



## Liebe Mitglieder

Innehalten, Begegnen, Zentrieren, Empfangen, Umsetzen. Das sind die fünf Schritte von U-Health, einem Gesundheitscoaching, das Angela Smith und Stefan Schmidt-Troschke unseres Partnervereins Gesundheit aktiv in Deutschland entwickelt haben. Wir freuen uns, Ihnen diesmal statt der gewohnten

anthrosana-Publikation die hochaktuelle Broschüre «Krisen meistern mit U-Health» zu überreichen.

### Ganzheitliches Gesundheitscoaching



Der Lebenswandel innerhalb der heutigen Zivilisation und die weltweiten Krisen und zahlreichen Kriege fordern uns extrem. Die zunehmende Beschleunigung und die steigenden Anforderungen an uns und unsere Aufmerksamkeit führen bei vielen Menschen zu Erschöpfung und Burnout. U-Health hilft dabei, einen neuen Zugang zu unseren Antriebskräften im Leben zu finden. Es ist ein ganzheitliches Gesundheitscoaching, das neben körperlichen Aspekten auch die seelische Ebene und die spirituellen Bedürfnisse anspricht. Dieser Ansatz geht davon aus, dass sich besonders dann etwas zum Positiven hin verändern kann, wenn der ganze Mensch als Teil der Welt und seines sozialen Umfelds mit in den Prozess einbezogen und die gewünschte Weiterentwicklung aus einer inneren Überzeugung heraus vorangetrieben wird. Das «U» im Namen dieses Ansatzes drückt dies aus: Es geht um eine **Umwendung**, die

#### Das finden Sie in der Beilage

- Spendenaufruf 2023
- Protokoll Mitgliederversammlung 17. Juni 2023
- Prospekt 2024 mit Übersicht Publikationen
- Publikation «Krisen meistern mit U-Health: Ein Gesundheitscoaching in fünf Schritten»
- Flyer Online-Präventionskurs «U-Health: Stress bewältigen für mehr Lebensfreude und Gelassenheit»
- Flyer Kurse «Gesunde Ernährung – Grundlagen»
- Flyer Workshop «Superfood – Stärkung für den Alltag»
- Flyer Spaziergänge «Heilmittelvielfalt entdecken»
- Flyer Vorträge und Workshop «Gemeinsam» in Basel und Zürich

den Weg auch in bisher unbekanntes Gelände hineinführt. U-Health geht von einem dynamischen Gesundheitsverständnis aus. Wir Menschen prägen unsere Gesundheit individuell aus, auch dann, wenn wir unter einer Krankheit leiden. Vor diesem Hintergrund ist Gesundheit nie gleich: Alle Menschen haben in ihren kranken und gesunden Anteilen Potenziale, um etwas zu entwickeln, was noch verborgen ist.

U-Health ist wesentlich inspiriert von Otto Scharmers «Theorie U». Weiterhin ist U-Health durch den Ansatz der Anthroposophischen Medizin angeregt: Krankheit wird als Herausforderung für die menschliche Entwicklung betrachtet, als ein Anstoss, um Zusammenhänge mit der eigenen Biografie zu verarbeiten und sich weiterzuentwickeln. U-Health nimmt zudem bewährte und wissenschaftlich erforschte Elemente aus Konzepten auf, die Menschen dazu anregen, sich für persönliche Veränderungen zu öffnen. Hierbei greift U-Health beispielsweise auf das tiefenpsychologisch orientierte Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) zurück.

### Positive und kreative Impulse geben in schwierigen Zeiten

Es ist uns ein Anliegen, gerade in unserer gegenwärtigen herausfordernden, unruhigen und belastenden Zeit Anregungen auf verschiedenen Ebenen zu geben, die positive und kreative Impulse vermitteln und dabei helfen können, uns eigenverantwortlich zu stärken und zu erfreulichen Veränderungsprozessen beizutragen. Deshalb haben wir ein vielfältiges Veranstaltungsangebot für Sie zusammengestellt mit Themen von Stress- und Krisenbewältigung über gesunde stärkende Ernährung bis hin zu natürlicher Selbsthilfe mit Heilpflanzen.

### Online-Kurs «U-Health: Stress bewältigen für mehr Lebensfreude und Gelassenheit»



Ergänzend zur Publikation «Krisen meistern mit U-Health» können Sie von Januar bis März 2024 an einem Online-Präventionskurs zum Thema Stressbewältigung mit Angela Smith, U-Health-Coach von Gesundheit aktiv, mitmachen. Der Online-Kurs umfasst acht Termine und startet am 17. Januar 2024. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Methoden kennen, die dabei helfen, aktiv und selbstbestimmt die eigene Gesundheit zu gestalten. Es geht darum, innere Bedürfnisse und Potenziale zu entdecken. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden dabei, Stress zu bewältigen und die eigenen Ressourcen zu stärken.

### Neues Angebot: Beratung zum Thema Patientenverfügung

Im letzten Mitgliederbrief haben wir Ihnen neue Angebote vorgestellt wie Rabatte in Hotels und Kurhäusern und auf biologische und biologisch-dynamische Produkte. Nun haben wir ab Januar ein weiteres Angebot für Sie: Neu bieten wir Beratungen zum Thema Patientenverfügung mit Claudia Cairone, Mitarbeiterin der Geschäftsstelle, an. Eine 15-minütige Beratung ist für Mitglieder kostenlos. Eine 30-minütige Beratung beträgt für Mitglieder CHF 20 statt CHF 30, eine einstündige Beratung CHF 40 statt CHF 60. Interessierte können per Mail auf [info@anthrosana.ch](mailto:info@anthrosana.ch) oder telefonisch einen Beratungstermin vereinbaren.

### Infoveranstaltung «Wie sinnvoll ist eine Patientenverfügung?»

Am 29. Januar 2024, um 19 Uhr, bieten wir eine einstündige Online-Infoveranstaltung zum Thema Patientenverfügung mit Claudia Cairone an.

Ihre Anmeldungen nehmen wir gerne auf [info@anthrosana.ch](mailto:info@anthrosana.ch) entgegen. Nach Ihrer Anmeldung per Mail erhalten Sie weitere Informationen.

### Online- und Präsenzkurs «Gesunde Ernährung – Grundlagen»



Im Februar und März 2024 bieten wir Ihnen sowohl einen dreiteiligen Online-Kurs als auch einen zweiteiligen Präsenzkurs in Arlesheim zu den Grundlagen einer gesunden Ernährung mit Claudia Cairone, Naturheilpraktikerin und Mitarbeiterin von anthrosana, an. Gesunde Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Sie kann das Risiko von chronischen Krankheiten reduzieren, das Energielevel steigern und somit die Lebensqualität verbessern. Claudia Cairone vermittelt Grundlagen einer ausgewogenen und gesundheitsfördernden Ernährung. Die Teilnehmenden lernen, wie die Ernährung den Zustand des Körpers beeinflusst und mit welchen praktischen Tipps sie diese in ihren Alltag integrieren können.

### Workshop «Superfood – Stärkung für den Alltag»



Neben dem Kurs über die Ernährungsgrundlagen haben wir eine zweite Veranstaltung zum Thema Ernährung für Sie organisiert. Am 27. April 2024 bieten wir

in Arlesheim den Workshop «Superfood – Stärkung für den Alltag» mit Sabine Hagg, Leitung Gastronomie Klinik Arlesheim und Erwachsenenbildnerin, an. Superfoods sind Lebensmittel, die einen besonders positiven Effekt auf unseren Organismus haben. Beispiele für einheimischen Superfood sind etwa Brennnessel, Heidelbeeren, Sanddorn, Nachtkerze und Hagebutte. Sabine Hagg geht darauf ein, welche Superfoods wir verwenden können, wie eine hohe Bioverfügbarkeit von Vitalstoffen erreicht werden kann, welche Inhaltsstoffe unsere Gesundheit fördern und was dabei zu beachten ist. Die Teilnehmenden lernen den natürlichen Umgang und Einsatz von Superfood. Gemeinsam werden einfache Superfood-Rezepte hergestellt und zusammen verkostet.

### Vortrag «Atemtherapie bei Depression und Burnout»

Auch im nächsten Jahr haben wir wieder Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Förderverein Anthroposophische Medizin für Sie organisiert. Am 14. März spricht Manuela Saladin, diplomierte Atemtherapeutin, in Basel und am 3. April in Zürich zum Thema Atemtherapie bei Depression und Burnout. So unterschiedlich die Ursachen im Einzelnen sein mögen, Depression und Burnout sind letztlich Folgen einer gewissen Entwurzelung und Überforderung. Michaela Saladin erläutert, wie Atemtherapie in der Krise helfen kann, in sich wieder einen Anker zu finden und ins Gleichgewicht zu kommen.

### Vortrag und Workshop «ADHS im Erwachsenenalter»

Auch unter dem Motto «Gemeinsam» findet am 5. April in Zürich und am 12. April in Basel ein Vortrag zum Thema ADHS im Erwachsenenalter mit Boris Schössler, Kinderarzt, Jugendpsychiater und Psychotherapeut, statt. Er geht der Frage nach, ob Angst und Unruhe, Konzentrationsschwäche und Überforderung in der Selbstorganisation Gegenwartssymptome oder individuelle Gegebenheiten sind. Er erläutert, wie eine differenzierte Diagnose gefunden werden kann und spricht über die Folgen im Beruf und in der Rolle als Eltern. Er zeigt Möglichkeiten auf, wie positiven Einfluss auf die Krankheit genommen werden kann. Vertiefend zum Vortrag bieten wir am 6. April in Zürich und am 13. April in Basel Workshops mit Klaus Adams, Psychiatriepfleger und Experte für Anthroposophische Pflege, an. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Übungen der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit und deren Wirkung kennen.



Die «anthrosana informationen» können Sie auch online lesen.

### Spaziergänge «Heilpflanzenvielfalt erleben»



Immer beliebt bei unseren Mitgliedern sind die Heilpflanzenspaziergänge mit René Schwarz, Naturheilpraktiker und Präsident von anthrosana. Nächstes Jahr

bieten wir diese gleich an drei Orten in Zusammenarbeit mit dem Förderverein Anthroposophische Medizin an: Am 25. Mai in Zürich, am 31. Mai in Arlesheim und am 8. Juni in Bern. Auf einem Streifzug durch die spannende Welt der Heilpflanzen gibt es so manche zu entdecken, die meist unbeachtet am Strassenrand wachsen. René Schwarz zeigt die beeindruckende Vielfalt der Heilpflanzen auf und spricht darüber, wie wir uns selbst mit ihnen bei der Erstversorgung helfen können und wo die Grenzen der Selbstmedikation liegen. Die Spaziergänge enden in Zürich im Alten Botanischen Garten, in Arlesheim im Weleda-Heilpflanzengarten und in Bern im Botanischen Garten. Schwarz ist der Autor der beliebten anthrosana-Publikation «Natürliche Selbsthilfe – Heilmittel für Ihre Hausapotheke», die diesen Frühling völlig überarbeitet erschienen ist.

Weitere Informationen und Anmeldemöglichkeiten zu all unseren Veranstaltungen finden Sie in den beiliegenden Flyern.

### Rückblick: Veranstaltungen fanden grossen Anklang



Dankbar blicken wir auf verschiedene Veranstaltungen zurück. Unsere 46. Mitgliederversammlung fand am 17. Juni 2023 in der Klinik Arlesheim statt (siehe beiliegendes Protokoll). Nach dem Zvieri hatten die Mitglieder die exklusive Gelegenheit, an einer Führung teilzunehmen, die Einblick in den damals noch

## Fünf Prozent Rabatt auf Zusatzversicherung EGK-SUN

Unser neues Angebot mit 5 Prozent Rabatt für Mitglieder auf die Zusatzversicherung EGK-SUN bei der komplementärmedizinfreundlichen Krankenkasse EGK stiess bereits auf reges Interesse. Wir haben Sie in einem Brief im September ausführlich über das neue Angebot informiert.

Ein Beitritt mit Gesundheitserklärung ist bis zum 60. Lebensjahr möglich. Wir erinnern daran: Beim Wechsel in eine Zusatzversicherung bei einer anderen Krankenkasse muss immer eine Gesundheitserklärung ausgefüllt werden. Kündigen Sie bestehende Zusatzversicherungen erst, wenn Sie von der EGK eine schriftliche Aufnahmebestätigung erhalten haben. Im Gegensatz zur Grundversicherung kann bei den Zusatzversicherungen die Aufnahme verweigert werden. Es besteht kein Anrecht auf eine Zusatzversicherung.

**Bitte beachten Sie:** anthrosana-Mitglieder, die schon bei der EGK mit EGK-SUN versichert sind, profitieren ebenfalls vom Prämienrabatt von 5 Prozent. Dies gilt auch für über 60-jährige Mitglieder, die die Zusatzversicherung EGK-SUN bereits haben. Bitte melden Sie sich bei anthrosana.

nicht ganz fertiggestellten eindrucklichen Vollholzneubau des Heilmittellabors der Klinik Arlesheim gab. Dieses Angebot nutzten die Mitglieder mit viel Interesse.

Auf grossen Anklang stiess der zweimal durchgeführte Workshop «Guter Start in den Tag. Stärkendes Frühstück und wohltuende Morgenrituale» in der Klinik Arlesheim im September. Aus ihrer langjährigen Erfahrung gab Sabine Hagg, Leitung Gastronomie Klinik Arlesheim, viele wertvolle Tipps und präsentierte zahlreiche morgendliche Rituale, die in ihrer Einfachheit und Wirkung beeindruckten. Sehr hilfreich waren zahlreiche Hinweise, wie eine ent-

sprechende Vorbereitung am Abend zu einem kraftvollen Morgen führt. Die kulinarische Seite kam auch nicht zu kurz: Eine Vielfalt an verschiedenen vegetarischen Frühstücksideen, insbesondere der Porridge, und an Produkten wie Nüsse, Gewürze und Superfood präsentierte sie den engagierten Teilnehmerinnen, die erfüllt nach Hause gingen.

Im Oktober fanden in Zusammenarbeit mit dem Förderverein Anthroposophische Medizin unter dem Motto «Gemeinsam» ein Vortrag in Basel und einer in Zürich mit Christian Schopper statt. Er widmete sich dem Thema «Zwischen Angst und Gelassenheit – vom Geheimnis seelischer Gesundheit». Er sprach darüber, wie die Seele heute extremen Belastungen ausgesetzt ist, wie wir zu wirklicher seelischer Gesundheit gelangen können und wie es uns gelingt, den Gleichgewichtszustand zwischen Angst und Gelassenheit, Panik und Seelenruhe täglich neu zu finden. Er gab Anregungen und Hilfestellungen aus der Anthroposophie. Im November sprach Jana Vorbach Hidalgo zum Thema «Die Blase – ein Spiegel unserer Seele?». Sie erläuterte, dass Blasenentzündung, Reizblase und Blasenschwäche zu den häufigsten urologischen Erkrankungen gehören und ging darauf ein, was wir aus ganzheitlicher Sicht vorbeugend tun können und welche praktischen Behandlungsmöglichkeiten die Anthroposophische Medizin bietet. Die Vorträge stiessen bei den Anwesenden auf grosses Interesse.

## Ihre Spende zählt

In der Beilage erhalten Sie unseren Spendenaufruf. Jede Ihrer Spenden hilft uns, unser vielfältiges Angebot sowie die zahlreichen Aktivitäten aufrechterhalten und weiterentwickeln zu können. Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass Sie die Arbeit von anthrosana auch mit einem Legat beziehungsweise Vermächtnis oder einer testamentarischen Verfügung unterstützen können. Damit tragen Sie auch zukünftig zur Verbreitung, Förderung und Anerkennung der Komplementärmedizin im Sinne einer integrativen Medizin, insbesondere der Anthroposophischen Medizin, in der Schweiz bei.

Wir danken Ihnen sehr für Ihre treue Mitgliedschaft und Ihre wertvolle Unterstützung. Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit sowie für das neue Jahr alles Gute.

Herzliche Grüsse



Andrea Richter, Geschäftsführerin



René Schwarz, Präsident

### anthrosana

Postplatz 5 | 4144 Arlesheim | Tel. 061 701 15 14 | info@anthrosana.ch | www.anthrosana.ch

Spendenkonto: PostFinance AG | IBAN CH03 0900 0000 4000 4545 5 | Kontonummer 40-4545-5 | BIC POFICHBEXXX