

MARKTSHELLENBERGER  
GESUNDHEITSWOCHEN

vom 28. September bis 14. Oktober 2017

THEMENSCHWERPUNKT:

MAGEN  
& DARM



## Das Programm der Marktschellenberger Gesundheitswochen

Datum	Thema
<b>Do. 28.09.17 um 19:00 Uhr</b> <b>Feuerwehrhaus</b> Einführungsabend mit Bürgermeister Franz Halmich, Dr. Caren Lagler und Thomas Winkler (regionales Gemüse und Kartoffeln)	<b>Magen &amp; Darm</b> „Der Darm ist der Vater aller Trübsal.“ Als Hippokrates diesen Satz vor fast 2500 Jahren schrieb, hatte er noch keine Ahnung von der hohen Anzahl von Nerven- und Immunzellen und der noch viel höheren Anzahl von Mikroorganismen in unserem Verdauungstrakt. Was er aber offensichtlich durch genaue Beobachtung wusste, war die wichtige Bedeutung von Magen und Darm für unsere Gesundheit und die Entwicklung von Krankheiten. Das Programm der Marktschellenberger Gesundheitswochen bringt Licht ins Dunkel von Magen und Darm: Mithilfe der bewährten Kartoffelkur von Dr. Anneliese Heidegger und einem umfangreichen Rahmenprogramm wird es gelingen! Die Teilnahme ist kostenfrei- um freiwillige Spenden wird gebeten.
<b>Fr. 29.09.17 um 15:00 Uhr</b> <b>Praxis Dr. Lagler</b> Kreislauftraining 2 Strecken: Glockenweg und Köpplschneid	<b>Gmütlich &amp; flott</b> Bewegung unterstützt die Funktion von Magen und Darm! Es werden 2 Strecken mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad angeboten. Die „gmütliche“ Gruppe macht Tee Pause bei Irmgard Lohner (Hinterwiesen), Glockenweg 6. Die zweite, flotte Gruppe geht zur Köpplschneid. Es erfolgt Kontrolle des Kreislaufs vor, während und nach der Belastung. Die Teilnahme ist kostenfrei- um freiwillige Spenden wird gebeten.
<b>Di. 03.10.17 um 19:00 Uhr</b> <b>Praxis Dr. Lagler</b>  Teilnahmegebühr: 15,00€ Auf Wunsch Blutabnahme zur Testung von Nahrungsmittelunverträglich- keiten: zusätzliche Kosten: 105,00 €	<b>Gluten &amp; Laktose</b> Weizen, Fruktose, Laktose, Gluten, Kuhmilcheiweiß, Hühnereiweiß...Wer kennt sich da noch aus? An diesem Abend wird geklärt, welches die häufigsten Unverträglichkeiten sind, warum Allergien in unserer Gesellschaft immer öfter auftreten, warum der Darm durchlässig wird, was das womöglich für Krankheitsfolgen hat, und wie man mit einer individuell angepassten, gut verträglichen Ernährung gegensteuern kann. Wer ganz sichergehen möchte, kann sich an diesem Abend Blut abnehmen lassen, um seine individuellen Nahrungsmittelunverträglichkeiten testen zu lassen.
<b>Mi. 04.10.17 um 9:00 Uhr</b> <b>Friedensbergweg 13</b> Teilnahmegebühr: 10,00 € Materialkosten: 5,00 €	<b>Zucker &amp; Salz</b> (Kochkurs mit Elke Schneider) Beides sind wichtige Stoffe für unseren Körper. Zucker liefert Energie und Salz wertvolle Mineralien. Sollte man meinen. Es gibt aber Unterschiede. Diesen gehen wir auf den Grund.
<b>Do. 05.10.17 um 19:00 Uhr</b> <b>Grundschule- Turnsaal</b> Mit Dr. Caren Lagler   Teilnahmegebühr: 15,00 €	<b>Entspannen &amp; Loslassen</b> Ständig unter Strom, ständig mit den Gedanken bei den Problemen, ständig am Anschlag... Kennen Sie das auch? In diesem Kurs werden ein paar wenige, sehr effektive und einfache Maßnahmen zur Entspannung vorgestellt. Nicht nur am Ende dieses Abends sind Sie tiefenentspannt, sondern in Zukunft auch im Büro, im Haushalt, zwischen den nörgelnden Kindern... Und siehe da: die Migräne lässt nach, die Fettverbrennung wird angekurbelt, die Darmtätigkeit wird besser, die Schlafprobleme verringern sich. Bitte Yogamatte o.ä. und Decken /Kissen mitbringen!
<b>Fr. 06.10.17 um 10:00 Uhr</b> <b>Treffpunkt: Eingang</b> <b>Almbachklamm</b> Kräuterwanderung und Kreislauftraining mit Monika Angerer.   Unkostenbeitrag: 15,00 € (inkl. Eintritt Almbachklamm)	<b>Kräuter &amp; Klamm</b>  Wildkräuter schenken uns viele Vitalstoffe und heilende Substanzen. So unterstützen Gundermann, Löwenzahn und Co. unseren Organismus dabei zu entschlacken, Giftstoffe auszuscheiden und den Stoffwechsel anzukurbeln. Ich zeige bei diesem etwas anderen Kreislauftraining in der Almbachklamm die verschiedenen Kräuter aus „Gottes großer Naturapotheke“, deren Anwendung in der Volksheilkunde und wie man z.B. mit einer Magenbittertinktur die Verdauungssäfte zum Fließen bringen kann. Bitte auf entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk achten!

Datum:	Thema:
<b>Di. 10.10.17 um 19:00 Uhr</b> <b>Praxis Dr. Lagler</b>  Teilnahmegebühr: 15,00 €	<b>Bach &amp; Blüten</b> „So viel Ärger schlägt mir auf den Magen.“ „Vor jeder größeren Prüfung bekomme ich Durchfall.“ Solche und ähnliche Aussagen zeigen sehr deutlich, wie eng unser Verdauungstrakt mit unserer Seele, unserer Psyche verbunden ist. In den 1930er Jahren entwickelte der britische Arzt Dr. Bach die nach ihm benannte Bach-Blütentherapie. Seine zentrale These: Jede körperliche Krankheit beruhe auf einer seelischen Gleichgewichtsstörung. Mit seinen Blütenessenzen kann eine Heilung durch eine Harmonisierung auf der geistig-seelischen Ebene unterstützt werden. Die Teilnehmer sind am Ende dieses Kursabends in der Lage, für sich selbst eine erste Blütenmischung anzusetzen.
<b>Mi. 11.10.17 um 09:00 Uhr</b> <b>Friedensbergweg 13</b>  Teilnahmegebühr: 10,00 € Materialkosten: 5,00 €	<b>Basen &amp; Säuren</b> Kochkurs mit Elke Schneider: Das Verhältnis von sauren und basischen Lebensmitteln in unserer täglichen Ernährung sollte sehr zur basischen Seite hin tendieren. Die Realität sieht anders aus. Es scheint so, dass alles was schmeckt im Körper sauer wirkt. Dem ist nicht so. Denken wir an unseren Darm und unseren gesamten Organismus. Gleichen wir aus.
<b>Do. 12.10.17 um 19:00 Uhr</b> <b>Praxis Dr. Lagler</b>  Teilnahmegebühr: 15,00 €	<b>Essen &amp; Trinken</b> Low-Carb, No-Carb, belebtes Wasser, glutenfreies Bier, vegetarisch oder gar vegan?, Probiotika oder Präbiotika ... Oweia. So viele Ernährungsempfehlungen strömen täglich durch die Medien auf uns ein. Der heutige Abend erklärt, wie man – ganz individuell –die richtige Ernährungsform und ggf. ein passendes und sinnvolles Nahrungsergänzungsmittel für sich findet. Die Ergebnisse des in der Woche zuvor abgenommenen Blutes in Bezug auf Nahrungsmittelenverträglichkeiten müsste inzwischen vorliegen, sodass wir auch diese miteinbeziehen können. Außerdem wird besprochen, wie es nach der Kartoffelkur weitergehen könnte: Leberfasten?, Gewichtreduktion?, Ernährungsumstellung? – was auch immer: Ihre Ziele stehen im Mittelpunkt!
<b>Fr. 13.10.17 um 15:00 Uhr</b> <b>im Amerosen</b> Kreislauftraining mit Elisabeth Krenn, BRK und Dr. Lagler	<b>Wandern &amp; Kneippen</b> Bewegung bringt den Darm in Schwung! Kreislauftraining unter Kontrolle des Blutdrucks, des Pulses und der Sauerstoffsättigung des Blutes. Kneipp-Therapie danach in Form von Güssen und Wassertreten. Bitte Handtuch mitbringen! Die Teilnahme ist kostenfrei- um freiwillige Spenden wird gebeten.
<b>Sa. 14.10.17 um 17:00 Uhr</b> <b>Abschlusssessen im Pfarrheim</b> mit Bürgermeister Franz Halmich, Dr. Caren Lagler und Gerti Obermaier	<b>Abschlussabend „Fastenbrechen“</b>  Gemeinsames Abschlusssessen der Teilnehmer und Helfer. Die Bewirtung erfolgt durch Gertraud Obermaier. Die Teilnahme ist kostenfrei- um freiwillige Spenden wird gebeten.

Montag, Samstag und Sonntag finden keine Veranstaltungen statt!

**Adressen der Veranstaltungen:**

<b>Praxis Dr. Lagler:</b> Messerergasse 2 <b>Turnsaal:</b> Grundschule, Salzburger Str. 21 <b>Hinterwiesen:</b> Glockenweg 6 <b>Amerosen:</b> Götschenweg 4 <b>Thorerlehen:</b> Hauptstraße 39 <b>Kochkurse:</b> Friedensbergweg 13 <b>Almbachklamm:</b> Kugelmühlweg 18	<b>Kostenfreie Veranstaltungen vom Markt Marktschellenberg</b> <b>Zusätzliche Angebote:</b> Veranstaltungen von Dr. Lagler- Teilnahmegebühr bzw. Unkostenbeitrag Veranstaltungen von Elke Schneider- Teilnahmegebühr und Materialkosten Veranstaltung von Monika Angerer- Eintritt Almbachklamm und Unkostenbeitrag  <b>Kostenlos parken:</b> Am Marktplatz hinter der Sparkasse
--	--





Die Marktschellenberger Gesundheitswochen finden schon seit dem Jahr 1982 in unserem heilklimatischen Kurort statt. Hierbei handelt es sich um eine kostenlose Veranstaltung des Marktes Marktschellenberg. Unter ärztlicher Leitung von Frau Dr. Caren Lagler und der Unterstützung weiterer Helfer und Referenten können die Teilnehmer aus einem vielfältig gestalteten Programm das für sie Passende auswählen.

Den Mittelpunkt bildet die seit mehr als 30 Jahren bewährte basenbetonte Kartoffelkur. Diese entsäuernde und entschlackende Ernährungskur wird von der Leiterin der Gesundheitswochen, Frau Dr. Caren Lagler am Einführungsabend mit entsprechenden Rezepten vorgestellt.

Im Gasthaus Thorerlehen bietet Frau Obermaier die Kartoffelkur in bewährter Weise fertig gekocht an. Bitte um Voranmeldung unter **08650/239**.

Am Einführungsabend, Donnerstag, den 28. September 2017 besteht außerdem die Möglichkeit, direkt bei Herrn Dipl.-Ing. Thomas Winkler aus Tyrlaching, regionale Kartoffeln sowie Feldgemüse, wie z. B. Karotten und Rote Beete, zu erwerben. Weitere Informationen zu Herrn Dipl.-Ing. Thomas Winkler erfahren Sie auch unter [www.kartoffel-winkler.de](http://www.kartoffel-winkler.de)

**Sollten während der Kartoffelkur gesundheitliche Probleme auftreten, wenden Sie sich bitte an ihren Hausarzt! Sollte dieser nicht erreichbar sein, steht Ihnen Dr. Caren Lagler während der Praxisprechzeiten unter 08650/9848914 zu Verfügung. Ansonsten kontaktieren Sie bitte den hausärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116 117 oder in Notfällen den Rettungsdienst unter 110.**

#### **Eine Veranstaltung der Gemeinde Marktschellenberg:**

Touristinformation Marktschellenberg  
Salzburger Str.2  
83487 Marktschellenberg

Tel.: +49/8650/9888 30

Email: [touristinfo@marktschellenberg.de](mailto:touristinfo@marktschellenberg.de)



#### **Diese Veranstaltung wird durch zusätzliche Angebote ergänzt von:**

Praxis Dr. Lagler  
Messerergasse 2  
83487 Marktschellenberg

Tel: +49/8650/9848914

E-Mail: [praxis@dr-lagler.de](mailto:praxis@dr-lagler.de)



**Wir bedanken uns bei der Unterstützung durch die Helfer des Roten Kreuzes, bei Elisabeth Krenn, Monika Angerer, Elke Schneider, Steffi Reiss, Gertraud Obermaier und viele weitere helfende Hände im Hintergrund, die die Durchführung einer solchen Veranstaltung erst möglich machen!**