



Prävention leicht gemacht

Erkrankungen wie Demenz, Diabetes, oder Herzinfarkt entwickeln sich nicht zwangsläufig. 70 % ist Epigenetik, also der Einfluss der Umwelt und des Lebensstils. Was aber ist der richtige Lebensstil? Prävention macht Spaß! Verständlich erklärt führt Sie die Präventionsmedizinerin Frau Dr. Kubenz durch die spannende Welt der Prävention. Sie erhalten eine Vielzahl von praktischen Tipps zur Prävention, die Sie direkt umsetzen können. Es gibt ausreichend Zeit und Raum für Fragen. Handouts über alle Vorträge und einen USB-Stick mit allen Präsentationen als PDFs ermöglichen Ihnen das Gelernte zu Hause umzusetzen.

Referentin Dr. med. Kira Kubenz, MSc in preventive medicine

Frau Dr. Kubenz absolvierte als eine der Ersten den einzigen deutschen Masterstudiengang für Präventionsmedizin an der Dresden International University und leitete diesen 4 Jahre lang wissenschaftlich. Im Rahmen dieser Tätigkeit zeichnete sie verantwortlich für die Ausbildung insbesondere zum Thema Epigenetik und Genetik. Sie ist Referentin auf zahlreichen internationalen Kongressen zu Themen der Genetik, Epigenetik und Prävention. Außerdem ist sie Dozentin an der MSH. Sie hat unter anderem eine Ausbildung als Arzt für Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin, Suchtmedizin und in der Psychosomatik. Sie arbeitet seit 15 Jahren erfolgreich mit prädiktiven Genanalysen.

Wann 07.03.2020 - 08.03.2020 (Samstag und Sonntag)

Wo Hamburg
MSH (Medical School Hamburg), 22090 Hamburg, Am Kaiserkai 1 Raum 4.11

Teilnehmer: Interessierte Laien und Therapeuten

Kursgebühr: 250,- € inkl. 19 % MwSt.
Kaffee, Wasser und Snacks sind vorhanden

Anmeldung: Per E-mail unter dr.med.kira.kubenz@t-online.de

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Reimann oder Herrn Lischewsky
Telefon +49 40 270 92 099



Samstag 07.03.2020

10.00 Uhr	Prävention oder Vorsorge – was ist der Unterschied
10.15 Uhr	Genetik und Epigenetik – Veranlagung oder Umwelt
11.00 Uhr	Pause
11.15 Uhr	Nebenwirkungen - Medikamentenverträglichkeit ist kein Zufall
12.00 Uhr	Entgiftung – muss ich ausleiten um gesund zu bleiben?
12.30 Uhr	Mittagspause
14.00 Uhr	Depression und Angst - die Auswirkung von chronischem Stress
14.45 Uhr	Die Hormone lassen nach - die Last mit der Lust
15.30 Uhr	Pause
15.45 Uhr	Demenz - wie das Gehirn heilt
16.30 Uhr	Schmerz lass nach – von Knochen und Gelenken
17.30 Uhr	Ende des ersten Kurstages

Sonntag, 08.03.2020

09:00 Uhr	Ein gesunder Darm ist alles – Nahrungsmittelunverträglichkeiten
09.45 Uhr	Von Zucker und Fetten - der Weg in eine gesunde Ernährung
10.30 Uhr	Pause
10.45 Uhr	Bewegung - wieviel Sport darf es denn sein
11.30 Uhr	Alles Altern ist Entzündung - der Schlüssel zum jung bleiben
12.30 Uhr	Mittagspause
14.00 Uhr	Herzinfarkt und Schlaganfall - wir sind so jung wie unsere Gefäße
14.45 Uhr	Unsere Sinne – riechen, , schmecken, hören, sehen, fühlen mehr
15.30 Uhr	Pause
15.45 Uhr	Krebsprävention – gibt es ein Superfood gegen Krebs?
16.30 Uhr	Ende der Veranstaltung