healthybites.blog">healthybites.blog</a> )
26.11.2020	19 – 20 Uhr	<b>„Läuse, Würmer, Parasiten“</b> Vortrag über lästige Parasiten und wie sich man am besten dagegen wehren und sie behandeln kann. Wie man dem Albtraum aller Kita- und Schulkinder-Eltern effektiv begegnen kann.	Johanna-Maria Thieme (PTA, Heilpraktikerin für Psychotherapie)  Claudia Reimers (Apothekerin)