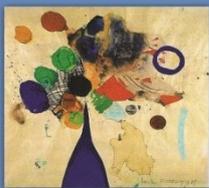




**SAUER MACHT LUSTIG
ABER AUCH KRANK!**



MARKTSCELLENBERGER GESUNDHEITSWOCHEN

von 12. bis 28. März 2020

**Eröffnungsabend
am Donnerstag, den
12. März 2020
um 19:00 Uhr
im Feuerwehrhaus
Marktschellenberg**

INFOS UND ANMELDUNG UNTER:
www.marktschellenberger-gesundheitswochen.de
TELEFON: 0049 8650 9888 30



BERCHTESGADENER LAND

Das Programm der Marktschellenberger Gesundheitswochen vom 12. bis 28. März 2020

Datum	Thema
Donnerstag, den 12.03.20 um 19:00 Uhr im Feuerwehrhaus	<p><u>Eröffnungsabend mit 1. Bürgermeister Franz Halmich, Frau Dr. Caren Lagler, den Referentinnen und Referenten sowie mit Herrn Dipl.-Ing. Thomas Winkler aus Tyrlaching, der regionale Bio-Kartoffeln zum Kauf anbietet.</u></p> <p>Frau Dr. Caren Lagler stellt das Programm der Gesundheitswochen vor und informiert über die bewährte Kartoffelkur. Sie können sich zu den angebotenen Veranstaltungen anmelden und die Referentinnen stehen für Fragen zu ihren Veranstaltungen zur Verfügung!</p>

<p>Freitag, den 13.03.20 um 15:00 Uhr Treffpunkt: Café Margit</p>	<p><u>Erste Kreislaufwanderung über den Glockenweg zum Haus Hinterwiesen</u> Es erfolgt die Kontrolle des Kreislaufs vor dem Start, durch Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Roten Kreuzes- Berchtesgaden vor, während und nach der Wanderung. Die Werte werden auf einer Messkarte notiert, um sie dann nach der zweiten Kreislaufwanderung miteinander vergleichen zu können. Am Ziel der Wanderung gibt es im Anschluss eine kleine Stärkung bei Frau Irmgard Lohner, die alle Teilnehmer herzlich begrüßt!</p>
<p>Freitag, den 13.03.20 um 18:30 Uhr Treffpunkt: Veranstaltungsraum im Feuerwehrhaus</p>	<p><u>Qi Gong mit Barbara Steube Medizinische Qi Gong Trainerin</u> Es dient zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und der Lebensenergie. Diese ruhigen Bewegungsformen finden sich in der traditionellen chinesischen Medizin, in Meditation und in der asiatischen Kampfkunst wieder. Durch eine ausgeglichene Körperhaltung, Bewegungsabläufe und gezielte Atemführung wird der Qi-Fluss aktiviert sowie die Regenerationsbereitschaft als auch die Abwehrkraft des Körpers angeregt. mitzubringen: Weiche Wohlfühlkleidung und evtl. rutschfeste Socken.</p>
<p>Samstag, den 14.03.20 um 14:00 Uhr Treffpunkt: Touristinfo</p> <p>Teilnahmegebühr: 25,00 Euro Dauer ca. 3 Stunden</p>	<p><u>"Kraftplätze der Natur" mit Walpurgis Schwarzlmüller, genannt "die gute Hexe vom Untersberg"</u> Energie und Kraft tanken an ausgewählten Naturplätzen mit kleinen Ritualen und Gesang zur Freude der Schöpfung. Leichte Wanderung je nach Teilnehmer. Bitte bei Anmeldung Alter und Kondition angeben (von sportlich bis gebrechlich / eingeschränkt) Gerne können Sie mich anrufen unter: 0043 680 2199955. Auch Kinder und Familien sind willkommen! Entfällt bei Sturm und starkem Regen, Nieselwetter soll uns aber nicht abhalten! Hab' Sonne im Herzen... mitzubringen: Bergschuhe oder Wanderschuhe mit gutem Profil, warme Kleidung und Regenschutz, evtl. kleine Sitzunterlage.</p>
<p>Montag, den 16.03.20 um 08:30 Uhr Treffpunkt: Touristinfo</p> <p>Teilnahmegebühr: 25,00 Euro für 3-Tageskurs</p>	<p><u>Nordic Walking Trail mit Barbara Steube</u> Professionell angeleitetes Nordic Walking, über Trails rund um das Gesundheitsdorf Marktschellenberg. Ideal um die Grundlagenausdauer auszubauen und aufrecht zu halten. Nordic Walking gilt nach wie vor als eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Beim Nordic Walking werden Herz und Kreislauf sanft in Schwung gebracht. Es stärkt Muskeln und Knochen und stabilisiert Bänder und Gelenke. Durch den aktiven Stockeinsatz werden die Muskelpartien der Arme und im Rücken trainiert und mobilisiert. Bitte Nordic Walking Stöcke mitbringen *Wer diese nicht hat vorbei Bescheid geben, dann können welche zur Verfügung gestellt werden.</p>
<p>Montag, den 16.03.20 um 10:15 Uhr Treffpunkt: Turnsaal/Grundschule Die Teilnahme ist kostenlos!</p>	<p><u>Postnatales Kangastraining mit Evi Korneli</u> Postnatales Kangastraining mit Focus Beckenboden. Postnatales Training mit Baby oder Kleinkind in der Tragehilfe mit Schonung und gleichzeitiger Stärkung des Beckenbodens. Anpassung des Trainings bei Rektus Diastase, Knie- oder Kreuzschmerzen, Symphyseschmerzen. Eventuell Matte und Babytragehilfe mitbringen.</p>
<p>Dienstag, den 17.03.20 Um 18:00 Uhr Mehrzweckraum Grundschule</p>	<p><u>Vortrag von Frau Waltraud Prothmann</u> "Das astrologische Geburtsbild - Spiegel und Wegweiser zur Gesundheit und stimmigen Ernährung" Was können wir den kosmischen Prinzipien entnehmen? Welche Energie ist für unsere Gesundheit besonders wichtig: Feuer, Wasser, Luft oder Erde? Wie können wir die Gesundheit unseres körperlichen, seelischen und geistigen Organismus fördern und erhalten? Wer schon ein Geburtshoroskop hat (Placidus-Häusersystem) könnte es, wenn er möchte, z. B. mitbringen und Fragen dazu stellen. Die (seriöse) Astrologie beruht auf der Erkenntnis bestimmter seelischer und körperlicher Bedürfnisse, die - je nach Typus der verschiedenen Sternzeichen und ihrer individuellen Planeten-Konstellationen - erfüllt werden möchten. Darum geht es: Nur wenn wir spüren und respektieren, wer wir sind, was wir brauchen, was uns fördert und was uns hemmt, können wir dazu beitragen, dass unser Leben "glückt". Dann können wir im Alltag das Gleichgewicht bewahren, gesund altern und es werden uns auch große Herausforderungen (oder gelegentliche Genüsse) nicht "sauer" machen.</p>
<p>Mittwoch, den 18.03.20 um 09:00 Uhr Treffpunkt: Touristinfo</p>	<p><u>"Knospen" - ein Kosmos voller Leben" Wanderung auf den Spuren der Kräfte der Bäume, mit Monika Angerer.</u> Seit Urzeiten suchen Tiere intuitiv nach knospenreichen Trieben, um sich davon in Notzeiten zu stärken. Und auch im alten Rom wurden Knospen schon als Heilmittel verwendet. Die Volksmedizin setzt die Heilkraft der Knospen in verschiedensten Bereichen gezielt ein. Auf dieser Wanderung widmen wir uns dem "Lebendigsten der Pflanzen" und setzen uns intensiv mit dem Nutzen der Gemmotherapie (lat. "gemmo"=Knospen treiben) auseinander. Bitte auf festes Schuhwerk achten!</p>

<p>Donnerstag, den 19.03.20 um 8:15 Uhr Treffpunkt: Pfarrsaal 1.Stock</p> <p>Unkostenbeitrag: 5,00 Euro</p>	<p><u>"Gesunde Ernährung für Kinder" Elternfrühstück mit Dr. Caren Lagler</u></p> <p>"Frühstücken wie ein Kaiser" - gesunde Ernährung für Kinder. Sobald Kinder am Familientisch mitessen taucht die Frage nach gesunder und gleichzeitig kindgerechter Ernährung auf. Doch was tun, wenn mein Kind am liebsten jeden Tag trockene Nudeln isst? Wie kann ich den Kindern gesundes Essen schmackhaft machen? Wie kann ich das Bedürfnis nach Schokolade und Co alternativ befriedigen? Bei diesem Elternfrühstück geht es um gesunde Ernährung. Dr. Caren Lagler, Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde, wird uns zum Beispiel über die Vorgänge im Körper, wenn der Blutzucker zu schnell ansteigt informieren und uns ganz praktische Tipps geben, wie ich ein gesundes Frühstück, eine gesunde Brotzeit und eine gesunde Mahlzeit für Kinder zubereiten und diese gleichzeitig mit einbeziehen kann. Um das Ganze gleich praktisch umzusetzen gibt es diesmal eine richtig gesunde Brotzeit und natürlich Kaffee und Tee. Die mitgebrachten Fragen der Eltern finden selbstverständlich wieder viel Raum.</p>
<p>Donnerstag, den 19.03.20 um 19:00 Uhr Treffpunkt: Mehrzweckraum</p>	<p><u>"G'sunde Energie" mit Monika Rieser</u></p> <p>-Weg der Achtsamkeit -Fastenbegleitung -Bauchlymphdrainage -Beratung zur gesunden Lebensführung und der Pflege des Körpers.</p>
<p>Freitag, den 20.03.20 um 8:30 Uhr Treffpunkt: Touristinfo</p>	<p><u>2. Nordic Walking Trail mit Barbara Steube</u></p> <p>Professionell angeleitetes Nordic Walking, über Trails rund um das Gesundheitsdorf Marktschellenberg.</p>
<p>Freitag, den 20.03.20 um 18:30 Uhr Treffpunkt: Mehrzweckraum</p>	<p><u>Qi Gong mit Barbara Steube Medizinische Qi Gong Trainerin</u></p> <p>Es dient zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und der Lebensenergie. Diese ruhigen Bewegungsformen finden sich in der traditionellen chinesischen Medizin, in Meditation und in der asiatischen Kampfkunst wieder. Durch eine ausgeglichene Körperhaltung, Bewegungsabläufe und gezielte Atemführung wird der Qi-Fluss aktiviert sowie die Regenerationsbereitschaft als auch die Abwehrkraft des Körpers angeregt.</p> <p>mitzubringen: Weiche Wohlfühlkleidung und evtl. rutschfeste Socken.</p>
<p>Sonntag, den 22.03.20 um 14:00 Uhr Treffpunkt: Touristinfo</p> <p>Dauer ca. 3 Stunden Teilnahmegebühr: 25,00 Euro</p>	<p><u>"Kraftplätze der Natur erleben" mit Walpurgis Schwarzlmüller, genannt "die gute Hexe vom Untersberg"</u></p> <p>Energie und Kraft tanken an ausgewählten Naturplätzen mit kleinen Ritualen und Gesang zur Freude der Schöpfung. Leichte Wanderung je nach Teilnehmer. Bitte bei Anmeldung Alter und Kondition angeben (von sportlich bis gebrechlich / eingeschränkt) Gerne können Sie mich anrufen unter: 0043 680 2199955. Auch Kinder und Familien sind willkommen! Entfällt bei Sturm und starkem Regen, Nieselwetter soll uns aber nicht abhalten! Hab' Sonne im Herzen... Mitzubringen: Bergschuhe oder Wanderschuhe mit gutem Profil, warme Kleidung und Regenschutz, evtl. kleine Sitzunterlage.</p>
<p>Montag, den 23.03.20 um 8:30 Uhr Treffpunkt: Touristinfo</p>	<p><u>3. Nordic Walking Trail mit Barbara Steube</u></p> <p>Professionell angeleitetes Nordic Walking, über Trails rund um das Gesundheitsdorf Marktschellenberg.</p>
<p>Montag, den 23.03.20 um 18:30 Uhr Treffpunkt: Pfarrsaal 1. Stock maximal 15 Teilnehmer</p>	<p><u>„Gesunde Küche aus dem Thermomix“ mit Elke Schneider</u></p> <p>Gesunde Küche „alltagstauglich“</p> <p>Oft sind wir in der Zwickmühle – wir möchten uns gerne gesund ernähren, aber oft fehlt die Zeit und die Lust – gerade im Berufsalltag. Der Thermomix hilft uns dabei sehr. Wir bereiten ein Gericht zu, dass auch sehr gut mit in die Arbeit genommen werden kann.</p>
<p>Dienstag, den 24.03.20</p> <p>Treffpunkt: 15:00 Uhr Mehrzweckraum</p>	<p><u>Venen-Schwäche mit Kneipp-Maßnahmen positiv beheben mit Lisi Krenn</u></p> <p>"Wo Medikamente wenig oder gar nichts vermögen, kann mit Wasser der beste Erfolg erzielt werden. Es ist deshalb nur schade, dass man das Wasser und die Anwendungen mit Wasser wenig kennt" (Pfarrer Kneipp). Dank Sebastian Kneipp weiß man heute allerdings um die reinigende, erfrischende und belebende Kraft des Wassers. Seit fast 200 Jahren gehören die Kneipp'schen Wasseranwendungen zu den bekanntesten Naturheilverfahren. Wir gehen an diesem Nachmittag auf alle 5 Säulen der Kneipp Therapie ein. Nach theoretischer Wissensvermittlung und einem Kurzfilm über Kneipps Leben, gehen wir gemeinsam zur Kneippanlage, um praktische Übungen durchzuführen.</p> <p>Bitte ein kleines Handtuch mitbringen.</p>
<p>Mittwoch, den 25.03.20 Treffpunkt: um 9:00 Uhr Tiefenbachstraße 40</p> <p>Unkostenbeitrag: 5,00 Euro</p>	<p><u>Sauerhonig - Schmackhafte Oxymele und Lebenselixier unserer Vorfahren mit Monika Angerer</u></p> <p>Diese uralte Arznei aus Essig (oxy) und Honig (mel) birgt ein herausragendes Gesundheitspotenzial in sich! Dieser "Sauerhonig" ist eine gesunde Alternative zu alkoholischen Tinkturen und daher wunderbar für Kinder geeignet! In Kombination mit den</p>

	Kräutern kann das Oxymel Symplex (Einfaches Oxymel) als Heil- und Stärkungsmittel oder sogar vorbeugend eingesetzt werden. Mitgebracht werden soll 1 Marmeladeglas
Donnerstag, den 26.03.20 Treffpunkt 19:00 Uhr im Mehrzweckraum der Grundschule Dauer ca. 1 Stunde	<u>"Pfiat di" - Frühjahrsmüdigkeit mit Sabine Hillebrand</u> Die Frühjahrsmüdigkeit vertreiben ohne großen Aufwand? Ja geht denn das? Ja! Ihr erfahrt bei einem Vortrag und praktischen Übungen, wie durch Einsatz unserer Hände unsere Energiebahnen im Körper harmonisiert werden und wir damit wieder neue Power gewinnen.
Freitag, den 27.03.20 um 15:00 Uhr Treffpunkt: Café Margit	<u>Zweite Kreislaufwanderung über den Glockenweg zum Haus Hinterwiesen</u> Es erfolgt die Kontrolle des Kreislaufs vor dem Start, durch Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Roten Kreuzes- Berchtesgaden vor, während und nach der Wanderung. Die Werte werden auf einer Messkarte notiert, um sie dann nach der zweiten Kreislaufwanderung miteinander vergleichen zu können. Am Ziel der Wanderung gibt es im Anschluss eine kleine Stärkung bei Frau Irmgard Lohner, die alle Teilnehmer herzlich begrüßt!
Freitag, den 27.03.20 um 18:30 Uhr Treffpunkt: Veranstaltungsraum im Feuerwehrhaus 1. Stock	<u>Qi Gong mit Barbara Steube</u> Qi Gong ist ein Lebensstil und Übungssystem, das aus China stammt. Es dient zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und der Lebensenergie. Diese ruhigen Bewegungsformen finden sich in der traditionellen chinesischen Medizin, in Meditation und in der asiatischen Kampfkunst wieder. Durch eine ausgeglichene Körperhaltung, Bewegungsabläufe und gezielte Atemführung wird der Qi-Fluss aktiviert sowie die Regenerationsbereitschaft als auch die Abwehrkraft des Körpers angeregt. Mitzubringen: Weiche Wohlfühlkleidung und evtl. rutschfeste Socken.
Samstag, den 28.03.20 um 17:00 Uhr Treffpunkt: Café Margit	Gemeinsames "Fastenbrechen" mit den Teilnehmern der Karoffelkur, den Referentinnen und Mitwirkenden der Marktschellenberger Gesundheitswochen 2020 bei einem "gemütlichen Beisammensein" im Café Margit!

Adressen der Veranstaltungen:

Kostenlos parken: Am Marktplatz und hinter der Sparkasse.

Touristinfo: Salzburger Str. 2
Mehrzweckraum + Turnsaal: Grundschule,
Salzburger Str. 21
Pfarrhof 1. Stock: Salzburger Straße 24
Veranstaltungsraum im Feuerwehrhaus:
Alpenstraße 2
Lohner-Hinterwiesen: Glockenweg 6
Angerer Monika: Tiefenbachstraße 40
Café Konditorei Margit, Salzburger Str. 1

Die Teilnahme an den Veranstaltungen der Marktschellenberger Gesundheitswochen erfolgt auf eigene Gefahr und ist nur mit einer unterzeichneten Haftungsausschlussklärung gestattet!

Die Marktschellenberger Gesundheitswochen finden schon seit dem Jahr 1982 in unserem Gesundheitsdorf statt. Hierbei handelt es sich um eine Veranstaltung des Marktes Marktschellenberg.



Unter ärztlicher Leitung von Frau Dr. Caren Lagler und der Unterstützung vieler ehrenamtlicher Helfer, Referentinnen, Ärzte, Physiotherapeuten, Heilpraktiker, Yoga- und Sportlehrer können die Teilnehmer der Marktschellenberger Gesundheitswochen, aus einem vielfältig gestalteten Programm, das für sie Passende auswählen. Den Mittelpunkt bildet die seit nunmehr 38 Jahren bewährte basenbetonte 14-tägigen Kartoffelkur. Diese wird von der Leiterin der Gesundheitswochen, Frau Dr. Caren Lagler am Einführungsabend mit entsprechenden Rezepten vorgestellt.

Beim Eröffnungsabend am Donnerstag, den 12. März 2020 besteht außerdem die Möglichkeit, direkt bei Herrn Dipl.-Ing. Thomas Winkler aus Tyrlaching, regionale Kartoffeln zu erwerben. Weitere Informationen zu Herrn Dipl.-Ing. Thomas Winkler finden Sie unter www.kartoffel-winkler.de

Sollten während der Kartoffelkur gesundheitliche Probleme auftreten, wenden Sie sich bitte an ihren Hausarzt!
Am Wochenende kontaktieren Sie bitte den hausärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116 117 in Notfällen den Rettungsdienst unter 110.

Anmeldung und weitere Informationen finden Sie im Internet unter: www.marktschellenberger-gesundheitswochen.de und in der Touristinformation Marktschellenberg

Salzburger Straße 2
83487 Marktschellenberg
Tel: 0049 8650 9888 30
E-Mail: touristinfo@marktschellenberg.de