



WASSER – Heilmittel für unsere Gesundheit

Innerliche und äußerliche Anwendungen

WANN Mittwoch | 22. Mai 2019 | ☎ 19:00
REFERENTIN **Patricia Erker** | dipl. psychiatrische Gesundheits- und Krankenschwester
Irmgard Turri | Top-Life-Beraterin
WO Seminarraum des Adventhauses Innsbruck
Höttinger Gasse 12d | 6020 Innsbruck
KOSTEN Eintritt frei!
INFO ☎ 0676 833 221 598 | Patricia Erker

WASSER – Heilmittel für unsere Gesundheit

Innerliche und äußerliche Anwendungen

Ohne Nahrung kann der menschliche Körper mehrere Wochen überleben, ohne Wasser aber versagt unser Organismus bereits nach wenigen Tagen. Bei einer Abnahme der Gesamtkörperflüssigkeit um 3% kommt es zu einem Rückgang der Speichelbildung und Harnproduktion. Bei einer Austrocknung um 5% treten Temperaturanstieg und eine stark beschleunigte Herzaktivität auf. Verluste bei 10% führen zu Verwirrungszuständen und ein Defizit um 20% bringt den Tod.

Alle Bewegungen und Abläufe in unserem Körper benötigen Wasser. Wasser wird auch als Heilmittel mit Erfolg eingesetzt. Schon Sebastian Kneipp hat im 19. Jhd Kaltwassertherapien zur Heilung angewandt!

Wie das Wasser nicht nur unseren Nieren hilft und was man durch Wasseranwendungen Gutes für unseren Körper tun kann, das erfahren sie hier.



Reine Luft – Heilmittel für unsere Gesundheit

Richtige Atmung führt zu besserer Gesundheit

WANN Mittwoch | 19. Juni 2019 | ☎ 19:00
REFERENTIN **Patricia Erker** | dipl. psychiatrische Gesundheits- und Krankenschwester
WO Seminarraum des Adventhauses Innsbruck
Höttinger Gasse 12d | 6020 Innsbruck
KOSTEN Eintritt frei!
INFO ☎ 0676 833 221 598 | Patricia Erker

REINE LUFT – Heilmittel für unsere Gesundheit

Richtige Atmung führt zu besserer Gesundheit

Luftverschmutzung ist ein aktuelles Thema unserer Zeit. Es ist deshalb so bedeutsam, weil unser Leben von der Luft abhängt. Reine, frische Luft ist für unser Wohlbefinden unerlässlich.

Wenn ein Mensch mehr als 8-10 Minuten ohne Sauerstoffversorgung bleibt, werden seine Hirnzellen unwiderbringlich geschädigt. Unsere Nahrung, unser Trinkwasser, die Minerale und Vitamine, die Hormone, das Blut, die Muskeln und das Herz haben alle eine Funktion in der Bereitstellung der elektrischen Ströme unseres Körpers. Doch der wichtigste Faktor ist die Luft, die wir einatmen.

Welche Folgen hat schlechte Luft für unseren Körper und unsere Psyche? Welche Luft ist die Richtige? Was für Auswirkungen hat die richtige Atmung für unsere Gesundheit? Wie funktioniert das Atemsystem unseres Körpers?

Diese und noch andere Fragen werden in diesem Vortrag behandelt.

Lungenfunktionsmessung mit anschließender Befundbesprechung gibt es im Anschluss des Vortrags!



GESUNDHEITS VORTRÄGE FRÜHJAHR 2019



DEPRESSION – „Und wo bleibe ich?“ Umgang mit depressiven Menschen

WANN Mittwoch | 10. April 2019 | ☎ 19:00
 REFERENTIN **Patricia Erker** | dipl. psychiatrische Gesundheits- und Krankenschwester
 WO Seminarraum des Adventhauses Innsbruck
 Höttinger Gasse 12d | 6020 Innsbruck
 KOSTEN Eintritt frei!
 INFO ☎ 0676 833 221 598 | Patricia Erker

DEPRESSION „Und wo bleibe ich?“

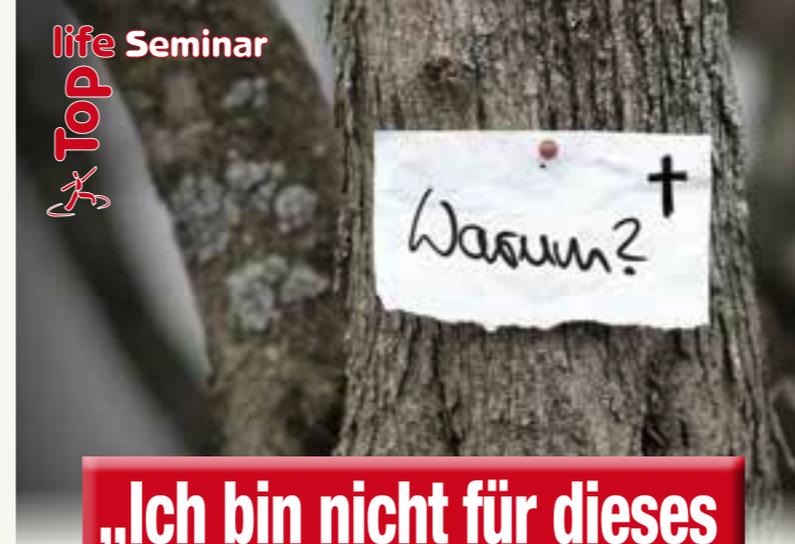
Umgang mit depressiven Menschen

Es kann jeder von uns jederzeit mit Depression konfrontiert werden. Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind weltweit mehr als 120 Millionen Menschen davon betroffen (17%), also jeder Vierte bis Fünfte! Bei Frauen wird die Diagnose zwei- bis dreimal so häufig gestellt wie bei Männern.

Bereits 2% aller Kinder unter 12 Jahren und 5% der Jugendlichen unter 20 Jahren leiden unter Depressionen. Bei Jüngeren sind oft psychosoziale Faktoren wie Stress und Versagensängste mögliche Auslöser.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) befürchtet für die nächsten zwei Jahrzehnte eine weitere Zunahme dieses Leidens.

In diesem Vortrag werden wir uns Gedanken machen, wie ich bei mir selbst und meinen Angehörigen oder Freunden Anzeichen einer Depression erkennen kann. Wir sprechen auch darüber, wie ich mich persönlich davor schützen kann, wenn mein Angehöriger oder Freund an Depression erkrankt ist und welche Möglichkeiten ich habe um dem erkrankten Menschen zu helfen, ohne dabei die eigenen Bedürfnisse aufzugeben.



„Ich bin nicht für dieses Leben geschaffen“ Suizid und Einsamkeit

WANN Mittwoch | 24. April 2019 | ☎ 19:00
 REFERENT **Thomas Rolfsmeier** | Seelsorger
 WO Seminarraum des Adventhauses Innsbruck
 Höttinger Gasse 12d | 6020 Innsbruck
 KOSTEN Eintritt frei!
 INFO ☎ 0676 833 222 37 | Thomas Rolfsmeier

„Ich bin nicht für dieses Leben geschaffen“

Suizid und Einsamkeit

Häufigste Todesursache bei Menschen unter 40 Jahren in Österreich sind Unfälle. Suizid (Selbstmord) liegt an 5. oder 6. Stelle. Jemanden durch Selbstmord zu verlieren, ist meiner Meinung nach viel schwerer als durch Unfall oder Krankheit, da so viele Fragen offen bleiben und die Frage nach der Schuld im Raum liegt. Oft haben selbst die eigene Familie oder enge Freunde keine Ahnung von Absichten in dieser Richtung.

Wir werden über Signale sprechen, die die Gefährdeten an ihre Umwelt abgeben.

Suizid hat Nebenwirkungen.

Wo liegen die Ursachen von Suizid? Was sind die Folgen für die Hinterbliebenen? Und dann auch die uralte Frage, ob Gott jemanden retten kann, der sich das Leben selbst genommen hat?

Einsamkeit kann (!) ein Faktor im Prozess hin zum Suizid sein – muss aber nicht. Einsamkeit kann besser verstanden werden, indem wir ihre Ursachen verstehen lernen. Wir werden gemeinsam Wege finden, in denen wir der Einsamkeit nicht das Ruder überlassen, sondern dagegen ankämpfen können. Die Schlüssel zur Überwindung von Einsamkeit gibt es und wir müssen nicht „den Kopf in den Sand stecken“.



ADVENTHAUS
 INNSBRUCK

Seminarraum im Adventhaus
 Höttinger Gasse 12d | 6020 Innsbruck

☎ 0676 833 222 37 | Thomas Rolfsmeier
 ☎ 0676 833 221 598 | Patricia Erker | @ innsbruck@llg.at