Tagungsorganisation
Maria Wolff, Telefon: (08158) 251-123, Telefax: (08158) 99 64 23
Email: wolff@ev-akademie-tutzing.de beantwortet Ihre Anfragen zu der Veranstaltung in der Zeit von Montag bis Freitag von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr.

Anmeldung
Ihre Anmeldung erbitten wir schriftlich. Bitte verwenden Sie hierfür nach Möglichkeit die beiliegende Anmeldekarte.
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt und ist verbindlich, sollten Sie von uns nicht spätestens eine Woche vor Tagungsbeginn eine Absage wegen Überbelegung erhalten.
Anmeldeschluss ist der 30. April 2010.

Abmeldung
Sollten Sie kurzfristig an der Teilnahme verhindert sein, bitten wir bis spätestens zum **30. April 2010** um entsprechende schriftliche Benachrichtigung, andernfalls werden Ihnen 50 % des vollen Preises (bei Ermäßigung ausgehend vom vollen Preis), mit Tagungsbeginn 100 % der von Ihnen bestellten Leistungen in Rechnung gestellt.

Preise

für die gesamte Tagungsdauer:	€	Ermäßigung
Teilnahmebeitrag für Vorträge	55.–	22.50
Vollpension im Einzelzimmer	140.–	70 .–
Vollpension im Doppelzimmer	100.–	50 .–
Verpflegung (ohne Übernachtung/Frühstück)	43.–	21.50
Kurzzeitzuschlag für eine Übernachtung	5.–	

Wir bitten um Begleichung bei Anreise durch Barzahlung oder EC-Karte. Bestellte und nicht in Anspruch genommene Einzelleistungen können nicht rückvergütet werden.

Ermäßigung
Eine Ermäßigung erhalten Auszubildende, SchülerInnen, StudentInnen (bis zum vollendeten 30. Lebensjahr), Zivildienstleistende, Wehrpflichtige und Arbeitslose gegen Vorlage ihres aktuellen Ausweises.

Schloss Euro
Im Teilnahmebeitrag sind 5.– € für die Stiftung Schloss Tutzing enthalten. Die Stiftung hat es sich zur Aufgabe gemacht, für den Erhalt des denkmalgeschützten Gesamtensembles "Schloss und Park Tutzing" Sorge zu tragen. Möchten Sie darüber hinaus einen höheren Betrag der Stiftung zukommen lassen, stellen wir Ihnen gerne eine Spendenbescheinigung aus.

Kooperationspartner:
viamedica
STIFTUNG FÜR EINE GESUNDE MEDIZIN

Die Bundeszentrale für Politische Bildung hat für diese Tagung einen Zuschuss in Aussicht gestellt.

bpb: Bundeszentrale für politische Bildung

Die Tagung wird zu einem erheblichen Teil aus Kirchensteuermitteln finanziert.

Verkehrsverbindungen
Ab München Hbf: (S6, Tiefgeschoss) bis Endstation Tutzing oder Regionalbahn der Richtung München – Garmisch, bzw. Kochel. Fußweg vom Bahnhof zur Akademie: 10 Minuten. Mit dem Auto fahren Sie von München auf der Autobahn in Richtung Garmisch (A95) bis zur Abzweigung Starnberg, von Starnberg auf der B2 bis Traubing, nach Traubing Abzweigung links nach Tutzing.

Die Akademie verfügt nur über eine beschränkte Anzahl von Parkplätzen.
Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Günstige S-Bahn bzw. Zugverbindungen: www.bahn.de

Bildnachweis: © Fotolia.com
Tagungsnummer: 1012010

Evangelische Akademie Tutzing
Schlossstraße 2+4
82327 Tutzing
http://www.ev-akademie-tutzing.de

INFOPOST
Ein Service der Deutschen Post

Wenn unzustellbar, zurück! Bei Umzug Anschriftenberechtigungskarte!

EVANGELISCHE AKADEMIE
TUTZING
Schloss-Straße 2+4, 82327 Tutzing
www.ev-akademie-tutzing.de

EVANGELISCHE AKADEMIE
TUTZING

Krank? Keine Zeit!

Zeitökologische Erkundungen zu Gesundheit und Krankheit
Zeitakademie des Tutzinger Projekts „Ökologie der Zeit“

07. – 09. Mai 2010

In Kooperation mit:
Viamedica – Stiftung für eine gesunde Medizin, Freiburg

ALLES BRAUCHT SEINE ZEIT: GESUND SEIN, GESUND BLEIBEN, KRANK SEIN, GESUND WERDEN

„Zeit = Geld“ – diese Maxime prägt unsere Wirtschaft und Gesellschaft ebenso wie das Lebensgefühl vieler Menschen. Dies gilt auch für die Organisation des Gesundheitssystems. In einer auf Beschleunigung, Planbarkeit und permanente Verfügbarkeit setzende Nonstop-Gesellschaft und Online-Welt ist Schnellgesundung angesagt. In dieser Welt fällt es vielen schwer, die Zeit für das Kranksein zuzulassen und sich für das Gesundwerden Zeit zu nehmen; ebenso wie sich die Zeit im Alltag zu nehmen, um krankheitsfördernden Bedingungen buchstäblich aus dem Weg zu gehen.

Hetze, allzeitige Verfügbarkeit, Multitasking – ist dies der unvermeidliche Preis moderner Zeiten? Sind Zeitkrankheiten im wahren Wortsinn „zeit-gemäß“? Die vorherrschende Art und Weise unseres Umgangs mit den Zeiten, vor allem die Bewirtschaftung von Zeit gemäß dem Motto „Zeit ist Geld“ haben zweifellos etwas Krankmachendes. Könnte dann nicht umgekehrt ein anderer Umgang mit der Vielfalt von Zeit und die Kultivierung unseres Lebens im Hinblick auf seine zeitliche Dimension heilbringend und gesundheitsförderlich sein – für jeden einzelnen von uns wie aber auch für die Gesellschaft?!

Vielleicht ist dies auch der Grund für die um sich greifende Sehnsucht nach mehr Wohlbefinden und Ruhe *(wellness)*, nach einer besseren Balance zwischen Aktivität und Pausen, die dem Leben wieder eine neue Rhythmik geben *(work-life-balance)*. Was aber wäre, so ist zu fragen, ein gesunder und gesundmachender Umgang mit Zeit? Welche Eigenzeiten und Körperrhythmen sind zu beachten? Und was folgt daraus für die Organisation unseres Gesundheitssystems?

Bei den zeitökologischen Erkundungen zu Gesundheit und Krankheit wollen wir uns an der Vielfalt der Zeiten orientieren: der Zeit als Lebenszeit und Teil der eigenen Biografie und Identität, der Zeit des Krankseins, der Pflege und des Gesundwerdens, der Zeit des Entstehens, Sich-Entwickelns und Vergehens, der Zeit des eigenen Körpers – und der Zeit als zu bewirtschaftende „Ressource“ gemäß der Maxime: „Zeit = Geld“.

Alle Interessierten sind sehr herzlich nach Tutzing eingeladen: die an Fragen der Gesundheit und Krankheit interessiert sind bzw. in diesem Feld Tätige ebenso wie alle, die über unseren Umgang mit Zeit und ein gelingendes Leben nachdenken.

Dr. Martin Held, Evangelische Akademie Tutzing
Prof. Dr. Klaus Kümmerer, Universitätsklinikum Freiburg und Vorsitzender des Vorstands Viamedica – Stiftung für eine gesunde Medizin
Dr. Manuel Schneider, Projektbüro *!make sense!*, München

FREITAG, 07. MAI 2010

Anreise ab 16.00 Uhr

18.00 Uhr Abend-Mahlzeit

19.00 Uhr **Zeitökologische Erkundungen zu Gesundheit und Krankheit**
Begrüßung und Einführung in die Tagungsthematik
Prof. Dr. Klaus Kümmerer

19.15 Uhr **Krank? Keine Zeit!**
Erfahrungen aus der Praxis von Gesundheit, Krankheit und Pflege

Gesprächsrunde mit:
Dr. Karin Bergmann
Dr. Michael Fischer
Christin Graba
Sr. Angela Kirchensteiner
Andreas Schadow
Katja Schwankhart

21.00 Uhr Gespräche in den Salons

SAMSTAG, 08. MAI 2010

08.00 Uhr **Gesundheit und Krankheit haben ihre Zeit und brauchen ihre Zeit** (nach Prediger Salomo 3)
Meditation in der Schlosskapelle

09.00 Uhr **Alltagsachterbahn – wie biologische Rhythmen die Gesundheit beeinflussen**
Dr. Barbara Knab

10.00 Uhr **Wann bin ich krank? – interkulturelle Vielfalt der Zeiten in Gesundheit und Krankheit**
Prof. Dr. Elisabeth Schilling

11.00 Uhr Pause

11.30 Uhr **Zeitkrankheiten – Preis der modernen Zeiten?**
Anregungen zur Verhinderung des Krankheitsausbruchs
Dr. Elmar Hatzelmann

12.30 Uhr Mittags-Mahlzeit

14.00 Uhr **Depression und Manie als Zeitkrankheiten**
Prof. Dr. Thomas Fuchs

15.00 Uhr Zeit für Kaffee

15.30 Uhr **Genuss, Kultur und Gesundheit**
Von krankmachenden Zeitfressern und gesundheitsförderndem Zeitgenuss
Claudia Fröse

16.30 Uhr Pause

17.00 Uhr **Zeiten der Gesundheit – Zeiten der Krankheit**
Vertiefende Diskussion der Vorträge in parallelen Gruppen

1. Chronobiologie
mit Dr. Barbara Knab

2. Interkulturelle Unterschiede
mit Prof. Dr. Elisabeth Schilling

3. Zeitkrankheiten I
mit Dr. Elmar Hatzelmann

4. Zeitkrankheiten II
mit Prof. Dr. Thomas Fuchs

5. Genuss, Kultur und Gesundheit
mit Claudia Fröse

18.00 Uhr Abend-Mahlzeit

Abends Gespräche in den Salons

SONNTAG, 09. MAI 2010

08.00 Uhr **Und Jesus heilte**
Meditation in der Schlosskapelle

09.00 Uhr **Sport und Bewegung brauchen ihre Zeit**
PD Dr. Swantje Scharenberg

10.00 Uhr **Zeiten der Patientinnen – Zeiten des Krankenhauses**
Prof. Dr. Hans Förstl

11.00 Uhr Pause

11.30 Uhr **Gesundheit und Krankheit brauchen ihre Zeiten**
Zeitökologische Perspektiven zu Gesundheit und Krankheit
Abschlussplenum

Verabschiedung – Zeit zum Gehen

12.30 Uhr Ende der Tagung mit dem Mittagessen

Referentinnen und Referenten

Prof. Dr. Hans Förstl, Direktor der Klinik und Poliklinik der Psychiatrie und Psychotherapie, Klinikum Rechts der Isar der TU München
Claudia Fröse, Diplom-Pädagogin und M.A. European Master in health promotion, Genusskultur.eu – Zentrum für Genuss & Kultur, Markt Nordheim
Prof. Dr. med. und Dr. phil. Thomas Fuchs, Klinik für Allgemeine Psychiatrie, Zentrum für Psychosoziale Medizin, Universitätsklinikum Heidelberg und Kodirektor des Interdisziplinären Forums für Biomedizin und Kulturwissenschaften (IFBK)
Dr. Elmar Hatzelmann, Trainer, Coach und Feldenkrais-Lehrer, Mitentwickler des Tutzinger Ansatzes zur Zeitkompetenz, Türkenfeld
Dr. Barbara Knab, Psychologische Psychotherapeutin und Wissenschaftspublizistin, Vorstandsmitglied Deutsche Akademie für Gesundheit und Schlaf, München
PD Dr. Swantje Scharenberg, Geschäftsführerin Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen, KIT – Karlsruher Institut für Technologie
Prof. Dr. Elisabeth Schilling, Fachbereich Sozialwissenschaften, Fachhochschule für öffentliche Verwaltung NRW, Abteilung Köln

Gesprächsrunde am Freitagabend

Dr. Karin Bergmann, Food Relations, Ernährungswissenschaftlerin, Puchheim
Dr. Michael Fischer, niedergelassener Hals-Nasen-Ohrenarzt, Tutzing
Christin Graba, Hebamme, Starnberg
Sr. Angela Kirchensteiner, Kloster Bernried, ambulanter Dienst Hospizverein Pfaffenwinkel
Andreas Schadow, Physiotherapeut, Feldafing
Katja Schwankhart, Stationsleiterin, Benedictus Krankenhaus Tutzing

Tutzinger Projekt "Ökologie der Zeit" / Team der Zeitakademie

Das Tutzinger Projekt "Ökologie der Zeit" wurde Anfang der 1990er Jahre gemeinsam vom Zeitforscher Karlheinz A. Geißler, München und dem Tutzinger Studienleiter Martin Held initiiert. Langjährig war Barbara Adam, Cardiff, mit im Projektteam. Aktuell sind im Projekt-/Tagungsteam der Tutzinger Zeitakademien Dr. Martin Held, Prof. Dr. Klaus Kümmerer und Dr. Manuel Schneider tätig.

Literaturtipps

Geißler, Karlheinz A., Klaus Kümmerer & Ida Sabelis (Hg.): Zeitvielfalt. Wider das Diktat der Uhr. Stuttgart: Hirzel 2006.
Bayerische Landeszentrale für politische Bildungsarbeit, Bayerischer Rundfunk & Evangelische Akademie Tutzing (Hg.): Hör’ mal schnell – Zeiten der Aufmerksamkeit. München 2008.