



Medizinische Tagung im Hybrid-Format
8.–10. November 2024
in Bad Boll/Eckwälden und online

Zukunft gestalten –
gesundes Altern

Medizinisches Seminar Bad Boll

In Zusammenarbeit mit der GAÄD und der Freien Hochschule für
Geisteswissenschaft am Goetheanum, Dornach/Schweiz

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Freunde,

»Heute ist die gute alte Zeit von morgen!«. Kennen Sie die Momente, in denen Ihnen von einer älteren Generation erklärt wird, was früher alles besser war? Und kennen Sie auch die, bei denen Sie die gleiche Botschaft der nächstjüngeren Generation mitteilen? Entlastend oder ernüchternd ist, dass diese wiederum selbigen Inhalt der ihr folgenden Generation mitteilen wird. Wäre damit morgen die gute alte Zeit von übermorgen?

Das Schwelgen in der Vergangenheit ist die eine Versuchung, der wir schnell und oft erliegen, die andere ist die innere Fixierung auf zukünftige Zeiten: »Wenn ich älter bin, dann leiste ich mir... Wenn ich in Rente bin, dann mache ich endlich ...«. Jeder hat seine eigene Agenda, was noch alles kommen soll, wenn man älter ist, nur, dazu muss man älter werden. Was nun, wenn man alt ist? Macht man dann noch das Geplante, will man es dann noch bzw. kann man es noch? Jeder möchte es werden, keiner möchte es sein: alt! Was bedeutet nun gesundes Altern? Möglicherweise ganz einfach: Statt in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu verharren im Hier und Jetzt zu leben, denn wenig besser ermöglicht das Gefühl von »for ever young« wie be-seelte und gelebte (Geistes-) Gegenwart – das darf ganz wörtlich verstanden werden.

Schauen wir auf das Weisheitsvolle der Komposition unserer Leiblichkeit, so haben wir mit dem im Kopfbereich betonten Nerven-Sinnes-System Organstrukturen, deren Zellen unter dem Mikroskop eher »alt« ausschauen, zumindest versprüht eine Nervenzelle nicht das Bild organischer Lebendigkeit. Stattdessen: verlangsamtes Wachstum, eingeschränkte leibliche Regeneration, der Kopfbereich wird ruhig gehalten. Das sind alles Signaturen, die zu einem älteren Menschen passen. Dafür sind jedoch Grundlagen, dass Bildkräfte nicht mehr so intensiv im Physischen wirken, sondern metaphysisch agieren, Geistiges immer mehr in Erscheinung treten kann. Polar dazu dominiert Bewegung und Lebendigkeit im Stoffwechsel-Gliedmassen-Bereich, eine Signatur des jungen Menschen. Die Darmschleimhaut einer 80-jährigen ist an ihrer Oberfläche gerade einmal 10–14 Tage alt, leibliche Regenerationskräfte als Dauerprogramm. Organisch betrachtet wird gesundes Altern besonders durch genügend Bewegung und gesunde Ernährung gefördert. Bis zu 80 % der Kosten im Gesundheitssystem westlicher Zivilisationen entstehen aufgrund der Folge von Bewegungsmangel und anhaltend schlechter Ernährung. Anti-Aging ist also immer

auch Stärkung des Stoffwechsel-Gliedmaßen-Systems, der Jugend-Kräfte in uns. Zwischen dem Nerven-Sinnes- sowie dem Stoffwechsel-Gliedmaßen-System liegt anatomisch und funktionell das cardio-respiratorische Organ-System, das von Rudolf Steiner in seiner Forschung zur Dreigliederung des Menschen als Rhythmisches System bezeichnet worden ist. Rhythmus bedeutet die gesunde Mitte zwischen gleichförmigem Takt und Chaos, Rhythmus bedeutet gelebter Ausgleich im Hier und Jetzt, Rhythmus bedeutet Leben, ermöglicht Eu-Aging in der Leibesmitte. Damit haben wir mit der Dreigliederung unserer Leiblichkeit ein organisches Vorbild, was gesundes Altern ermöglicht: Verjüngung, Beweglichkeit, Regeneration und Metabolismus im Stoffwechsel-Gliedmaßen-System, rhythmisch belebte Vitalorgane (Herz und Lunge) im Rhythmischen-System und Geistes-Gegenwart (im Geistigen freiwerdende Bildkräfte) im Nerven-Sinnes-System.

Wir laden Sie herzlich zu einem Seminar ein, bei dem aus vielfältigen Perspektiven auf die Leiblichkeit des Menschen geschaut wird, auf seine seelische und geistige Entwicklung, und zwar so, dass wir besser verstehen können, wie Zukunft gestaltet werden kann. Dabei werden verschiedene Fragen leitend sein: Wie kann Altern zwischen Anti-Aging und Pro-Aging neu gedacht, wie ein jeder in Würde alt werden? Welche ganzheitliche Demenzprophylaxe gibt es, welche (Sturz-) Prävention, wenn die Beine nicht mehr tragen. Wie können Heilmittel wie *Veratrum album* (Weißer Germer), *Daucus carota* (Wilde Möhre) oder *Betula alba* (Birke) verstanden und eingesetzt werden. Wie gelingt Lebenskunst und Erotik beim Älterwerden, wie die Biografiearbeit im eigenen Lebenshaus? Ist der Mensch mit Blick auf die Transhumanismus-Diskussion ein Auslaufmodell oder der eigentliche Keim für die Herausforderungen der Zukunft? Besonders freuen wir uns im Rahmen unseres Seminars auf den künstlerischen Abend mit einer Theateraufführung zu dem nobelpreisgekrönten Stück »Morgen und Abend« von Jon Fosse.

Unser Stoffwechsel-Gliedmaßen-System ermöglicht uns leiblich auf unserem Weg zu gehen, unser Rhythmisches System vitalisiert fühlend Leben, mit den im Nerven-Sinnes-System freiwerdenden Geisteskräften suchen wir nach unserer Lebenswahrheit. Mit Blick auf eine **Weg-, Wahrheit- und Leben-**schaffende Kraft kann Zukunft gestaltet werden, u. a. im Sinne von: »Heute ist eine gute Zeit gesunden Alterns«.

In diesem Sinne grüße ich Sie herzlich im Namen des Vorbereitungskreises und freue mich auf Ihr Kommen.

Dr. Jan Vagedes

Freitag, 8. November 2024

Einführung in das Tagungsthema

15.00–
15.15 *Dr. Jan Vagedes*, Leiter des ARCIM Institute, Leitender Kinderarzt, Filderklinik, Filderstadt/Tübingen

Zwischen Anti-Aging und Pro-Aging – Altern neu gedacht (ein Überblick)

15.15–
16.15 *Prof. Dr. Astrid Stuckelberger*, Institute of Global Health, Universität Genf

16.15–
16.45 Gemeinsame Aussprache zum Vortrag

16.45–
17.30 Pause

In Würde alt werden – eine Herausforderung für unsere Gesellschaft

17.30–
18.30 *Dr. Anne-Gritli Göbel-Wirth*, Fachärztin für Gynäkologie; *Dr. Sebastian Göbel*, Allgemeinarzt, Heidenheim

18.30–
19.00 Gemeinsame Aussprache zum Vortrag

19.00–
20.00 Abendpause

Demenzprophylaxe – Birkenblätter als Gamechanger?

20.00–
21.00 *Dr. Johannes Wilkens*, Ärztlicher Direktor, Humboldt-Klinik, Bad Steben

21.00–
21.15 Gemeinsame Aussprache zum Vortrag

Samstag, 9. November 2024

Therapeutische Eurythmie zum Tagungsthema

08.00–
08.45 *Pirkko Ollilainen*, Heileurythmistin, Filderstadt

Lebenskunst und Erotik beim Älterwerden

09.00–
10.00 *Prof. em. Dr. med. Dipl.-Psych. Rolf Verres*, emeritierter Ärztlicher Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie im Zentrum für Psychosoziale Medizin der Universität Heidelberg

10.00–
10.15 Gemeinsame Aussprache zum Vortrag

10.15–
11.00 Pause

Wenn die Beine nicht mehr tragen ... Prävention, Diagnostik und Therapie von Stürzen und Sturzfolgen in der zweiten Lebenshälfte

11.00–
12.00 *Markus Sommer*, Arzt, München; *Georg Soldner*, Kinder- und Jugendarzt, München

12.00–
12.30 Gemeinsame Aussprache zum Vortrag

12.30–
14.30 Mittagessen und Mittagspause

14.30–
16.00 Arbeitsgruppen

16.00–
16.45 Pause

Veratrum album

16.45–
17.30 *Julia Breisch*, Ärztin, Nürtingen; *Bianca Lutz*, Ärztin, Heidenheim

Wilde Möhre – Wesen und Wirkung

17.30–
18.30 *Dr. Robert Fitger*, Neurologe, Arlesheim

18.30–
19.00 Gemeinsame Aussprache zum Vortrag

Samstag, 9. November 2024

19.00–
20.00 Abendpause

20.00–
21.30 **Künstlerischer Abend**
»Morgen und Abend« von *Jon Fosse*
Theateraufführung mit *Christian Wirmer*

Sonntag, 10. November 2024

08.00–
08.45 **Therapeutische Eurythmie**
zum Tagungsthema
Pirkko Ollilainen

09.00–
10.00 **Biografiearbeit im Lebenshaus**
Dr. Susanne Hofmeister, Ärztin,
Heidelberg

10.00–
10.15 Gemeinsame Aussprache zum Vortrag

10.15–
11.00 Pause

11.00–
12.00 **Transhumanismus – Ist der**
Mensch ein Auslaufmodell oder
der eigentliche Keim für die
Herausforderungen der Zukunft?
Dr. Jan Vagedes

12.00–
12.15 Gemeinsame Aussprache zum Vortrag

12.15–
12.30 **Schlusswort**
Georg Soldner

Arbeitsgruppen

Live vor Ort: **A, B, C, D**; Online: **E, F**; Hybrid: **G**

A **Heileurythmie zum Tagungsthema (LIVE)**
Pirkko Ollilainen

B **Sprechstunde Ernährungsmedizin (LIVE)**
Dr. Anne-Gritli Göbel-Wirth, Dr. Sebastian Göbel

C **Psychoonkologie (LIVE)**
Prof. Rolf Verres

D **Ingwer-Nierenwickel:**
Wärmeanwendung bringt Licht ins Dunkel
bei Demenzerkrankten (LIVE)
Ursi Soldner, München, Expertin für
anthroposophische Pflege IFAP; *Julia Breisch,*
Ärztin, Nürtingen

E **Biografiearbeit (ONLINE)**
Dr. Susanne Hofmeister

F **Therapeutische Sprachgestaltung (ONLINE)**
Esther Böttcher, Therapeutische Sprachgestal-
terin, Herdecke/Filderstadt

G **Sprechstunde: Demenz (HYBRID)**
Dr. Johannes Wilkens, Dr. Christian Schopper

Termine 2025

17.–19. Januar 2025
»In Beziehung gehen« –
Sinnes- und Autismus-Spektrum-Störung

27.–29. Juni 2025
»Zwischen Makro- und Mikrobiom« –
Ernährung, Embodiment und Lungenerkrankungen

Kontakt

Medizinisches Seminar Bad Boll e. V.
Veronika Sumser
Roggenstraße 82, 70794 Filderstadt
T 07164 79 69 875 F 07164 18 09 995
post@medseminar-bad-boll.de
www.medseminar-bad-boll.de