

# Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Oberland

## Vorträge

Herbst/Winter 2011/2012

## Zweisimmen

**Oktober**

### **Wechseljahre – eine fruchtbare Lebensphase**

Möchten Sie mehr über die spannende Zeit des körperlichen und seelischen Wandels wissen? Sie erfahren anschaulich, was sich im Körper in den Wechseljahren verändert, welche seelischen Vorgänge den Wandel begleiten, woran Sie merken, dass Sie in den Wechseljahren sind, was Sie bei allfälligen Beschwerden oder präventiv Gutes für sich tun können.

**Referentin:** Annina Kramer, Heilpraktikerin/Naturärztin und Pädagogin, Spiez

**Datum:** Dienstag, 18. Oktober 2011

**Zeit:** 19.30 Uhr

**Ort:** Kirchgemeindehaus, 3770 Zweisimmen

**Eintritt frei**

**November**

### **Aus der Bergrettungspraxis**

Eine erfolgreiche Bergrettung basiert immer auf vernetztem Teamwork – vom Alarmeingang über die medizinische Versorgung und Bergung bis zum Transport ins Spital. Kälte und Höhe sind in den Bergen häufig zusätzliche Risikofaktoren.

**Referent:** Dr. Bruno Durrer, Notarzt/Bergführer AirGlacier, Caremed Lauterbrunnen/Mürren, Lauterbrunnen

**Datum:** Dienstag, 8. November 2011

**Zeit:** 19.30 Uhr

**Ort:** Kirchgemeindehaus, 3770 Zweisimmen

**Eintritt frei**

### **Erwachsene mit Erwartungen – Jugendliche mit Provokationen!**

Was tun? Entschärfen oder eskalieren lassen? Nachgeben oder mich durchsetzen? Die Flow-Kommunikation zeigt eine elegante dritte Möglichkeit auf: Nämlich, Erwartung in Einladung verwandeln und Provokation als echtes Lebensspiel erkennen. Gelingt dies, entstehen neue Formen von Kooperation. Der Abend bietet Theorie, Beispiele und eine praktische Demonstration.

**Referent:** PD DrDr. Johannes Gasser, Philosoph, klinischer Psychologe, Schulleiter der GasserSchule, Coach und Ausbilder, Winterthur

**Datum:** Dienstag, 29. November 2011

**Zeit:** 19.30 Uhr

**Ort:** Kirchgemeindehaus, 3770 Zweisimmen

**Eintritt frei**

**Januar**

### **Rückenschmerzen – das Volksleiden**

Gut 2/3 der Bevölkerung leidet mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen, die finanzielle Belastung unserer Volkswirtschaft dadurch ist immens. Die häufigsten Rückenerkrankungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten werden vorgestellt.

**Referent:** Dr. med. Othmar Schwarzenbach, FMH orthop. Chirurgie,

spez. Wirbelsäulenchirurgie, dasRückenzentrum, Thun

**Datum:** Dienstag, 10. Januar 2012

**Zeit:** 19.30 Uhr

**Ort:** Kirchgemeindehaus, 3770 Zweisimmen

**Eintritt frei**

## **Februar**

### **Religiöse Themen in heutiger Zeit – wie reden wir drüber?**

In Radio und Fernsehen, in vertrauten Gesprächen am Familientisch, in der Kirche und drumrum fragen wir nach dem Sinn unseres Lebens, nach dem Glück ... Wir suchen nach Halt, gucken in die Geschichte, fragen nach Anfang und Ende, Geburt und Tod. Wie tun wir das heute? Anders als früher? Und was bleibt?

**Referentin:** Pascale Käser, Theologin und Pfarrerin, Projektleiterin Gottesdienst (Radio und Fernsehen) und Social Media Community Manager bei den Reformierten Medien in Zürich

**Datum:** Dienstag, 7. Februar 2012

**Zeit:** 19.30 Uhr

**Ort:** Kirchgemeindehaus, 3770 Zweisimmen

**Eintritt frei**

## **März**

### **Migräne und andere Kopfschmerzen**

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Krankheitssymptomen. Sie führen oft zu einer deutlichen Einschränkung im Alltag und vermindern die Lebensqualität. Die Migräne und die Spannungskopfschmerzen sind die wichtigsten Kopfschmerzformen. Wichtig ist die Abgrenzung gegenüber gefährlichen Kopfschmerzen, die insbesondere bei akuten Gefässerkrankungen auftreten können. Mit einer optimalen Behandlung und Prophylaxe mit Medikamenten, aber auch mit nicht medikamentösen Therapieformen können die Symptome bei vielen Kopfschmerz-Patienten deutlich gelindert werden.

**Referent:** Dr. Gian Marco De Marchis, Universitätsklinik für Neurologie, Inselspital, Bern

**Datum:** Dienstag, 6. März 2012

**Zeit:** 19.30 Uhr

**Ort:** Kirchgemeindehaus, 3770 Zweisimmen

**Eintritt frei**