

# Happy Birthday

## Die Bad Kissinger Gesundheitstage werden 25

— Am 1. Oktober 2022 öffnen die Bad Kissinger Gesundheitstage zum 25. Mal ihre Pforten.

Die Veranstalterinnen freuen sich auf die Jubiläumsmesse – besonders nach den Turbulenzen der letzten zwei Jahre. „Wir feiern ein Vierteljahrhundert geprägt von Kreativität und Innovationen, voller Vielfalt, Herausforderungen, Wachstum und auch ganz viel Herzblut“, erläutert Elisabeth A. Dichtl. „Wir haben bereits zahlreiche Ideen – u. a. veranstalten wir wieder ein Gewinnspiel!“

Aktuell stehen die Zeichen sehr gut. Bereits jetzt gibt es weitreichende Lockerungen in allen Bereichen und die 2G- und 3G-Regeln für öffentliche und private Veranstaltungen sind aufgehoben. Die Organisatorinnen sind guter Dinge, dass sich dies bis zur Messe nicht ändern wird.

### Stress lass nach!

Dies ist der Slogan der Bad Kissinger Gesundheitstage 2022. Der Fokus liegt auf dem Thema Resilienz – damit bezeichnet man die Fähigkeit, schwierige Lebensphasen ohne anhaltende psychische Beeinträchtigung zu überstehen. Diese Fähigkeit ist, unabhängig von der Pandemie, für Menschen in allen schwierigen Lebensphasen unentbehrlich.

Damit haben die Organisatorinnen ein Thema gewählt, das nicht nur zeitgemäß ist, sondern auch alle Altersgruppen anspricht. „Jeder von uns gerät irgendwann in seinem Leben an seine Belastungsgrenze“, so Elisabeth A. Dichtl. „Es kommt jedoch darauf an, wie man mit diesen außergewöhnlichen Situationen umgeht und wie man Druck und Stress bewältigt.“

Die eigene Resilienz zu fördern bedeutet daher, das eigene Wohlbefinden zu steigern und sich selbst widerstandsfähig und damit fitter für die Anforderungen des Lebens zu machen. Wichtige Aspekte sind hier vor allem eine bessere Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie ein stabiles soziales Netzwerk aus Familie und Freunden.

### Highlights

Angela Daalman, eine der führenden Resilienz-Trainerinnen Deutschlands, wird am Samstag, den 1.10.2022 sowohl einen Impulsvortrag über mentale Fitness halten als auch einen Praxis-Workshop. Hier wird vermittelt, wie man Krisen meistert und gestärkt daraus hervorgeht. Am Sonntag, den 2.10.2022, wird sich eine hochkarätig besetzte Expertenrunde mit dem Thema „Resilienz – die wichtigsten Schritte zu innerer Stärke“ befassen.

Erstmals wird es einen Vortrag geben, der sich mit den Auswirkungen des Klimawandels auf unsere Gesundheit beschäftigt. In dieser „Klima-Sprechstunde“ werden die Ursachen erläutert, die aktuellen Symptome und Prognosen, aber auch die Behandlungsoptionen der Klimakrise. Zudem wird aufgezeigt, wie jeder Einzelne Teil der Lösung werden kann. Ergänzend dazu gibt es eine weitere Veranstaltung mit dem Titel „Stille.Deine.Mobilität – Von der Energiewende für ein gesundes Leben lernen.“

### Workshops und Aktivprogramm

Wer sich intensiver mit Themen wie Achtsamkeit, Meditation, Entspannung und Gelassenheit auseinandersetzen möchte, hat die Möglichkeit, verschiedene Workshops zu besuchen. In einem Schreib-Workshop können Gedanken und Emotionen zu Papier gebracht werden, um diese dann los-



Foto: Elisabeth A. Dichtl

zulassen. Auch das Aktivprogramm, vorzugsweise an der frischen Luft, fördert die Regeneration und wirkt sich positiv auf die Psyche aus.

### Aus- und Weiterbildungsforum mit JobBörse

Am 1.10.2022 präsentiert sich das Aus- und Weiterbildungsforum – eine eigenständige Plattform, auf der Gesundheitsunternehmen, Kliniken, Bildungseinrichtungen sowie Fach- und Hochschulen über ihre Aus- und Weiterbildungsangebote informieren.

Auch die regulären Aussteller der Gesundheitstage werden mit dem Aus- und Weiterbildungsforum vernetzt. Verschiedenfarbige

Punkte, angebracht an den Messeständen, lassen Interessierte auf einen Blick erkennen, ob die Aussteller freie Ausbildungskapazitäten, Stellen- oder Weiterbildungsangebote haben.

Zusätzlich wird es wieder die JobBörse geben, die schon länger ein fester Bestandteil der Messe ist. Hier werden offene Stellen in Gesundheitsberufen ausgehängt.

### Forum Mensch und Tier

Tiere tragen ebenfalls zur Gesundheit und zum emotionalen Wohlbefinden bei. Immer beliebter wird der Einsatz von Tieren in sozialen, pädagogischen und therapeutischen Bereichen. Sie können die gezielte Behandlung von physischen und psychischen Problemen erfolgreich unterstützen.

Am Sonntag, den 2.10.2022, präsentieren sich daher Aussteller, die Assistenz- oder Begleithunde ausbilden. Auch Hundeschulen, Tierphysiotherapeuten oder Anbieter von Produkten rund um Hunde und Katzen sowie hochwertiger Tiernahrung werden vor Ort sein.

In einem Webinar informiert die IHK Potsdam mit dem KompetenzCentrum Mensch & Tier über die Ausbildung von Fachkräften für „Tiergestützte Interventionen (IHK)“.

Weitere Informationen gibt es ab dem 30.7.2022 unter [www.gesundheitstage-badkissingen.de](http://www.gesundheitstage-badkissingen.de)

**DU WILLST DEN KISSINGER SOMMER DAS GANZE JAHR?**

**JETZT WOHNUNG FINDEN!**



[www.immobilien-hofmann.de](http://www.immobilien-hofmann.de)

Bad Kissinger – Schweinfurt – (0971) 7192-0

**JULIUS  
HOFMANN  
IMMOBILIEN**