

## Die GesundheitsexpertInnen



**Harry Finneisen**  
Hamburger Institut  
für Regenerationsmedizin

Mitte der 90er Jahre eröffnete Harry Finneisen das Hamburger Institut für Regenerationsmedizin, mit dem er die Ursachen von Magen- und Darmerkrankungen untersuchte. Er baute seine Expertise immer weiter aus und wurde schließlich mit seinen Heilerfolgen über die Hansestadt Hamburg hinaus bekannt.



**Dr. Elvira Göller**  
Fachärztin für Hautkrankheiten,  
Allergologie und ästhetische  
Dermatologie

Seit 2008 ist sie in ihrer eigenen Praxis in Hamburg-Poppenbüttel tätig und hat sich auf die Bereiche Hautkrankheiten, Allergologie, ambulante Operationen und ästhetische Dermatologie spezialisiert.



**Dr. med. Martin Hoffmann-Riem**  
Facharzt für Innere Medizin,  
Gastroenterologie & Kardiologie

Nach langjähriger Tätigkeit u. a. Oberarzt in der Sektion Gastroenterologie, führt er heute den gastroenterologischen/endoskopischen Schwerpunkt in eigener Praxis in St. Peter-Ording fort.



**Dr. med. Neda Nabavi**  
Fachärztin für plastische und  
ästhetische Chirurgie

Nach beruflichen Stationen in München, den USA und Südamerika ist sie seit 2018 in ihrer eigenen Praxis in Hamburg u. a. spezialisiert auf Formung der Körpersilhouette sowie weibliche Intimästhetik und Intimgesundheit.



**Dr. med. Johann Waßmuth-Langanke**  
Facharzt für Innere Medizin und  
Schlafmedizin

Zuletzt tätig als Leitender Arzt am Klinikum Nordfriesland, leitet er heute als Facharzt für Innere Medizin und Schlafmedizin seine eigenen Praxen und ein schlafmedizinisches Zentrum, das Somnologikum, in Niebüll und St. Peter-Ording.



**Markus Friederici**  
Küchendirektor im StrandGut  
Resort & Ernährungsberater für  
vegane und vegetarische Kost

Mit Küchendirektor Markus haben wir uns hier im StrandGut u. a. auch das Thema nachhaltiger Esskultur auf die Fahne geschrieben.



**Sylke Weigl-Bensch**  
u. a. Fastenleiterin, Ernährungsbe-  
raterin, Gewichts-Coach, Ayurve-  
da-Therapeutin

Sylke zeichnet sich durch ihr breites Wissen rund um die Themen Ernährung und Gesundheitsprävention aus.



## Gesundheits(meer)- wochenende an der Nordsee.

Kraft tanken & neue Einblicke bekommen.

Erfahren Sie am **2. und 3. Dezember 2023** in spannenden Vorträgen unserer FachexpertInnen mehr über aktuelle Themen aus den Bereichen Gesundheit und Wohlbefinden. Der Eintritt zum Vortragsprogramm ist frei. **StrandGut Resort - Lifestyle trifft Nordsee.**

# Willkommen an der Nordsee.

Lassen Sie es sich gut gehen.

Vorbeugen ist ja bekanntlich besser als heilen – nehmen Sie sich daher Zeit für Ihr Wohlbefinden und widmen Sie sich ein Wochenende lang bei uns im StrandGut Resort St. Peter-Ording voll und ganz dem Thema Gesundheit.

Wir haben für Sie ein Programm voller Informationen rund um die Themen Gesundheitsprävention und Ernährung geschnürt und ExpertInnen eingeladen, die Ihnen in spannenden Vorträgen Tipps und Ratschläge für mehr Wohlergehen und eine bessere Lebensqualität verraten werden. Sie können dabei selbstverständlich frei entscheiden, ob Sie alle oder auch nur einzelne Vorträge besuchen möchten.

## Das Programm

### Samstag, 2. Dezember

10:00 – 11:30 Uhr

„Ernährungsbedingte Krankheiten und ihre Diagnostikmöglichkeiten“

Harry Finneisen (Hamburger Institut für Regenerationsmedizin)

12:00 – 13:30 Uhr

„Sonne als Stresstest für die Haut – Wie moderner Sonnenschutz gelingt“

Dr. Elvira Göller (Fachärztin für Hautkrankheiten, Allergologie und ästhetische Dermatologie)

13:30 – 14:00 Uhr

Gesunder Mittagssnack mit Markus Friederici (Küchendirektor im StrandGut Resort & Ernährungsberater für vegane und vegetarische Kost)

14:00 – 15:30 Uhr

„Vorsorgeuntersuchungen – wann, wie und wozu?“

Dr. med. Martin Hoffmann-Riem (Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie & Kardiologie)

### Sonntag, 3. Dezember

10:00 – 11:30 Uhr

„Core to floor“ – Innovative Ansätze zur Stärkung der Körpermitte und des Beckenbodens

Dr. med. Neda Nabavi (Fachärztin für plastische und ästhetische Chirurgie)

12:00 – 13:30 Uhr

„Nächtliche Unruhe – Wie sich schlechter Schlaf auf unseren Körper auswirkt und wie wir ihn therapieren können“

Dr. med. Johann Waßmuth-Langanke (Facharzt für Innere Medizin und Schlafmedizin)

13:30 – 14:00 Uhr

Gesunder Mittagssnack mit Sylke Weigl-Bensch (Fastenleiterin, Ernährungsberaterin, Gewichts-Coach, Ayurveda-Therapeutin und Meditationslehrerin)

14:00 Uhr

Get-together und gemeinsame Abschlussrunde

## Seien Sie dabei!

- Eintritt kostenfrei
- Anmeldung kurz und knapp per Mail an [event@strandgut-resort.de](mailto:event@strandgut-resort.de)
- optional mit Übernachtung nach Verfügbarkeit – einfach telefonisch, per Mail oder direkt online über unsere Website reservieren

