



Praxis für klassische Homöopathie

Niederlassung seit 1994

Stefan Schmidt
Heilpraktiker

Ärztelhaus 1. OG
der Henneberg-Klinik
Schleusinger Straße 21
98646 Hildburghausen

Telefon: 0 36 85 / 40 29 41
Termine nach Vereinbarung

Ostermarkt mit Osterfeuer

für alle kleinen und großen Hasen im Blechschmidt LadenCafé

Anzeige: Hildburghausen. Wir laden Dich und Deine Familie herzlich zu unserem Ostermarkt am Sonntag, 14. April 2019 von 10 bis 18 Uhr mit vielen frühlingshaften und kulinarischen Angeboten ein.

Für die kleinen und junggebliebenen Hasen unter Euch haben wir kreative Aktionen in der „Osterwerkstatt“. Hier kannst Du Papier selbst herstellen oder Papier mit Blumensamen fertigen.

Am Osterfeuer in der Feuerschale vor dem LadenCafé kannst Du Stockbrot rösten und frisch genießen.

Für interessierte Häsinnen und Hasen kommt Ilka Foerster, Kursleiterin und systemische Beraterin. Sie referiert um 11 Uhr und um 15 Uhr über das Thema „... anders Frau sein – eine entspannte und humorvolle Sicht auf das Frauenbild von heute.“ In diesem Impulsvortrag erhältst Du praktische Informationen und kannst selbst ausprobieren, wie sich unterschiedliche Sichtweisen anfühlen bzw. auch in Deiner Körpersprache sichtbar werden. Männer sind natürlich ebenso herzlich willkommen.

Für Dein leibliches Wohl haben wir uns frühlingshafte Schmankerl einfallen lassen - Geröstete Brotstangen mit herzhafter Füllung und Bärlauchbutter oder grüne Ostersuppe mit vielen frischen Kräutern.

Probieren auch unsere Kuchen- und Tortenklassiker - Espresso-Eierlikörtorte, Mohn-Schmandtorte und andere sündhaft leckere Kreationen. Lass Dich überraschen! Genieße dazu ausgewählte Kaffeespezialitäten und erfrische Dich mit spritzigen Limonaden von Bio Zisch und fränkischem Bier.

Alles auch zum Mitnehmen! Als spezielles Angebot für Deine Deko zu Hause oder zum Verschenken für einen lieben Menschen erwarten Dich liebevoll hergestellte und stilvolle Handarbeiten aus der Filz-, Glas-, und Keramikwerkstatt, selbstgebundene Büchlein für Deine Gedanken und Wünsche oder selbstgenähte Wohlfühl-Augenkissen mit Lavendel und Leinsamen für Deine Yoga-Praxis oder für jede andere Auszeit in Deinem Alltag. Natürlich ist auch unser Laden geöffnet mit besonderen

Energieberatungen im April

Hildburghausen. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Thüringen in Hildburghausen findet jeden Donnerstag von 15 bis 18 Uhr in der Wiesenstraße 18 (Landratsamt) statt.

Die Termine für den Monat April lauten: 11., 18. und 25. April, jeweils 15 bis 18 Uhr.

Beratet wird zu den Themen Heiztechnik, Erneuerbare Energien (Solarthermie, Photovoltaik, Biomasse), Wärmedämmung, Schimmel, Stromsparen im Haushalt sowie zum Wechsel des Strom- oder Gasanbieters.

Dank einer Kooperation mit dem Thüringer Umweltministerium und der Thüringer Energie- und GreenTech-Agentur (ThEGA) ist die Beratung ab sofort kostenfrei.

Eine vorherige telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich und kann unter den Telefonnummern 0800 - 809 802 400 (kostenfrei) oder 0361 - 555140 vorgenommen werden.

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

Produkten für Gesundheit und Wohlbefinden von renommierten und regionalen BIO-Herstellern. Hier kannst Du entspannt stöbern. Bei Fragen beraten wir Dich gerne.

Außerdem kannst Du Dich umfassend zu unseren aktuellen Kurs- und Massageangeboten informieren.

Hier schon mal ein kurzer Überblick:

- Heilfasten-Kurs in Hildburghausen vom 17. bis 23. Mai 2019,
- Heilfasten-Urlaub im Rennsteig Hotel Masserberg,
- Kochkurs „Die schnelle basische Küche - Rezepte ohne Firlanz“, alltagstaugliche Gerichte für Frühstück, Mittag- und Abendessen, speziell auch für Schwangere, Mamas und Papas geeignet, Freitag, 24. Mai 2019, 18.30 Uhr, Dauer ca. 3 h,
- Wald- und Wildkräuterwanderung mit Kräutermappe und Rezepten, Teil I Sonntag, 19. Mai 2019 und Teil II Sonntag, 30. Juni 2019, jeweils von 8 bis ca. 12 Uhr,
- Massagen nach der Dorn-Breuß Methode, Ayurveda und Shiatsu ...damit Du schön entspannt bleibst,
- Babymassage - sanfte Hände für Dein Kind, 5-wöchiger Kurs,
- Walkingkurs für junge Mamas - schnell Dein Baby um und pack die Trinkflasche ein. Wir gehen Laufen. Hab Spaß und triff Dich mit anderen Mamas, 6-8wöchiger Kurs,
- Yoga-Kurse für Deine innere Harmonie und körperliche Beweglichkeit,
- Yoga-Vital-Reisen auf die Insel Hvar in Kroatien. Es gibt noch einige freie Plätze!

Übrigens kannst Du auch gerne Deine Mittagspause bei uns verbringen. Immer mittwochs, donnerstags und freitags gibt es Suppen und andere Leckereien im Café. Auch zum Bestellen und zum Mitnehmen in Deinem mitgebrachten Gefäß oder in einem unserer Pfandgläser.

Weitere Informationen findest Du auch auf unserer Webseite unter www.natuerlich-blechschmidt.de

Begrüße mit uns den Frühling und verbringe eine gemütliche Zeit bei uns. Wir freuen uns auf Deinen Besuch!

Du findest unseren Laden mit Café direkt am Marktplatz der Kreis- und ehemaligen Residenzstadt Hildburghausen in Südthüringen.

Öffnungszeiten:
Mittwoch, Donnerstag und Freitag immer von 9 bis 18 Uhr

Kontakt:
Blechschmidt -
Natürlich Gesund
Markt 8
98646 Hildburghausen
Telefon: +49 3685 70 99 33
E-Mail: info@natuerlich-blechschmidt.de

Einladung zur Vortragsreihe

„Gesund in Südthüringen 2019“

Helios Fachkliniken Hildburghausen

Blasenschwäche/Harninkontinenz - ein unterschätztes Problem

Referent: Dr. Sebastian Karpf,
Chefarzt Klinik für Neurologie

Mittwoch, 10. April 2019, 17:30 Uhr

Bürgersaal Rathaus Hildburghausen • Markt 25 • 98646 Hildburghausen
Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



www.helios-gesundheit.de

Veranstaltungen für die Öffentlichkeit

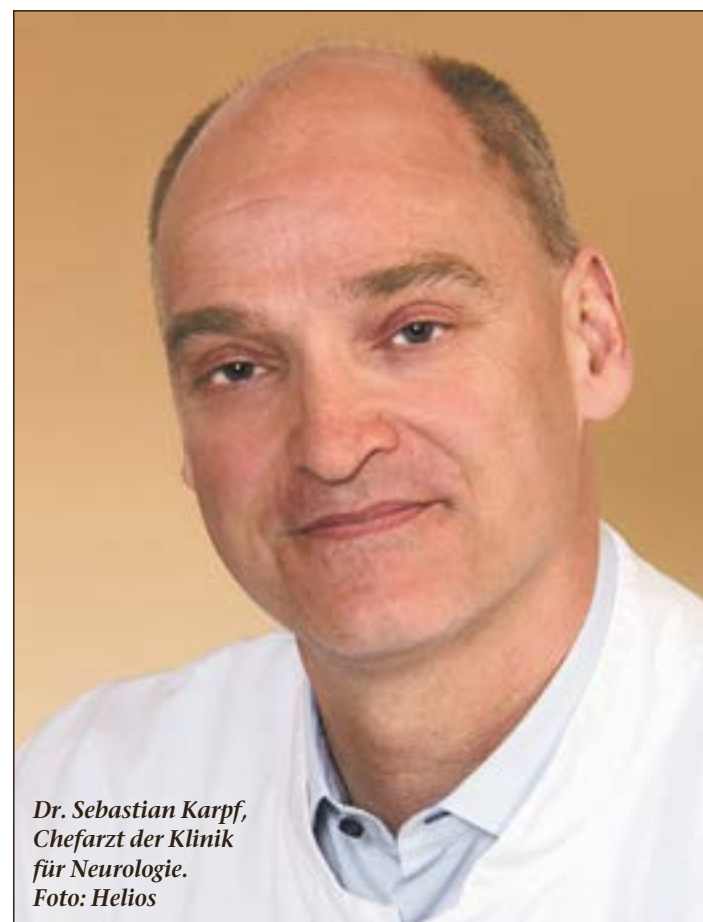
Blasenschwäche/Harninkontinenz – ein unterschätztes Problem

Neues Thema der Vortragsreihe „Gesund in Südthüringen“

Hildburghausen. Unter dem Titel der Vortragsreihe „Gesund in Südthüringen“ referiert Dr. Sebastian Karpf, Chefarzt der Klinik für Neurologie der Helios Fachkliniken Hildburghausen, zum Thema „Blasenschwäche/Harninkontinenz - ein unterschätztes Thema“ am Mittwoch, dem 10. April 2019. Der Vortrag findet um 17.30 Uhr im Bürgersaal des Hildburghäuser Rathauses statt.

Was ist eigentlich Inkontinenz? Harninkontinenz bedeutet die Unfähigkeit, Urin zurückzuhalten und den Zeitpunkt der Blasenentleerung zu bestimmen. Sie ist ein Symptom für eine große Bandbreite möglicher ursächlicher Krankheiten. Man unterscheidet mehrere unterschiedliche Formen der Inkontinenz, wie beispielsweise die Drang- und Stressinkontinenz, die jeweils unterschiedliche Ursachen besitzen und auch unterschiedlich behandelt werden. In Deutschland sind von dieser Erkrankung mindestens 10 % der Bevölkerung betroffen, ca. 9,5 % der Männer und 15 % der Frauen. Es besteht jedoch eine hohe Dunkelziffer, da es sich immer noch um ein Tabuthema handelt. Bereits 6,1 % der 18- bis 41-Jährigen und mehr als 23 % der über 60-Jährigen weisen eine Form der Inkontinenz auf, bei den Bewohnern von Seniorenheimen liegt der Anteil bei mehr als 50 %.

Insgesamt lässt sich die Inkontinenz in sehr vielen Fällen erfolgreich behandeln und teilweise auch beseitigen. Je nach Ursache werden nicht-medikamentöse, medikamentöse oder operative Therapien eingesetzt. Eine nicht behandelte Inkontinenz kann zu Schlafmangel, sozialem Rückzug, Depressionen, eingeschränkter Lebensqualität, aber auch einer erhöhten Sturzgefahr bei nächtlichen Toilettengängen führen. Eine erfolgreich behandelte Kontinenz dagegen lässt die Lebensqualität deutlich



Dr. Sebastian Karpf,
Chefarzt der Klinik
für Neurologie.
Foto: Helios

verbessern.

Im Vortrag am 10. April um 17.30 Uhr im Bürgersaal des Rathauses Hildburghausen wird die „normale“ Blasenfunktion erklärt. Im Weiteren werden die unterschiedlichen Formen der Harninkontinenz mit den jeweiligen Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten vorgestellt. Verschiedene Übungen können teilweise von den Betroffenen selbst erlernt und durchgeführt werden.

Im Anschluss steht Dr. Karpf für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Themen in 2019:
- 8. Mai 2019: Macht und Ohn-

macht in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern und zwischen Jugendlichen, Bürgersaal Hildburghausen,
- 12. Juni 2019: Psychosen, Georgenhalle Hildburghausen,
- 10. Juli 2019: 7. Hildburghäuser Multiple-Sklerose-Abend, Georgenhalle Hildburghausen,
- 8. September 2019: Die Resozialisierung von Unterbrachten des Maßregelvollzugs, Georgenhalle Hildburghausen,
- 23. Oktober 2019: Schulunlust, Schulangst, Schulverweigerung: Was steckt dahinter?, Bürgersaal Hildburghausen,
- 13. November 2019: Medikamentöse Therapie bei der Alzheimer-Krankheit, Georgenhalle Hildburghausen.

Osterhasen-Alarm in der Hildburghäuser Innenstadt!

Hildburghausen. Vom 14. bis 18. April 2019 findet eine große Osteraktion des Hildburghäuser Werberings e.V. und der Gewerbetreibenden in der Hildburghäuser Innenstadt statt.

Am verkaufsoffenen Sonntag, dem 14. April, in der Zeit von 13 bis 18 Uhr ist es soweit, Ostern steht vor der Tür. Werfen Sie bei einem Bummel durch die Innenstadt einen Blick in die Schaufenster der 20 teilnehmenden Geschäfte und finden Sie bis Gründonnerstag, dem 18. April 2019

alle versteckten kunterbunten Osternester in den Läden!

Zusätzlich warten zahlreiche Aktionen der Hildburghäuser Einzelhändler auf die Besucher.

Lassen Sie sich einfach überraschen...

Der Hildburghäuser Werbering e. V. und die teilnehmenden Geschäfte, die als Erkennungssymbol diesen niedlichen Osterhasen (siehe r.) an Ihrem Schaufenster kleben haben, freuen sich auf Ihren Besuch und wünschen viel Glück bei der Osternestsuche!



Ostermarkt
für alle kleinen & großen Hasen

Sonntag
14 April 2019
von 10 - 18 Uhr
im Blechschmidt LadenCafé

KINDERAKTIONEN
Kunsthandwerk
Osterfeuer in der Feuerschale
INFOVORTRAG
Gesundheitsberatung
köstliche Leckereien
und vieles mehr

Blechschmidt
Natürlich Gesund
Markt 8 • 98646 Hildburghausen
www.natuerlich-blechschmidt.de