

# 14. Bayerischer Selbsthilfekongress

---

## „Nahrung für die Seele- Nahrung für den Körper“

**Freitag, den 13. September 2024**

**im KU`KO Kultur- und Kongresszentrum Rosenheim**

**Kufsteiner Str. 4, 83022 Rosenheim**

**Schirmherrschaft:** Ulrike Scharf, Bayerische Staatsministerin für Familie, Arbeit und Soziales

### Übersicht Tagungsablauf

**9.30 – 10.00 Uhr: Ankommen und Anmeldung 10.00 – 10.15 Uhr: Grußworte**

**10.15 – 11.45 Uhr: Vortrag „Seele, Geist und Immunsystem stärken“**

Wie neueste Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie uns dabei helfen können, gesünder zu leben. Referentin Christina Berndt (Bestsellerautorin und SZ- Journalistin)

**Im Anschluss: Heißer Stuhl: Erfahrungen bzw. Fragen zum Vortrag aus dem Publikum**

**11.45 – 13.15 Uhr: Speakers Corner** mit den Landtagsabgeordneten Kerstin Celina, Bernhard Seidenath, Gabi Schmidt, Ruth Waldmann und Thomas Zöllner zu aktuellen Themen aus der Gesundheits- und Sozialpolitik (im großen Saal oder im Freien)

**parallel dazu Mittagessen in zwei Staffeln**

**13.15 – 15.00 Uhr: Wahl aus 7 Workshops oder dem Gesundheitsforum:**

- [Nahrungsergänzungsmittel - was ist sinnvoll und für wen?](#)
- [Digitale Gesundheitskompetenz: digitale Anwendungen im Gesundheitsbereich](#)
- [Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit für Körper, Geist und Seele: einfache Übungen aus Entspannungsverfahren und Gruppenarbeit](#)
- [Junge Selbsthilfe im Fokus: ein interaktives World Café](#)
- [Nahrung für die Augen - Stadtspaziergang entlang der Street Art Fassadenkunst](#)
- [Kleine Anleitung für mehr Optimismus](#)
- [Gemeinsam und nachhaltig: Engagement in Gemeinschaftsgärten, Reparatur-Cafes und offenen Werkstätten](#)

**15.00 – 15.30 Uhr      Kaffeepause**

**15.30 - 16.15 Uhr      Abschlussplenum**

10.00 – 10.15 Uhr

Grußworte

---

10.15 – 11.00 Uhr Vortrag

„Seele, Geist und Immunsystem stärken“

Wie neueste Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie uns dabei helfen können, gesünder zu leben

Menschen möchten als Ganzes gesehen und behandelt werden – erst recht beim Arzt. Der Wunsch nach ganzheitlicher Behandlung ist groß – und total vernünftig. Denn neue Erkenntnisse zeigen, wie sehr unsere Gesundheit auf drei Kräften ruht, die eng miteinander zusammenarbeiten: Seele, Geist und Immunsystem. Deren Zusammenspiel ist weder mystisch noch esoterisch, vielmehr sind Körper und Seele über biologische Mechanismen miteinander verbunden. Die Wissenschaftsautorin Dr. Christina Berndt beschreibt in ihrem Vortrag, was genau im Körper passiert, wenn die Seele leidet oder Trost findet, wie ein starkes Immunsystem die Nerven kräftigt und wie der Geist Prozesse im Körper befördern kann, die zur Heilung beitragen. Der Schlüssel dazu nennt sich »Psychoneuroimmunologie«. Diese eröffnet nicht nur ein völlig neues Verständnis von Ganzheitlichkeit, sondern auch große Chancen: Man hat dadurch vielfältige Möglichkeiten, etwas für sein Gesundwerden und Gesundbleiben zu tun.

Referentin: Dr. Christina Berndt arbeitet als Autorin, Journalistin und Rednerin zu Themen aus Psychologie, Medizin und Lebenswissenschaften.



Seit März 2000 gehört sie der Redaktion der Süddeutschen Zeitung an.

Sie studierte Biochemie und forschte am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg. Für ihre Doktorarbeit erhielt sie den Promotionspreis der Deutschen Gesellschaft für Immunologie. Auch ihre journalistischen Arbeiten wurden vielfach ausgezeichnet. Zudem wurde sie mehrmals unter die „Wissenschaftsjournalisten des Jahres“ gewählt, zuletzt 2021 auf Platz 1. Ihre Bücher über „Resilienz“, „Zufriedenheit“ und „Individuation“ wurden Bestseller. Der Titel ihres jüngsten Buches lautet „Die Rundum-Gesund-Formel: Das Zusammenspiel von Psyche, Nerven und Immunsystem gezielt stärken - Neueste Erkenntnisse aus der Psychoneuroimmunologie.“

Im Anschluss: Fragen und eigene Erfahrungen aus dem Publikum auf dem „heißen Stuhl“.

---

## 11.45 – 13.15 Uhr

### speakers corner- Kurzvorträge und Gespräche mit Landtagsabgeordneten und Mittagspause in zwei Runden

Nach dem Konzept „speakers corner“ haben wir Mitglieder des Bayerischen Landtages eingeladen, in der Mittagspause in mehreren Runden kurz und knapp über ein Schwerpunktthema rund um die Selbsthilfe zu referieren. Außerdem soll allen Teilnehmenden die Möglichkeit gegeben werden, mit den Abgeordneten ins Gespräch zu kommen. Da die Mittagspause in zwei Runden abläuft, besteht die Möglichkeit für die jeweilige andere Gruppe mehrere Rednerinnen und Redner zu hören.

#### Was ist das Konzept „speakers corner“?

Wie im Hydepark in London seit vielen Jahren üblich, werden auch am 13. September in Rosenheim Kurzvorträge in verschiedenen Ecken des Kuko-Parkes oder bei schlechtem Wetter in den Veranstaltungsräumen gehalten. Dabei ist es erwünscht, dass die Zuhörerschaft kritische Fragen stellt und sich sehr aktiv am Vortrag beteiligt.



**Kerstin Celina, die Grünen: Kurz-Vortrag mit Fragerunde: „Gemeinsam statt alleine? Selbsthilfe als Baustein auf dem Weg zum Glückhsein“**

Kerstin Celina ist seit 2013 Mitglied des Bayerischen Landtags (Wahlkreis Unterfranken) und sozialpolitische Sprecherin Bündnis 90/DIE GRÜNEN. dieser Legislaturperiode ist sie Mitglied im Ausschuss für Haushalt und Finanzen (vorher Mitglied im Ausschuss für Soziales, Jugend, Arbeit und Familie und im Ausschuss für Gesundheit und Pflege).

[www.kerstin-celina.de](http://www.kerstin-celina.de)



**Bernhard Seidenath, CSU: Kurz-Vortrag mit Fragerunde: „Geteiltes Leid ist halbes Leid – oder: Moderne Medizin hat einen ganzheitlichen Blick auf den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist“.**

Bernhard Seidenath ist seit 2008 Mitglied des Bayerischen Landtages (Stimmkreis Dachau) und Vorsitzender des Ausschusses für Gesundheit und Pflege des Bayerischen Landtags sowie Vorsitzender des Arbeitskreises der CSU-Landtagsfraktion für Gesundheit und Pflege. Und Landesvorsitzender des Gesundheits- und Pflegepolitischen Arbeitskreises (GPA) der CSU.

[www.bernhard-seidenath.de](http://www.bernhard-seidenath.de)



**Ruth Waldmann, SPD: Kurz-Vortrag mit Fragerunde: „Die Selbsthilfe als unverzichtbare Säule der Gesundheitsversorgung“**

Ruth Waldmann ist seit 2013 Jahren Mitglied des Bayerischen Landtags (Wahlkreis Oberbayern) und die stellvertretende Vorsitzende des Ausschusses für Gesundheit und Pflege des Bayerischen Landtags, sowie Sprecherin der SPD-Fraktion für Gesundheit und Pflege, für Inklusion, für Bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt.

[ruth-waldmann.de](http://ruth-waldmann.de)



**Gabi Schmidt, Freie Wähler: Kurz-Vortrag mit Fragerunde: „Ehrenamt in der Selbsthilfe“**

Gabi Schmidt ist seit 2013 Mitglied des Bayerischen Landtages (Wahlkreis Mittelfranken) und seit November 2023 Beauftragte für das Ehrenamt der bayerischen Staatsregierung. Sie ist außerdem Mitglied im Ausschuss für Bundes- und Europaangelegenheiten.

[www.schmidtgabi.de](http://www.schmidtgabi.de)



**Thomas Zöller, Freie Wähler: Kurz-Vortrag mit Fragerunde: „Selbsthilfe - auch in Zukunft eine wichtige Säule unseres Gesundheitswesens“**

Thomas Zöller ist seit 2023 Mitglied des Bayerischen Landtages (Wahlkreis Unterfranken) und seit November 2023 Patienten- und Pflegebeauftragter der Bayerischen Staatsregierung. Er ist außerdem Mitglied im Ausschuss für Gesundheit, Pflege und Prävention.

[th-zoeller.fw-bezirk.de](http://th-zoeller.fw-bezirk.de)

---

**Nachmittags: 13.15 – 15.00 Uhr**

**Wahl aus sieben Workshops oder Gesundheitsforum**

**Workshop1: Nahrungsergänzungsmittel - was ist sinnvoll und für wen?**

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) haben einen zwiespältigen Ruf. Einige von ihnen werden von den Herstellern als Wundermittel beworben, dagegen sehen sie Verbraucherverbände und Warentest-Institute generell als überflüssig, teilweise sogar als gesundheitsschädlich an. Solche pauschalen Urteile sind für die Patienten wenig hilfreich. Nutzen und Risiken müssen individuell für die jeweiligen Präparate und Patienten eingeschätzt werden.

Fakt ist, dass NEM nicht wie Arzneimittel Wirksamkeit und Unbedenklichkeit in klinischen Studien beweisen müssen. Dennoch gibt es solche Studien, die teilweise seriös, teilweise aber auch reine Marketinginstrumente sind. Der Workshop zeigt auf, wie Verbraucher, Apotheker und Ärzte die Spreu vom Weizen trennen können.

Eine wichtige Gruppe innerhalb der NEM sind Mineralstoff-, Vitamin- und Spurenelement-Präparate. Von ihnen profitieren Gesunde kaum, manche Patienten aber erheblich, weil ihre Krankheiten und / oder Medikationen zu einem Mangel an den jeweiligen Stoffen führen können. Im Workshop werden die wichtigsten Beispiele genannt. Schließlich gibt der Workshop auch einen kurzen Überblick über den

Forschungsstand bei Probiotika.



**Referent: Dr. Markus Zieglmeier**

30 Jahre Krankenhausapotheke, 3 Jahre öffentliche Apotheke, nebenbei seit 20 Jahren freiberuflich tätig (Vorträge, Publikationen). Seit 11 / 2023 offiziell Rentner und nur noch freiberuflich tätig.

## Workshop 2: Digitale Gesundheitskompetenz für die Selbsthilfe

Inzwischen werden viele Abläufe im Beruf und im täglichen Leben digital geregelt. Das gilt vermehrt auch für den Umgang und die Kommunikation bei Gesundheit und Krankheit.

Im Workshop werden Anregungen gegeben wie digitale Gesundheitsinformationen und - Angebote zu finden, zu verstehen und kritisch zu bewerten sind.

Außerdem gibt es aktuelle Informationen rund um die „elektronische Patientenakte“.



### Referent: Jürgen Kretschmer

ist Patientenberater im Gesundheitsladen München e. V.,  
Patientenvertreter und Sprecher für Digitales der Bundesarbeitsgemeinschaft  
der PatientInnenstellen (BAGP)



### Referentin: Mirjam Unverdorben-Beil

Sozialpädagogin, Ressortleitung Gesundheitsselfhilfe im Selbsthilfezentrum  
München, KundiG-Kursleiterin.

---

## Workshop 3: Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit für Körper, Geist und Seele

Einfache Übungen für den Körper und Geist aus Entspannungsverfahren (MBSR und MSC) und der Positiven Psychologie um mit Hilfe der Bewegung und der Kraft der Gedanken die Selbstwirksamkeit zu stärken. Übungen für jeden Tag und für die Gestaltung von Selbsthilfegruppentreffen.



### Referentin: Dagmar Friemel-Sturm

Sozialpädagogin / Traumafachberatung DeGPT

---

## Workshop 4: Junge Selbsthilfe im Fokus - Ein interaktives World-Café Junge Menschen in der Selbsthilfe

Dieser interaktive Workshop lädt ein, sich im Rahmen der Methode „World-Café“ intensiv mit verschiedenen Fragestellungen im Bereich junger Selbsthilfe auseinanderzusetzen. Gemeinsam wollen wir Perspektiven erforschen, Ideen teilen und Lösungsansätze für aktuelle Herausforderungen entwickeln.

Die Themen des World-Cafés werden zu Beginn des Workshops gemeinsam festgelegt und können z.B. sein:

- Engagement der jungen Generation: Sind jüngere Menschen tatsächlich „Engagement-faul“ oder braucht es vielleicht einfach nur neue Formen der Selbsthilfe? Wie können diese aussehen?
- „Nachwuchs“ für die Selbsthilfegruppe finden: Wie können wir sicherstellen, dass junge Menschen den Weg zu unserer Selbsthilfegruppe finden? Wir tauschen bewährte Vorgehensweisen und kreative Ansätze aus – welche Hindernisse gibt es zu beachten, was funktioniert gut?
- Die Rolle von Social Media: welche Bedeutung hat Social Media bei der Ansprache und Mobilisierung junger Menschen für Selbsthilfeaktivitäten? Gibt es bereits „Best-Practice“ Beispiele der Teilnehmenden?
- Generationswechsel in der Selbsthilfegruppe: Erforschen Sie gemeinsam die Dynamiken und Herausforderungen, die mit dem Generationswechsel in Selbsthilfegruppen oder -organisationen einhergehen. Wie können wir sicherstellen, dass die Selbsthilfebewegung von der Vielfalt der Erfahrungen und Perspektiven aller Generationen profitiert?

Durch die World-Café-Methode fördern wir einen offenen Austausch und ermöglichen vielfältige Blickwinkel auf die Thematik. Gemeinsam erarbeiten wir konkrete Ideen und Strategien, um junge Menschen stärker in die Selbsthilfe einzubinden.

Der Workshop ist für alle Altersgruppen und (Selbsthilfe-)„Erfahrungsstufen“ geeignet.



**Referentin: Lilli Sense**

Sozialpädagogin (B.A.) und bei SeKo Bayern u.a. für die Bereiche Junge Selbsthilfe und Social Media zuständig.

---

**Workshop 5: Nahrung für die Augen - Stadtspaziergang entlang der Street Art Fassadenkunst**  
Willkommen zu einem inspirierenden Stadtspaziergang entlang der Transit Art Rosenheim, begleitet von der Selbsthilfe. Street Art bespielt den öffentlichen Raum und macht Kunst mitten in der Stadt für alle zugänglich und erlebbar. Sie ist Kunst, Lebensausdruck – und Lebenselixier. Nationale und internationale Künstler\*innen haben diese großformatigen Wandgemälde geschaffen. Insgesamt existieren nun 17 Murals im Stadtgebiet. Diese einzigartige Tour verbindet die Schönheit der Stadt

Rosenheim mit künstlerischen Interventionen und einem Fokus auf die Selbsthilfe, die das soziale Gefüge der Gemeinschaft stärkt.

Unser Spaziergang beginnt am Eingang der Selbsthilfekontaktstelle, der Anlaufstelle für unzählige Selbsthilfegruppen der Stadt Rosenheim. Hier treffen wir auf die ersten Kunstinstallationen, die den Blick lenken und die Sinne anregen. Während wir die Straßen entlang schlendern, werden wir von der Selbsthilfegruppe TROTZdem Gehen begleitet, die durch persönliche Geschichten ihre Arbeit für die Gemeinschaft vorstellt.

Während wir durch die Straßen streifen, entdecken wir nicht nur faszinierende Kunstwerke, sondern auch die vielfältigen Möglichkeiten der Selbsthilfe. Wir besuchen Orte, an denen Selbsthilfegruppen zusammenkommen, um Unterstützung und Solidarität zu finden. Wir tauchen ein in die lebendige Atmosphäre von Rosenheim und erfahren, wie die Kunst und die Selbsthilfe die Stadt und ihre Bewohner bereichern.

Kommt mit uns auf diesen besonderen Stadtspaziergang entlang der Transit Art Rosenheim und lasst euch von der Magie der Kunst und der Kraft der Selbsthilfe verzaubern!



#### Referentinnen

**Olga Nickel** ist seit Januar 2018 in der Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim des Diakonischen Werkes tätig. Ihre Aufgaben liegen in der Beratung und Unterstützung der Selbsthilfegruppen, Organisation von Veranstaltungen, Planung und Durchführung von Projekten sowie Öffentlichkeitsarbeit.



**Anja Arnold** 48 Jahre alt, Mutter zweier Söhne und hatte im November 2017 einen schweren Autounfall. Ich hatte 14 Frakturen, einen Lungenriss und ein Stück Dünndarm musste entfernt werden. Eine lange Krankenhaus und Rehabilitationszeit schloss sich an. Die Rehabilitation mit Physiotherapie, Training, Ergotherapie, Osteopathie und Hippotherapie wird mich wohl zeit meines Lebens begleiten. Da ich immer sehr gern gewandert und auf die Berge gestiegen bin, habe ich mich 2019 auf die Suche nach einer Wandergruppe für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen gemacht. Diese verlief erfolglos. Frau Woltmann, von der Seko Rosenheim, bot mir ihre Hilfe an, wenn ich selbst so eine Gruppe gründen möchte. Im August 2020 war es dann so weit. Schon beim Ersttreffen stellte sich heraus, dass eine große Anfrage herrscht. Mittlerweile ist die Gruppe auf 25 Personen angewachsen. Von 47 Jahren bis über 80 Jahren finden sich dort Männer und Frau einmal im Monat zu einer kleinen Wanderung oder Bergtour zusammen. Über Unfallverletzungen, orthopädischen Erkrankungen, einem Herzschrittmacher, einer Krebserkrankung, Long-Covid, einer Halbseitenlähmung, Übergewicht und einem Hirninfarkt finden auch Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen zu uns. Stimmen verschiedener Teilnehmer\*innen können auf unserer Homepage (<https://www.trotzdem-gehen.de/uber-uns/>) nachgelesen werden.

#### Workshop 6: Kleine Anleitung zu mehr Optimismus

Wir leben in schwierigen Zeiten. Eine Krise jagt derzeit die andere. Da fällt es manchmal schwer, überhaupt noch das Gute im Leben zu sehen. Dabei ist es gerade in herausfordernden Zeiten so wichtig für die Stärkung der Seele, den Sinn für das Schöne und Positive zu bewahren. Wie dies

gelingen kann, lernen wir im Workshop mit der Autorin und Rednerin Dr. Christina Berndt, zu deren Schwerpunkten das Thema „Resilienz“, die psychische Widerstandskraft, zählt.



**Referentin: Dr. Christina Berndt**

arbeitet als Autorin, Journalistin und Rednerin zu Themen aus Psychologie, Medizin und Lebenswissenschaften.

Seit März 2000 gehört sie der Redaktion der Süddeutschen Zeitung an.

---

### Workshop 7: Gemeinsam selber machen: Nachhaltiges Engagement in Gemeinschaftsgärten, Reparatur Cafés und offenen Werkstätten

Gärtnern, nähen, schrauben, schreinern, töpfern, reparieren... Selbermachen mit den Händen – das lässt uns nicht nur mehr mit unserem Körper in Verbindung sein, sondern auch die Gestaltbarkeit unseres Lebensumfelds begreifen. (Urbane) Gemeinschaftsgärten, Offene Werkstätten und Reparaturcafés sind gemeinschaftlich getragene Räume bzw. Formate, in denen Selbermachen ganz konkret geschieht. Hier bauen Menschen miteinander Gemüse an, reparieren ihre defekten Alltagsgegenstände oder setzen eigene kreative Projekte in unterschiedlichen Werkstattbereichen um. Das gemeinsame Tun mit den eigenen Händen, das Von- und Miteinanderlernen steht hier im Mittelpunkt und ist gelebte Praxis. Wer hier tätig ist, folgt nicht einem vorgegebenen Lehrplan oder Kursprogramm, sondern der eigenen Neugier und den eigenen Interessen, um Ideen gemeinsam mit anderen in die Tat umzusetzen.

Der Workshop gibt einen Einblick in diese neuen Engagementformen der Selbsthilfe und des Selbermachens – wie funktionieren sie? Wie kann ich sie nutzen oder mitmachen? Oder wie sogar selbst eine solches Projekt gründen? Neben den inhaltlichen Impulsen kommen die Teilnehmenden auch untereinander in Austausch, teilen ihre bisherigen Erlebnisse mit dem Selbermachen und erfahren durch die eigenen Hände, wie sich gemeinschaftliches Befähigen anfühlt.



**Referentin: Ina Hemmelmann**

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin der „anstiftung“, wo sie das Netzwerk Reparatur-Initiativen koordiniert. Die anstiftung fördert, vernetzt und erforscht Räume und Netzwerke des Selbermachens.



mit Vorträgen zu:

### „Essstörungen-Krankheiten des 21. Jahrhunderts“



Referentin: Dr. Silke Naab, seit Juni 2012 Chefarztin an der Schön Klinik Roseneck, Fachärztin für „Kinder und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie“ und „Psychotherapeutische Medizin“.

Teilnahme an wissenschaftlichen Projekten zum Thema stationäre Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Anorexia nervosa, psychosozialen Belastungsfaktoren, Nachsorge von Jugendlichen mit Anorexia nervosa.

Seit 1998 ehrenamtlich im Vorstand der „Beratungsstelle Cinderella des Aktionskreises Ess- und Magersucht e.V.“, München.

### „Was ist gesunde Ernährung: Fakten und Mythen?“

Referent: Markus Fumi, Schönklinik

### „Gemeinsam sind wir mehr und stärker.“



Referentin: Annemarie Köppelreiter,  
SHG- Adipositas Kurvenreich, Rosenheim

---

## Organisatorisches & weitere Informationen

**Anmeldung:** Ab 03. Mai 2024 über [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de).

Die Teilnahme ist für **bis zu fünf Personen pro Selbsthilfegruppe bzw. Einrichtung** möglich.

**Tagungsgebühr:** 30 Euro (inkl. Verpflegung)

Für Menschen mit Handicap, Schüler\*innen, Studierende, Auszubildende und Rentner\*innen mit entsprechendem Nachweis ist ein reduzierter Beitrag in Höhe von 15 € möglich.

### Unterstützung für Menschen mit Höreinschränkungen

Für die Vorträge im Plenarsaal wird eine **FM-Anlage** (Funkbasierende Höranlage) zur Verfügung gestellt. Außerdem ist **bei Bedarf** der Einsatz von **Gebärdendolmetscherinnen** geplant. Bitte teilen Sie uns dafür bei Ihrer Anmeldung über das Anmeldeformular mit, welche Art von Unterstützung benötigt wird.

---

## Finanzierung & Kooperation

Finanziert wird der Kongress von der Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände in Bayern, der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, der Bayerischen Landesapothekerkammer, dem Bayerischen Apothekerverband, der Psychotherapeutenkammer Bayern, dem Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales und aus Eigenmitteln. In diesem Jahr werden wir zusätzlich von der Sparkasse Rosenheim Bad Aibling unterstützt.



**Veranstalterinnen:** Selbsthilfekoordination Bayern und Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. in Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim.



Stand 19.04.2024

Mögliche Änderungen bitte vorbehalten. Ergänzungen zu einigen Programmpunkten folgen in Kürze.