



# Selbsthilfe Deutschland e.V.

Postfach 12 02 21

45312 Essen

## Programm

### Freitag, 30. August 2013

19.00 Uhr      Gemeinsames Abendessen im Intercity-Hotel Altona  
Anschließend:    Get-together-Abend mit Kennenlernen und Austausch

### Samstag, 31. August 2013

Teilnahme am Aktionstag PCOS im Endokrinologikum, Haferweg 40, 22769 Hamburg

- 10.00 Uhr      Eröffnung**  
*Kerstin Futterer*  
*Prof. Dr. med. Christoph Keck*
- 10.15 Uhr      Stoffwechselstörungen bei PCOS**  
*Priv. Doz. Dr. med. Onno E. Janßen*
- 10.45 Uhr      Zu viele männliche Hormone – Problem mit Haut und Haaren**  
*Priv. Doz. Dr. med. habil. Thomas Jansen*
- 11.15 Uhr      Pause
- 11.30 Uhr      Psychischer Stress bei PCOS**  
*Dipl.-Psych. Kerstin Rinke*
- 12.00 Uhr      PCOS und Kinderwunsch**  
*Prof. Dr. med. Christoph Keck*
- 12.30 Uhr      Mittagspause
- 13.15 Uhr      Sport und Selbstwertgefühl – Ich tue Gutes für mich!**  
Vortrag und praktische Übungen  
*Dr. Pedro Gonzales*
- 14.15 Uhr      Pause
- 14.30 Uhr      „Meet the expert“ – Workshops**
- Workshop 1*      Stoffwechselstörungen und Ernährung  
*Priv. Doz. Dr. med. Onno E. Janßen*
- Workshop 2*      Vom Kinderwunsch zum Wunschkind  
*Dr. med. Aida Hanjalic-Beck*  
*Prof. Dr. med. Christoph Keck*
- Workshop 3*      Lebensqualität und PCOS – Stressbewältigung kann man lernen!  
*Dipl.-Psych. Kerstin Rinke*

- 18.30 Uhr Abendessen im Hotel Intercity Altona
- 19:30 Uhr Get-together Abend mit Austausch über den Tag und mit Dr. med. Aida Hanjalic-Beck für eventuell noch zu klärende Fragen

### **Sonntag, 01. September 2013**

- 10.00 Uhr Selbstbewusst trotz PCOS! Selbsterfahrung – praktische Übungen**  
*Dipl.-Psych. Kerstin Rinke*
- 13.00 Uhr Mittagessen im Intercity-Hotel Altona (optional)
- 14.00 Uhr Ende der Veranstaltung

## **Moderatoren und Referenten**

### **Kerstin Futterer**

Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin/DGE  
Vorsitzende des Vorstandes PCOS-Selbsthilfe Deutschland

### **Dr. Pedro Gonzales**

Sports Performance Institute GmbH, Hamburg

### **Dr. med. Aida Hanjalic-Beck**

Oberärztin  
Leitung Endokrinologie und Reproduktionsmedizin Universitäts-Frauenklinik  
Universitätsklinikum Freiburg

### **Priv. Doz. Dr. med. habil. Thomas Jansen**

Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie  
der HELIOS St. Elisabeth Klinik, Oberhausen

### **Priv. Doz. Dr. med. Onno E. Janßen**

Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie; Diabetologie (DDG)  
Endokrinologikum Hamburg

### **Prof. Dr. med. Christoph Keck**

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe,  
Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin  
Endokrinologikum Hamburg

### **Dipl.-Psych. Kerstin Rinke**

Endokrinologikum Hamburg