



'Mentale Gesundheit

„Gesundheit beginnt im Kopf“

Heute weiß eigentlich jeder Mensch, der sich intensiv um die eigene Gesundheit kümmert, wie sehr diese von den Gedankenmustern in seinem Kopf beeinflusst wird.

Das bekannteste Beispiel dafür ist der Placebo-Effekt. Stimmt die eigene Überzeugung, ist in vielen Fällen auch die Wirkung erwartungsgemäß. Bezüglich der Einstellung zur Gesundheit ist hinlänglich bekannt: Wer sich selbst positiv beeinflussen kann, erzielt auch entsprechende Ergebnisse. Damit wird verdeutlicht, dass Körper und Geist eine unzertrennliche Einheit bilden.

Folgende Sponsoren unterstützen den GesundheitsStammTisch Paderborn:

BARMER
die gesund
experten



Hotel-Restaurant
Aspethera

Treffpunkt

jeden zweiten Donnerstag im Monat
um 18:30 Uhr
im „Da-Zia-Theresa“ in 33102 Paderborn,
Herrmann-Kirchhoff-Straße 51
(Tennis-Club Blau-Rot, b.d. Fischteichen)

Eine Anmeldung ist erbeten, die Teilnahme ist kostenlos. Der **Gesundheits-StammTisch** lebt von der aktiven Beteiligung und der Mitgestaltung seiner Gäste. Je viel seitiger die Gruppe gemischt ist, desto interessanter sind die persönlichen Berichte und auch die Ideen und Tipps.

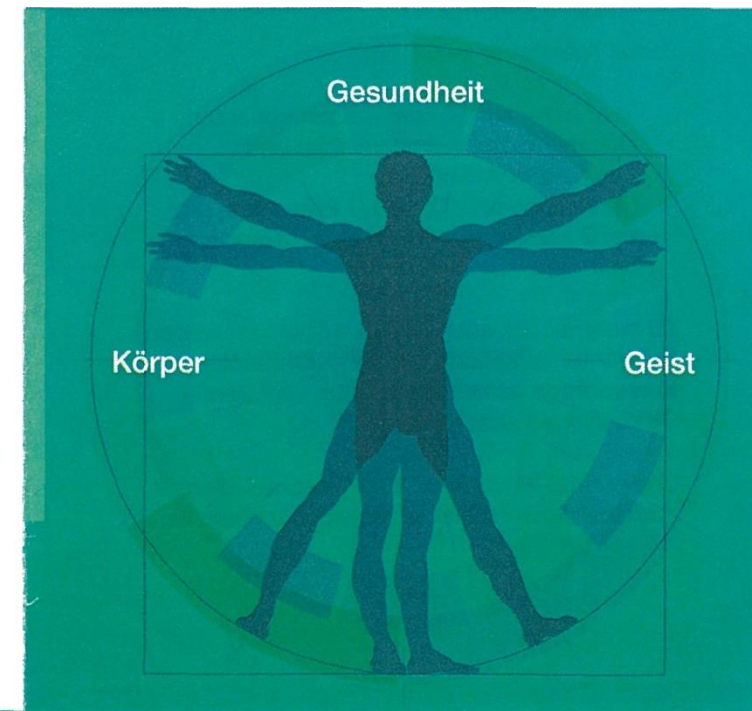
Neue gesundheitsorientierte Themen können jederzeit aufgenommen werden. Interessante Informationen kommen monatlich mit den „GST-Nachrichten“ per E-Mail.

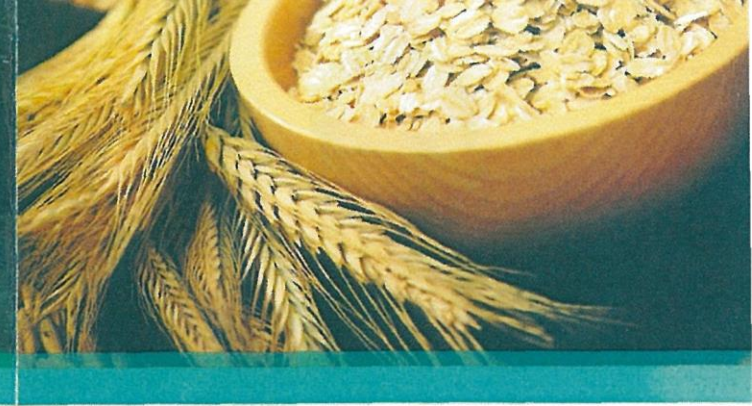
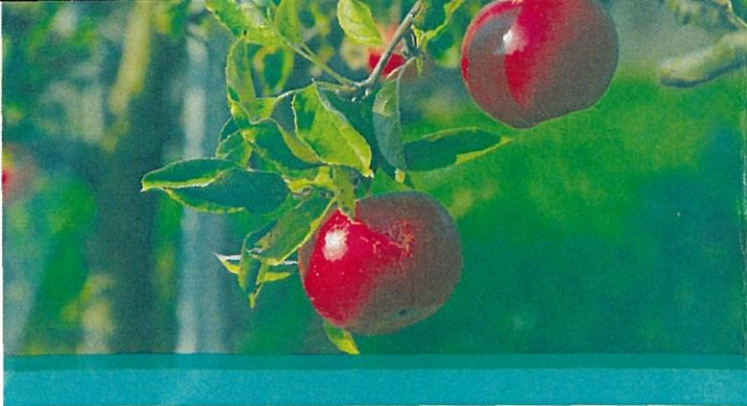
Moderator des GST:

Günter Kube
T.: 05251/68 60 642
Web: <https://t1p.de/gst-pb>
M: info.gesundheitsstammtisch.pb@gmail.com

Einladungslink zur Signal-Gruppe:
<https://t1p.de/gst-es1>

GESUNDHEITS
STAMM **GST**
TISCH **PADERBORN**





Herzlich Willkommen beim **GesundheitsStammTisch**

Bei jedem GST-Treffen steht die persönliche Gesundheit im Mittelpunkt:

Menschen, die der Gesundheit einen hohen Stellenwert einräumen, **und die bereit sind, aktiv etwas dafür zu tun**, sind zum GST herzlich eingeladen.

Jeder Teilnehmer kann:

- über persönliche Erfahrungen berichten
- sich mit anderen austauschen und Meinungen diskutieren
- Ratschläge und Tipps zur Prävention und zur Erhaltung der Gesundheit geben und bekommen.

Zu mehrheitlich ausgewählten Themen werden Referenten eingeladen, die ca. 20-minütige Kurzvorträge halten, denen sich vertiefende Diskussionen anschließen.

Ungeeignet ist der GST für Menschen, die nur Krankheitsgeschichten erzählen oder hören wollen.

Die Schwerpunkte des **GST** sind:

Ernährung

Bewegung/Sport

- Mentale Gesundheit



Ernährung

Die Bedeutung von **Nährstoffen, Vitaminen** und **Spurenelementen** für den menschlichen Organismus wird in einfacher, praktizierbarer Anwendbarkeit erklärt. Dabei werden das aktuelle Angebot und die Qualität der heutigen Nahrungsmittel mit berücksichtigt, denn **durch realistisch praktikierbare, gesunde Ernährung**, sinnvoll kombiniert mit Nahrungsergänzungen können viele Krankheiten vermieden werden (Prävention).

Bewegung/Sport

Ohne **bewusste körperliche Betätigung** ist die Erhaltung oder die Wiederherstellung der Gesundheit undenkbar. Vorgestellt und erklärt werden präventive oder auch therapeutische Bewegungs- und Sport-Angebote, aus denen sich jeder Interessierte sein individuelles Programm zusammensetzen kann. Moderator zum Thema Bewegung und Sport ist der bekannte **Weltrekordler und Olympiadritte im Zehnkampf: Kurt Bendlin**.