

# Pandemie und Resilience

STRESS IMMUNSYSTEM PSYCHE

PROGRAMM KAMPEN, KAAMP HÜS SYLT

„Es genügt nicht zu wissen, man muss es auch tun. Es genügt nicht zu wollen, man muss es auch anwenden!“, schreibt der Dichter Johann Wolfgang von Goethe so zutreffend!

Unter der Leitthematik **Freude an der Gesundheit - The Feeling of Health** findet im Kaamp Hüs in Kampen das diesjährige Herbstseminar der Deutschen Gesellschaft für Gesundheitsvorsorge e.V. statt.

**Veranstaltungen am Freitag, den 08.09.2023** (Eintritt frei!)

„Tanz, Gesundheit, Lebensfreude“ 16.30 - 18.30 Uhr  
„Movita“ in Zusammenarbeit mit Bettina und Peter Marks

Zur Thematik „Digital Detox - Immunsystem und Psyche - körperliche und seelische Gesundheit“ wird Dr. Michael Theophrast Eberlein in seiner Eigenschaft als Arzt und Präventivmediziner am **Freitag, den 08.09.2023 um 20 Uhr im Kaamp Hüs/ Kampen** sprechen.

**Vorträge am Samstag, den 09.09.2023 ab 10.00 Uhr**

Christoph Schmidt, Naturarzt und Leiter der Yogaschule Zürich / Schweiz, spricht praxisbezogen zur Leitthematik „Yoga, Bewegung, mentale und körperliche Fitness!“ mit stellt einfach umsetzbaren Übungen vor.

Der Sylter Arzt und Dermatologe Dr. med. Norbert Buhles wird über „Licht - Haut - Vital-Stoffe: wo geht die Reise hin?“ und über präventivmedizinische Aspekte/Osteoporose-Prophylaxe (Knochengesundheit) referieren.

Prof. Dr. Dipl.-Psych. Sven Tönnies wird zum Thema „älter werden und gesund bleiben/ Gesundheitsvorsorge im Alter“ **mentales Training zur psychischen Fitness** referieren und Therapiekonzepte (aus der Praxis - für die Praxis) vorstellen.

Der Heilpraktiker Horst Friedel Dressler spricht praxisbezogen zur Vortragsthematik „Orthomolekulare Therapie - gezielt gegen Beschwerden eingesetzt“ und stellt ein Update zur Prävention und Therapie bei chronischen Erkrankungen vor.

Der Sylter Arzt und Präventivmediziner, Dr. med. Michael Theophrast Eberlein, wird seminarbegleitend praktische Übungen zur **Stressprävention/ Abwehr und Bewältigung** in das Seminarprogramm einbinden und darüber hinaus die Leitthematik dieser Tagung „Freude an der Gesundheit“ in Theorie und Praxis mit sofort umsetzbaren, individuellen Präventivkonzepten vorstellen und mit Leben erfüllen.

Hanne-Lore Pantermähl zeigt- besonders für den älter werdenden Menschen- **einfache körperliche Bewegungsübungen zur Gesunderhaltung und zum Flexibilitätstraining.**

Uwe Körber (Tanzlehrer aus Leichlingen) spricht zur Thematik **Tanz Gesundheit Lebensfreude- tänzerische Bewegungsgestaltung für körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden.** (Vortragsveranstaltung)

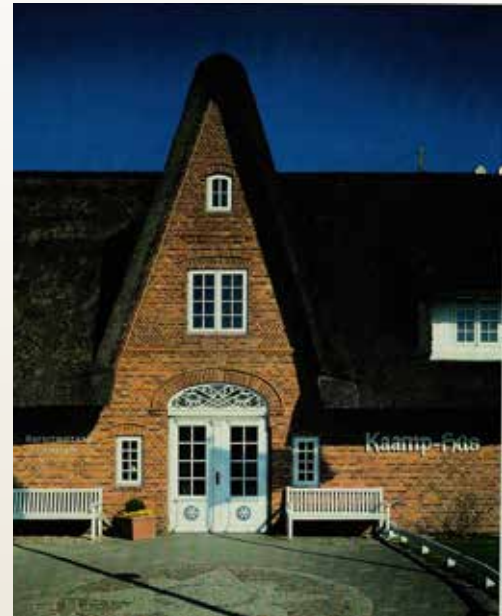
Bei guten Wetterverhältnissen finden einzelne Programmpunkte (Aktivprogramm) im Freien statt.



## Gesundheitstage Sylt

Freitag 08., Samstag 09. und Sonntag 10. September 2023

Kaamp-Hüs, Kampen



**FREUDE AN DER GESUNDHEIT**  
**„THE FEELING OF HEALTH“**  
**STRESS, IMMUNSYSTEM UND PSYCHE**  
**PANDEMIE UND RESILIENZ**

**Kontaktdaten DGG:**

Driescher Hecke 19, 51375 Leverkusen  
Telefon 02 14/5 67 44, Fax 02 14/5 76 26  
www.dgg-med.de • info@degege.de

**Organisation:**

Arztpraxis im Flughafen Sylt  
Telefon 0 46 51/20 17 98,  
Fax 0 46 51/20 14 55  
Mobil/Funk 0 171/32 25 210

FREUDE AN DER GESUNDHEIT - „THE FEELING OF HEALTH“

## STRESS IMMUNSYSTEM UND PSYCHE

### PANDEMIE UND RESILIENZ

Programm Kampen, Kaamp Hüs Sylt

---

**Veranstaltungen am Freitag, 08. September 2023,**  
**„Tanz, Gesundheit, Lebensfreude“ 16.30 - 18.30 Uhr**

„Movita“ in Zusammenarbeit mit Bettina und Peter Marks

---

**Freitag, 08. September 2023, 20.00 Uhr (Eintritt frei)**

**„Digital Detox - Immunsystem und Psyche -  
körperliche und seelische Gesundheit“**

**„Strategien für ein starkes Immunsystem“**

Dr. med. Michael Theophrast Eberlein, Westerland Sylt

---

## GESUNDHEITSVORSORGESEMINAR

**Samstag, 09. September 2023, 10.00 - 16.00 Uhr**

**„Erfolgreich älter werden und gesund bleiben“  
Stress, Immunsystem und Psyche**

Teilnahmegebühr: 25,00 € (DGG Mitglieder ermäßigt)

Karten vor Veranstaltungsbeginn im Kaamp Hüs ab 9.30 Uhr erhältlich.

---

**Sonntag, 10. September 2023, 11.00 - 13.00 Uhr**

**Inselrundfahrt/Wanderung (wetterabhängig)**

**DGG SEIT 1968 AUF SYLT**

**richtungsweisend in  
Gesundheitsvorsorge  
Präventivmedizin  
Positive Psychotherapie**

FREUDE AN DER GESUNDHEIT - „THE FEELING OF HEALTH“

## GESUNDHEITSVORSORGESEMINAR

**Samstag, 09. September 2023, 10.00 - 16.00 Uhr**

**„Freude an der Gesundheit - erfolgreich älter werden und gesund  
bleiben!“ „Stress, Immunsystem und Psyche“**

---

**„Seele ohne Angst“ - psychovegetative  
Befindlichkeitsstörungen ganzheitlich behandeln  
10.00 - 10.30 Uhr**

Dr. med. Michael Theophrast Eberlein, Westerland Sylt

**„YOGA, Bewegung, mentale und körperliche Fitness“  
10.30 - 11.00 Uhr**

Christoph Schmidt Naturarzt und Yogalehrer/ Yogaschule Zürich

**„Licht - Haut - Vital-Stoffe: wo geht die Reise hin?“  
11.00 - 11.45 Uhr**

Dr. med. Norbert Buhles, ärztlicher Direktor,  
Reha Kliniken/Nordsee Klinik Westerland/Sylt

**Schöpferische Bewegungsgestaltung  
11.45 - 12.00 Uhr**

Hanne-Lore Pantermähl (Bewegungsgestaltung und Flexibilitätstraining), Hamburg

**„Mentales Training zur psychischen Fitness.“  
12.00 - 12.45 Uhr**

Prof. Dr. Dipl.-Psych. Sven Tönnies, Universität Hamburg

**Mittagspause/Diskussion**

**„Orthomolekulare Therapie - gezielt gegen Beschwerden  
eingesetzt“**

**13.30 - 14.00 Uhr**

Dipl. Mathematiker Horst Friedel Dressler, Heilpraktiker, Leverkusen

**„Stress Immunsystem und Psyche/ autogenes Training/  
formelhafte Vorsatzhilfe“**

**14.00 - 14.30 Uhr**

praktische Übungen zur Kurz- und Tiefenentspannung (Dr. Eberlein)

**„Tanz Gesundheit Lebensfreude“**

**Tanz und körperlich mentale Fitness (Vortragsveranstaltung)**

**14.30 - 15.00 Uhr**

Uwe Körper, Leichlingen

**Schöpferische Bewegungsgestaltung  
15.00 - 15.30 Uhr**

Hanne-Lore Pantermähl (Bewegungsgestaltung  
und Flexibilitätstraining), Hamburg

**Positive Psychotherapie - naturheilkundliche Therapieverfahren -  
Trio Training - chronische Erkrankungen ganzheitlich behandeln!**

**15.30 - 16.00 Uhr**

Dr. med. Norbert Buhles,  
Dipl. Mathematiker Horst Friedel Dressler,  
Dr. med. Michael Eberlein,  
Uwe Körper,  
Hanne-Lore Pantermähl,  
Christoph Schmidt,  
Prof. Dr. Dipl.-Psych. Sven Tönnies

Übungen zur Resilienz Verbesserung und Stressprävention  
**Teilnehmerfragen/ Therapiekonzepte/ Abschlussdiskussion**