

„Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“

Vortrag mit Spiegel-Bestsellerautorin Dr. Christina Berndt
im Rahmen der Gesundheitstage Bad Wörishofen „Leben in Balance“
vom 31. Oktober bis 2. November 2014

Die Gesundheitstage, die vom 31. Oktober bis 2. November 2014 unter dem Titel „Leben in Balance“ in der Kneippstadt stattfinden, geben Einblicke in ein vielseitiges und spannendes Thema: „Gesundheit“. Ein Highlight der abwechslungsreichen Veranstaltungen wird der Vortrag über die „Volkskrankheiten“ Depression und Burn-out von Bestsellerautorin Dr. Christina Berndt aus München sein.

Bad Wörishofen, 20. Oktober 2014 - Am Samstag, 1. November 2014, beginnen die Hauptveranstaltungen der Gesundheitstage 2014. Besucher haben die Auswahl zwischen verschiedenen Vorträgen, Workshops, Bewegungsangeboten, Musik und vielem mehr. Ein interessanter Vortrag von Bestsellerautorin Dr. Christina Berndt wird eines der Highlights an diesem Tag sein. Die bekannte und mehrfach ausgezeichnete Wissenschaftsjournalistin informiert unter dem Titel „Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“ über die „Volkskrankheiten“ Depression und Burn-out. Dr. Christina Berndt zeigt in ihrem Vortrag mit vielen Beispielen, welch hilfreiches Rüstzeug gegen deprimierenden Situationen, manchen Menschen von Natur aus mitgegeben ist, und geht anhand der neuesten Forschungen der Frage nach, wie es dazu gekommen ist. Sie gibt zudem praktischen Rat und zeigt Wege auf, wie man sich künftig besser durch die großen und kleinen Krisen des Lebens manövrieren kann. Denn obwohl die Fundamente der psychischen Widerstandskraft schon im frühesten Kindesalter gelegt werden, so lassen sie sich auch später noch vertiefen, wenn man die richtigen Strategien kennt.

Berndt studierte Biochemie und promovierte in Heidelberg. Als Wissenschaftsjournalistin berichtete sie über Medizin und Forschung für ›Der Spiegel‹, ›dpa‹, ›Süddeutscher Rundfunk‹ und ›Süddeutsche Zeitung‹, wo sie seit 2000 als Redakteurin arbeitet. 2006 wurde sie mit dem European Science Writers Junior Award ausgezeichnet. Sie deckte den Organspendeskandal auf und erhielt dafür den renommierten Wächterpreis der Tagespresse. Sie war 2013 für den Henri-Nannen-Preis in der Kategorie »Investigation« nominiert und wurde unter die Top 3 der Wissenschaftsjournalisten des Jahres 2013 gewählt.

Organisiert werden die Gesundheitstage 2014 „Leben in Balance“, die von der Mindelheimer Zeitung präsentiert werden, vom Kur- und Tourismusbetrieb der Kneippstadt in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Kirche Bad Wörishofen. Schirmherrin der Veranstaltung ist die Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege, Melanie Huml MdL.

Geboten sind am gesamten Wochenende verschiedene Vorträge und vertiefende Workshops mit namhaften Referenten zu Themen wie Stress, Burn Out, Gesund Älter werden, innerer Balance, Ernährung, Bewegung u.v.m. Parallel dazu erwartet die Besucher eine begleitende Messe-Ausstellung im Foyer des Kurhauses. Dazu sind verschiedene Aussteller aus dem Bereich Gesundheit direkt vor Ort. Die Messe findet an allen drei Veranstaltungstagen statt, der Eintritt ist frei und alle Interessierten sind hierzu herzlich willkommen.

Das detaillierte Programm der Gesundheitstage Bad Wörishofen entnehmen Sie dem separaten Programmheft, das kostenlos an den Gäste-Informationen im Kurhaus (Tel. 08247 9933-55 /-56) sowie der Therme Bad Wörishofen (Tel. 08247 3333-70) erhältlich ist und dort auch telefonisch

angefordert werden kann. Weitere Informationen zu den Gesundheitstagen erhalten Sie außerdem unter www.bad-woerishofen.de

Tickets sind an folgenden Stellen erhältlich:

Kurhaus Bad Wörishofen, Tel. 08247 9933-57

Gäste-Information in der Therme, Tel. 08247 3333-70

Mindelheimer Zeitung, Tel. 08247 35035 und Tel. 08261 9913-75

sowie per E-Mail an kartenvorverkauf@bad-woerishofen.de

und bei allen bekannten München Ticket-Vorverkaufsstellen.