



## Gesundheit ganz persönlich

In der christlichen Tradition nimmt die Unterstützung Kranker nicht von ungefähr einen breiten Raum ein. Die Entwicklung in den Industriegesellschaften zwingt heute aber auch zu der Frage: Wer unterstützt die Gesunden beim Gesundbleiben? Und: Was machen die Kranken mit der übrig gebliebenen Gesundheit?

Warum wir nicht hilflos sind und was wir erreichen können, wenn wir die Verantwortung für unsere Gesundheit selbst übernehmen, ist Thema der vier Abende im Stadtkloster Segen. Der Präventologe Dr. Karl-Adolf Zech aus unserer Gemeinde wird Hintergrundwissen dazu vermitteln.

Wir beginnen donnerstags jeweils um 19:30 Uhr. Es wird Zeit für das Gespräch sein; Abschluss gegen 21:00 Uhr. Für alle ab 30

- 20.10. Lebenskraft Gesundheit: Schicksal oder Entscheidung?
- 27.10. Wenn die Jahre vergehen: alt, grau - und schwach?
- 03.11. Widerstand leisten: Kraftvoll gegen chronische Krankheiten
- 10.11. Gewusst-Wie: Verantwortung übernehmen, den eigenen Weg finden.

Stadtkloster Segen, Winterkirche  
10435 Berlin, Schönhauser Allee 161  
[www.stadtklostersegen.de](http://www.stadtklostersegen.de)



Dr. Karl-Adolf Zech: [www.robust-altern.de](http://www.robust-altern.de)