



08.10.2026 ka

Kamingespräch mit Prof. Dr. Jörg Loth in der Europäischen Akademie Otzenhausen

Umparken im Kopf: Wie wir gesünder leben

Die Europäische Akademie Otzenhausen und die ASKO Europa-Stiftung laden für Donnerstag, den 12. November 2026, zu einem Kamingespräch um 18.00 Uhr ein. Im Eurobistro der Akademie (Europahausstraße 35, Otzenhausen) stellt der Referent Prof. Dr. Jörg Loth – Vorstandsvorsitzender der IKK Südwest und Sprecher des Netzwerks Patientensicherheit für das Saarland – eine ungewöhnliche Forderung an das Publikum: Bitte „Umparken im Kopf“! Dabei wird schnell klar: Es geht nicht um Autos, sondern vielmehr um „Gesundheitskompetenz – der unterschätzte Schlüssel für ein längeres und gesünderes Leben“.

Stress im Alltag, Fast Food statt ausgewogener Gerichte, den ganzen Tag nur Sitzen und dann auch noch aufgeschobene Vorsorgetermine: Fast jeder kennt diese Probleme aus dem eigenen Umfeld oder ist selbst davon betroffen – ebenso wie von den Krankheiten, die daraus entstehen können. Wie bricht man aus diesem Kreislauf aus? Wer sucht, findet im Internet Gesundheitsinformationen im Überfluss. Doch welche Quellen sind wirklich verlässlich, wie filtert man das Wichtige heraus und passt den eigenen Lebensstil daran an? Und wie kann man mit Ärzten so über Gesundheitsthemen reden, dass man sich gegenseitig tatsächlich versteht? Auch diese Fragen beantwortet Prof. Dr. Loth an diesem Kaminabend. Dass Vorsorgen besser ist als Heilen, zeigt er zudem anhand konkreter Alltagsbeispiele. Sein Ziel: Bessere Information und mehr Souveränität im Umgang mit der eigenen Gesundheit und damit ein Gewinn an Lebensqualität. Denn ein informierter und aktiver Lebensstil ist heute wichtiger denn je. Und womöglich einfacher als man denkt.

Nach dem Vortrag haben alle Gäste die Gelegenheit, bei einer offenen Diskussionsrunde Fragen zu stellen und sich beim anschließenden Get-together mit Umtrunk intensiv auszutauschen.



Europäische
Akademie
Otzenhausen



asko
europa
stiftung

Der Eintritt ist frei. Aufgrund der begrenzten Plätze bitten wir um Anmeldung bis 5.

November 2026 über dieses Anmeldeformular: <https://t1p.de/EAO-Gesundheitskompetenz>.

Pressemeldung:

Kerstin Adam

Öffentlichkeits- und Projektarbeit

Stiftung europäische Kultur und Bildung

in Zusammenarbeit mit der Europäischen Akademie Otzenhausen gGmbH und der ASKO

Europa-Stiftung

Europahausstraße 35

66620 Nonnweiler

k.adam@stiftung-ekb.de

Tel.: 06873 662-151

www.stiftung-ekb.de