

Gesundheitstage Balingen

Fit Gesund



22./23. APRIL | SA / SO
11 - 17 h
volksbankmesse

gesundheitstage-balingen.de

Eine Sonderveröffentlichung des ZOLLERN-ALB-KURIER

ZAK Zollern
Alb
Kurier



fit & gesund – Gesundheitstage Balingen



Rund 70 Aussteller sind dieses Jahr auf der Messe „fit & gesund“ vertreten.

ARCHIVFOTO: ALLGÄU EVENTZENTRUM

Geballte Gesundheitskompetenz

Dieses Wochenende ist es wieder soweit: die Messe „fit & gesund“ findet in der Balingener Messehalle statt.

(pm) - Die 13. Auflage der Gesundheitstage Balingen bieten die Gelegenheit, sich zu gesundheitlichen Themen zu informieren und mit Medizinern und Gesundheitsexperten direkt auszutauschen. Gerade die Möglichkeit, sich an einem Ort vollumfänglich beraten zu lassen, sich bei Vorträgen und Expertengesprächen zu informieren oder selbst seinen eigenen Gesundheitszustand überprüfen zu lassen, macht die „fit & gesund“ aus.

Es geht vor allem um die Erhaltung sowie Wiederherstellung der eigenen Gesundheit. Mit 70 Ausstellern aus verschiedenen Bereichen wie Physiotherapie, Ernährungsberatung, Sport, Fitness, Orthopädie, Augenheilkunde, Zahnheilkunde, Kosmetik, Selbsthilfe und vielem mehr, erwartet die Besucher geballte

te Kompetenz. Neben der Beratung können Produkte auch getestet oder gekauft werden. Auch den beliebten Gesundheitsparcours mit 15 Check-up-Stationen gibt es wieder. Eine Besonderheit im Rahmen des Gesundheitsparcours ist der für Männer kostenlos angebotene Testosterontest am Messesonntag von 11 bis 14.30 Uhr am Stand der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit.

Schwerpunktthemen der Messe sind in diesem Jahr die Ernährung, die mentale Gesundheit sowie ein gesunder Bewegungsapparat. In Podiumsgesprächen und Vorträgen geht es um Themen wie entzündungshemmende Lebensmittel, Diabetes, Stressbewältigung, Rückenbeschwerden, Schmerztherapie, Gelenkersatz, Vorsorgeleistungen, Zahnersatz, Augen- und Hausnotruf und vieles andere.

Highlights: Demo-OPs und ein Theaterstück

Dem Thema Demenz widmet sich am Messesonntag ein Theaterstück mit anschließendem Podiumsgespräch. Weiteres Highlight werden die Demo-OPs am künstlichen

Kniegelenk sowie an der Wirbelsäule der ACURA Fachklinik Albstadt sein. Einen Einblick in die Digitalisierung im Gesundheitswesen gewährt die Koordinationsstelle Telemedizin Baden-Württemberg, die am Messesonntag mit einem Info-Truck vor der Halle informiert.

Auch das Leben und die Pflege im Alter nimmt auf der Messe eine zentrale Rolle ein. Gerade für ratsuchende, pflegende Angehörige gibt es mehrere Anlaufstellen wie beispielsweise die Pflegeberatung der Städte Balingen und Hechingen sowie stationäre und ambulante Betreuungsanbieter.

Eltern mit Kindern haben auf der Messe die komfortable Möglichkeit, ihren Nachwuchs am Stand des Ferien-campus der Vhs Balingen betreuen zu lassen, um sich in Ruhe informieren zu können. Ein ausgewogenes Gastronomieangebot während beider Veranstaltungstage rundet den Messebesuch ab.

Weitere Informationen

Veranstaltungsort: volksbankmesse Balingen
Öffnungszeiten: Samstag, 22. April 2023 und Sonntag 23. April 2023 jeweils 11 – 17 Uhr
Eintritt: 4,- Euro / 3,- Euro ermäßigt (Schwerbehinderte, Rentner und Studenten); Kinder unter 16 Jahre Eintritt frei
Kinderbetreuung: vhs Balingen Ferien-campus-Team
Messegastronomie: Thomas Seitz Essen auf Rädern
Online: gesundheitstage-balingen.de

Aussteller

znice Agentur für Film und Social-Media
 ACURA Fachklinik GmbH
 AKOBA Bad-Renovierer
 alb.gesund Gesundheitspraxis
 Amann GbR
 AMEOS Pflegegesellschaft Schwaben GmbH
 AMSEL e.V. Kontaktgruppe Zollernalbkreis
 AOK - Die Gesundheitskasse Neckar-Alb
 AOK - Die Gesundheitskasse Neckar-Alb Sozialer Dienst
 Arlow Hörgeräte
 Augenzentrum Eckert
 Barrierefrei on Tour e.V.
 Beatrice Gerhard Wellness & Gesundheit LR
 selbständige Vertriebspartnerin
 BeneVit Pflege Haus Raichberg
 Bodymed Center
 Bodystreet Balingen Zentrum
 Claudia Wohlschließ LR selbständige Vertriebspartnerin
 CuraMed Kliniken GmbH
 DAK-Gesundheit
 DAS Zahnrad e.V.
 Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit (nur Sonntag)
 Die Ölfreunde
 Digital Health Truck Koordinierungsstelle
 Telemedizin BW (nur Sonntag)
 Deutsche Tinnitus Liga e.V. Gruppe Zollernalb
 Deutsche Rentenversicherung Bund
 Diana Motzkus dimafit Ernährungsberatung
 FirstMed Services GmbH
 FOREVER Theresa Hausch
 Gesundheitsforum Zollernalb
 HARMONY - Harmonische SIWAVE Systeme
 Heilpraxis Healing Hands
 hwp systeme
 iNOT e.V.
 JAWE Naturheilpraxis & Heilpraktikerschule

Johanniter Unfallhilfe e.V. Landesverb. BW
 Jt Aqua GmbH
 Juliane Thiess Hyla Vertrieb
 Klumpp Insekten- und Pollenschutz
 KMS Sauna & Whirlpool Mobil
 Kompetenzzentrum für Körper, Geist und Seele Albstadt
 Kreisseniorenrat Zollernalb e.V.
 Martin Alber GmbH & Co.KG
 Mary Kay Cosmetics S. Braunschweiger
 Metrax GmbH
 Müller Reisen GmbH
 Nicole Müller ZINZINO Vertriebspartnerin
 Panorama Therme Beuren
 Pavel Hörgeräte Balingen GmbH
 personal.eating UG
 re.la Gesundheitspraxis
 Real Power Bodyforming
 REMILI-Kissensysteme
 Schreinerei Leberz
 Senior@home24
 SENOVA GmbH
 senovita Zeit daheim
 SHG Tracheostoma u. SHG Schädel-Hirnpatienten
 Siresa Frische-Team
 Sozialverband VdK Kreisverband Zollernalb
 Pflegestützpunkt Balingen
 Stadt Hechingen Pflegeberatung
 STARK Fitnessstudio für Kraft und Beweglichkeit
 Steffi's Hoops Wunschreifen
 TSG Balingen e.V.
 Thomas Seitz Essen auf Rädern
 Udo Röck GmbH
 VITA-WELLFIT
 Vorwerk Deutschland Stiftung und Co.KG
 ZAG Selbsthilfe Körperbehinderte
 ZAW gGmbH Kaffeewerk Zollernalb
 ZOLLERN-ALB-KURIER



Testen und Ausprobieren gehört ebenfalls zur „fit & gesund“.

FOTO: ALLGÄU EVENTZENTRUM

SENOVA GmbH
 pflegen mit herz

Alles aus einer Hand!

- Pflegeheim
- Sozialstation
- Tagespflege
- ServiceWohnenPlus

In Albstadt & Bisingen

SENOVA Pflegezentrum
 72461 Albstadt-Truchtelfingen
 Raiffeisenstr. 5 · Tel. (0 74 32) 2005-114
 72406 Bisingen
 Kirchgasse 2 · Tel. (0 74 76) 9 44 48 00
 info@senova-pflege.de
 www.senova-pflege.de

GENIEßEN SIE GUTEN KAFFEE!

Die Genussrösterei!

www.Kaffeewerk-Zollernalb.de

Kaffeewerk
 Kientenstr. 51
 72458 Albstadt

genießBAR
 Färberstr. 3
 72336 Balingen

ZAK-Vital-Check

Überprüfen Sie Ihre Gesundheit bei den Partnern des ZAK-Vital-Checks.

ZAK Zollern Alb Kurier

DAK-Gesundheit bei den Gesundheitstagen Fit & Gesund:

Kostenlose Fresh Up Massage und virtuelle Reise in die Wolken mit dem ICAROS

Mit einem vielfältigen Angebot aus Beratung, Entspannung, Aktionen und Gewinnspiel präsentiert sich die DAK-Gesundheit gemeinsam mit ihrem Partner der Selbsthilfegruppe Tinnitus Zollernalb bei den Gesundheitstagen Fit & Gesund in Balingen. Vom 22.04 bis 23.04.2023 stehen die Experten der Krankenkasse und der Selbsthilfegruppe allen Besuchern der Messe samstags und sonntags von jeweils 11 Uhr bis 17 Uhr am DAK-Stand Nummer 36-38 zur Verfügung. Die DAK-Gesundheit wird – neben dem Thema Gesundheitsberatung – das virtuelle Aktionstool ICAROS präsentieren und kostenlose Massagen anbieten. Bei der Selbsthilfegruppe bekommen interessierte Besucher fundierte Informationen über Tinnitus, Hörsturz, Hyperakusis (Geräuschüberempfindlichkeit) und Morbus Menière (Drehschwindelerkrankung).

Kostenlose Entspannungsmassage
 Entspannung und Wohlbefinden pur bietet die mobile Massage Lounge am DAK-Stand. Messebesucher haben die Möglichkeit, eine Fresh Up Massage bei einem ausgebildeten Therapeuten zu genießen. Falls es zu Wartezeiten kommt, hat die DAK-Gesundheit ein Gewinnspiel im Programm, bei dem es wertvolle Preise zu gewinnen gibt.

Werden Sie Hobbypilot mit dem ICAROS!
 Raus aus dem Alltag – ab in die Wolken, so lautet das Motto beim ICAROS. Der bewegliche Flugsimulator entführt die Teilnehmenden mithilfe einer „Virtual-Reality-Brille“ hoch in die Lüfte – verbunden mit einem Ganzkörper-Workout und der Motivation zu mehr Bewegung im Alltag.

Neue DAK-App zum Antistress-Coaching im Gepäck
 Die DAK-Gesundheit unterstützt ihre Versicherten auf dem Weg zu einem gesünderen Alltag mit einem neuen achtsamkeitsbasierten Antistress-Coaching per App. „Chronischer Stress kann eine Ursache für viele verschiedene Erkrankungen sein. Die neue DAK-App vermittelt Strategien im Umgang mit Stress. Unsere Kundinnen und Kunden werden dazu motiviert, Achtsamkeit und Meditation im Alltag zu leben“, erläutert Steffen Lurwig, Leiter der Servicezentren in Balingen und Albstadt-Ebingen.

ALLES FÜR DIE GESUNDHEIT

WIR BEGLEITEN SIE ONLINE IN EIN FITTERES LEBEN.

DAK Fitness-Coaching

Mehr Infos zu unseren Leistungen:

DAK-Gesundheit erleben -
 zusammen mit der SHG Tinnitus Zollern-Alb-Kreis

am 22.04. und 23.04.2023
 bei den Gesundheitstagen Balingen.

www.dak-vorteile.de



fit & gesund – Gesundheitstage Balingen

Spielen & Gewinnen!

Besuchen Sie uns am ZAK-Stand bei den Gesundheitstagen in der Volksbankmesse in Balingen.

ZAK Zollern Alb Kurier

Qualifizierte Rund-um-Betreuung im eigenen Zuhause.

10 Jahre

SENIOR@HOME24

Betreutes Wohlfühlen zu Hause

Dr. Katrin & Reiner Herre GbR
Auf Staufen 17 · 72458 Albstadt
Tel.: 07431 / 9898 661
info@senior-home24.de · www.senior-home24.de

Die bezahlbare Alternative zum Pflegeheim!

Die Kraft der Quellen

Genießen, Kraft tanken und entspannen im Thermal- und Heilbad in Beuren.

Panorama Therme Beuren ... die Kraft der Quellen

www.panorama-therme.de

Programm Expertenbühne | Samstag, 22. April 2023

Moderation: Boris Retzlaff M.A.

- 11.00 Uhr** **Messeeröffnung mit anschließendem Rundgang**
Stadt Balingen
- 11.45 – 12.10 Uhr** **Gesundheitliche Belastungen unter Long Covid . . . ist OXIVENIERUNG hilfreich?**
Vortrag
Ralf A. Lamprecht, Heilpraktiker, kPNI-Therapeut, re.la Gesundheitspraxis
- 12.15 – 12.40 Uhr** **Simulierter Hausnotruf-Einsatz – Hilfe auf Knopfdruck**
Vorführung
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Landesverband BW
- 12.45 – 13.25 Uhr** **Essverhalten hängt von der psychischen Gesundheit ab! Wie können wir unser Essverhalten und das unserer Kinder nachhaltig beeinflussen?**
Podiumsgespräch
Dr. med. Ulrich Euchner, Ernährungsmediziner Body Med Center Albstadt
Juliane Isbrecht, Ernährungswissenschaftlerin, zertifizierte Ernährungstherapeutin QUETHEB, Praxis alb.gesund
Steffi Faigle, Lizensierte Ernährungsexpertin personal.eating
Diana Motzkus, Dipl. Ing. (FH) Ernährungstechnik, Zert. Ernährungsberaterin dimafit Ernährungsberatung
Ralf A. Lamprecht, Heilpraktiker, kPNI@-Therapeut, re.la Gesundheitspraxis
- 13.30 – 14.10 Uhr** **Altersbedingte Makuladegeneration ADM (IVOM) und Grauer Star**
Vortrag
Dr. med. univ. David Kubiak, F.E.B.O. Facharzt für Augenheilkunde, Augenzentrum Eckert
- 14.15 – 14.55 Uhr** **Bewegung – Ernährung – Stressbewältigung – Selbstmanagement. Ein Überblick auf ihren Anspruch proaktiver gesundheitlicher Präventionsprogramme, Vorsorgemöglichkeiten, Vorsorgekuren, Mutter/-Vater Kind-Kuren etc.**
Podiumsgespräch
Antje Berger, Firmenberaterin Deutsche Rentenversicherung Bund
Dr. oec. troph. Ute Streicher, AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb
Jennifer Pfitzer, Kaufm. Leitung ZAR Tübingen am Universitätsklinikum
- 15.00 – 15.25 Uhr** **Diabetes TYP II ist heilbar, aber auch vermeidbar! Sinn und Zweck einer Kohlenhydratarmen Ernährung**
Vortrag
Dr. med. Ulrich Euchner, Ernährungsmediziner Body Med Center Albstadt
- 15.30 – 15.55 Uhr** **Zurück zum gesunden Kniegelenk durch Gelenkersatz? Demo Knie-OP am Kunstgelenk**
Demo-OP
Dr. med. Ulrich Bläsi, Ärztlicher Direktor und Chefarzt Orthopädie, Acura Fachklinik
- 16.00 – 16.25 Uhr** **Gang und Laufschiule für Kinder und Erwachsene – wie wichtig ist ein richtiger Gang?**
Vortrag
Patricio Bolt, Fitnesstrainer A+B-Lizenz, Ärztlich geprüfter sportmedizinischer Fitnesstrainer, Sporttherapeut für Primärprävention, STARK Fitnessstudio & Laufschiule
- 16.30 – 16.55 Uhr** **Deutschland hat Rücken – Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht Schmerzpunkte effektiv finden und auflösen**
Vortrag
Ralf A. Lamprecht, Heilpraktiker, kPNI@-Therapeut, re.la Gesundheitspraxis

Änderungen vorbehalten

Selbsthilfegruppen präsentieren sich auf der „fit & gesund

Aktuell sind im Zollernalbkreis mehr als 60 gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen aktiv. Diese werden durch den Sprecherrat der Selbsthilfe Zollernalb, der AOK-KIGS sowie der Koordinierungsstelle für Selbsthilfegruppen im Landratsamt vertreten.

An beiden Messetagen werden sich 19 Selbsthilfegruppen präsentieren. Das sind wie folgt: Anti-Mobbing-Zollernalb (22.4. u. 23.4.), Autismus Zollernalb (22.4. 11 – 13 Uhr), Burn-out-Hilfe-Zollernalb (22. u. 23.4.), Depression Balingen (23.4. 13 – 15 Uhr), Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Zollernalb (22.4. 13 – 15 Uhr), ALS Neckar-Alb (23.4. 13 – 15 Uhr), Fibromyalgie SHG Zollernalb (22.4. 15 – 17 Uhr, 23.4. 11 – 13 Uhr), Frauenselbsthilfe nach Krebs (22.4. u. 23.4. jeweils 13 – 15 Uhr), Parkinson Selbsthilfe Zollernalb (22.4. u. 23.4. jeweils 11 – 13 Uhr), Rheuma-Liga Albstadt (22.4. 13 – 15 Uhr), ABSH e.V. Menschen mit Sehbehinderung (23.4. 15 – 17 Uhr), Schmerzpatient*innen SHG im Zollernalbkreis (22.4. 11 – 13 Uhr), Stoma-Treff-Zollernalb (22.4. 15 – 17 Uhr, 23.4. 11 – 13 Uhr), Mutterschen, Selbsthilfegruppe für Ängste, Panikattacken und Depressionen (22.4. 15 – 17 Uhr) sowie Schnarchen und Schlafapnoe (23.4. 15 – 17 Uhr).

Vortragsprogramm | Samstag, 22. April 2023

- 12.00 – 12.40 Uhr** **Sturzprophylaxe - Sturzursachen und Vorsorge**
Karl Saile, Übungsleiter für Prävention und DTB-Kursleiter Sturzprävention, TSG Balingen
- 12.45 – 13.25 Uhr** **Zahnersatz in Ungarn? Pro und Contra?**
Wolfgang Köster, FirstMed Services
- 13.30 – 13.55 Uhr** **Diäten sind doof! Wie schädlich Diäten wirklich sind und wie Du ohne Verzicht gesund abnimmst**
Steffi Faigle, Lizensierte Ernährungsexpertin personal.eating
- 14.00 – 14.25 Uhr** **Darmprobleme? – Unverträglichkeit bis Intoleranz – was tun?!**
Ralf A. Lamprecht, Heilpraktiker, kPNI@-Therapeut, re.la Gesundheitspraxis
- 14.30- 14.55 Uhr** **Gelenkarthrose und Gelenkerkrankungen**
Dr. med. Ulrich Bläsi, Ärztlicher Direktor und Chefarzt Orthopädie, Acura Fachklinik
- 15.00 – 15.25 Uhr** **Nach Corona ist vor dem Burnout Wie kann ich all den Anforderungen gerecht werden?**
Heinz Weisser, Konflikt- und Mobbingberater der Konflikt hotline Baden-Württemberg, Vorsitzender Anti-Mobbing-Zollernalb e.V. und Burnout Hilfe Zollernalb, Vorsitzender des Sprecherrates der Selbsthilfe im Zollernalbkreis
- 15.30 – 15.55 Uhr** **Einsamkeit/Alleinsein**
Priv.-Doz. Dr. med. Dr. phil. Yasin Möller, Ärztlicher Direktor, Medizinischer Geschäftsführer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Neurologie, Facharzt für Öffentliches Gesundheitswesen, Sozialmedizin, Suchtmedizin, CURA MED Akutklinik Albstadt
- 16.00 – 16.30 Uhr** **Warum ist eine stille Entzündung so still, was macht das mit meinem Körper und was kann ich dagegen tun?**
Nicole Müller, Physiotherapeutin und Ernährungscoach, Zinzino Vertriebspartnerin

Änderungen vorbehalten

Gesundheitstage Balingen
Fit & Gesund
Besuchen Sie uns am Stand Nr. 124

Der Johanniter-Kombinotruf Sicherheit für zuhause & unterwegs

Ob beim Spaziergang im Wald, beim Einkaufen, auf einer Reise innerhalb Deutschlands oder einfach zu Hause: Der Johanniter-Kombinotruf bietet die notwendige Sicherheit, um das Leben aktiv und sorgenfrei genießen zu können:

- / schnelle Hilfe auf Knopfdruck
- / sichere Schlüssel hinterlegung
- / Paket enthält Basisstation mit Ladefunktion, Handsender sowie Mobilgerät für unterwegs
- / kein Festnetzanschluss notwendig
- / Kostenübernahme durch Pflegekasse möglich
- / Notrufzentrale 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche erreichbar



Die ersten 30 Neukunden erhalten ein Erste-Hilfe-Set!*

Beratung unter: **0800 0191414** (gebührenfrei)
Stichwort „Kombinotruf Frühjahrsaktion“

www.johanniter.de/kombinotruf

* Angebot gilt nur in Baden-Württemberg vom 1. April 2023 bis zum 31. Mai 2023





fit & gesund – Gesundheitstage Balingen



Zum Arzt gehen Männer häufig erst, wenn sie erkrankt sind. Vorsorge kann dem vorbeugen.

Männergesundheit im Fokus

Die Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V. bietet anlässlich der Messe „fit & gesund“ nur am Sonntag, 23. April, von 11 Uhr bis 14.30 Uhr in der Volksbankmesse Balingen kostenlose Testosteron-Checks an.

Auch Männer kommen in die Wechseljahre: Dazu gehört, dass der Testosteronspiegel im Blut ab dem 40. Lebensjahr abnimmt. Bei manchen Männern wird das Hormon dann nicht mehr in ausreichender Menge produziert. Besonders wenn Männer unter Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit oder depressiven Verstimmungen leiden, kann es ratsam sein, einen Check zu machen. Oftmals liegt diesen Symptomen ein Testosteronmangel zugrunde.

Seit 2011 kamen über 25.000 Männer zu den bundesweiten Aktionstagen, nah-

Dabei ist eine Vorsorgeuntersuchung keineswegs ein Zeichen von Schwäche“, sagt Prof. Dr. Frank Sommer Hamburg, Präsident der DGMG und weltweit einziger Professor für Männergesundheit.

ron-Check teil und informieren sich umfassend über Symptome, Ursachen und Folgen eines Testosteronmangels.

80 Prozent der deutschen Männer gehen nicht regelmäßig zur Vorsorge

Erschreckende Zahlen ziehen sich wie ein roter Faden durch das Leben der deutschen Männer: Sie sterben im Schnitt 4,4 Jahre früher als Frauen. Die häufigste Todesursache sind Herz-Kreislauferkrankungen, an zweiter Stelle stehen Krebserkrankungen, an dritter Unfälle, Verletzungen und Vergiftungen. Zwischen dem 45. und 64. Lebensjahr sterben ein Drittel weniger Frauen an Herz-Kreislauferkrankungen als Männer. Ab dem 45. Lebensjahr sterben 1,5- bis 2-Mal so viele Männer an Tumorerkrankungen wie Frauen.

ZAK | Service

Gesundheitstage Balingen

Fit & Gesund

Überprüfen Sie Ihre Gesundheit bei den Partnern des ZAK-Vital-Checks. Ihre Testergebnisse lassen Sie sich einfach hier eintragen.

Stand 2

AOK - Die Gesundheitskasse Neckar-Alb



Fitnessstest

Re-Charge Bike

Stand 8

Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.



Nur am Sonntag zwischen 11.00 – 14.30 Uhr

Testosterontest

Stand 10

Nicole Müller - Zinzino Vertriebspartnerin



Aussage über Körperfettverteilung

WtHR: Waist-to-Height-Ratio

Stand 16

STARK Fitnessstudio & Laufschule



Körperanalyse

Stand 18

Alba Wohnraumgestaltung Matratzen- & Polstermöbel



Härtegradbestimmung bei Matratzen

Stand 24

Arlow Hörgeräte Balingen



Hörtest

Stand 26

alb.gesund
Praxis für Ernährungsberatung & Ernährungstherapie



Körperfett Zusammensetzung

ZAK-Vital-Check

Stand 29

Siresa Frische-Team Silvia Reisewitz



Hautanalyse

Stand 62

Kompetenzzentrum für Körper, Geist und Seele in Albstadt



Vitamin- und Mineralstoffmessung

Stand 70

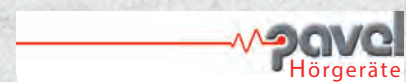
AMEOS Pflegegesellschaft Schwaben



Blutdruckmessung, Puls, CO₂-Messung

Stand 82

Pavel Hörgeräte



Hörtest

Stand 106

Steffi's Hoops Wunschreifen



Hula-Hoop Hüftschwungtest

Stand 110

SENOVA GmbH



Sauerstoffsättigung im Blut

Stand 124

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Landesverband BW



Kinderquizz

Stand 130

Acura Fachklinik



Handhygiene

gesundheitstage-balingen.de





fit & gesund – Gesundheitstage Balingen

Schmiecha - Gärten
SENОВА!
BG
 Immobiliengruppe

Sie suchen eine altersgerechte Wohnung mit aktivem Gemeinschaftsleben?

... dann melden Sie sich jetzt bei uns!
 Zum Verkauf stehen noch eine 2-Zimmer- und sechs 3-Zimmer-Wohnungen (mit Garten- oder Dachterrasse). Zur Miete haben wir noch wenige 2- und 3-Zimmer-Wohnungen.

Kontakt: **BG Vertriebs GmbH** • Ansprechpartnerin: Vera Bader
 Eichenau b. München • Telefon 0 81 41 / 82 95 17 o. 01 72 8 21 99 96

Vortragsprogramm | Sonntag, 23. April 2023

- 11.30 – 11.55 Uhr** **Vom Stresser zu Genießer - wie Du Heißhunger im Keim erstickst! Inkl. 3 Schritte, die Du SOFORT umsetzen kannst**
 Steffi Faigle, Lizenzierte Ernährungsexpertin personal.eating
 - 12.00 – 12.25 Uhr** **Säuretherapie – altes Wissen neu entdeckt. Gesunder Blut-PH-Wert**
 Ralf A. Lamprecht, Heilpraktiker, kPNI®-Therapeut, re.la Gesundheitspraxis
 - 12.30 – 12.55 Uhr** **Gesund beginnt im Mund – wie Zähne krank machen können**
 Hardy Gaus, Zahnarzt, Dozent für Akupunktur, Naturheilverfahren und Ganzheitliche Zahnmedizin, Zahnarztpraxis Hardy Gaus
 - 13.00 – 13.25 Uhr** **Harmonische Schwingungen für den Körper mit der Sinuswelle. Gerätetraining für therapeutische Maßnahmen bei Knochengelenks- und Muskelerkrankungen sowie neurologische Erkrankungen**
 Andreas Wacker, Entwickler VITA UNITED
 - 13.30 – 13.55 Uhr** **Gesund und leistungsfähig durch aktivierten Sauerstoff. Natürliche Unterstützung bei chronischen Krankheiten. Sauerstofftherapie nach dem Nobelpreisträger Prof. Dr. Warburg**
 Udo Röck, Geschäftsführer Udo Röck GmbH
 - 14.00 – 14.25 Uhr** **Ernährung als wichtiger Therapiebaustein bei Osteoporose und Rheuma**
 Juliane Isbrecht, Ernährungswissenschaftlerin, zertifizierte Ernährungstherapeutin QUETHEB, Praxis alb.gesund
 - 14.30 – 14.55 Uhr** **Schmerztherapie: Behandlungsansätze von akuten bis chronischen Schmerzen**
 Dr. med. Eduard Stettin, Leitender Oberarzt der Wirbelsäulenchirurgie, Facharzt für Neurochirurgie, Acura Fachklinik
 - 15.00 – 15.25 Uhr** **Naturheilmittel Nr. 1 – Wasser! Lebendiges und energetisiertes Wasser ab sofort aus ihrem Wasserhahn**
 Hans-Werner Pfeiffer, Inhaber hwp systems
 - 15.30 – 16.00 Uhr** **Sturzprophylaxe - Sturzursachen und Vorsorge**
 Karl Saile, Übungsleiter für Prävention und DTB-Kursleiter Sturzprävention, TSG Balingen
 - 16.00 – 16.30 Uhr** **Angehörigen-Situation und Betreuung von Menschen mit Demenz**
 Christa Krauss, Freie Dozentin der vhs Balingen zum Thema Demenz
- Änderungen vorbehalten

Samstag, 22.04.2023

KIGS der AOK Neckar-Alb Renate Liener-Kleinmann	11.00–13.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Autismus Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen Parkinson Selbsthilfe Zollernalb
Heinz Weisser Vorsitzender des Sprecherrat	13.00–15.00 Uhr	Frauenselbsthilfe nach Krebs Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Zollernalb e.V. Rheumaliga Albstadt
	15.00–17.00 Uhr	Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Zollernalb Die Mutmenschen Balingen / Angst und Panikattacken Stoma-Treff Zollernalbkreis

Sonntag, 23.04.2023

KIGS der AOK Neckar-Alb Tina Morlok	11.00–13.00 Uhr	Fibromyalgie SHG Zollernalb Stoma-Treff Zollernalbkreis Parkinson Selbsthilfe Zollernalb
Heinz Weisser Vorsitzender des Sprecherrat	13.00–15.00 Uhr	Frauenselbsthilfe nach Krebs Selbsthilfegruppe Depression ALS Neckar-Alb
	15.00–17.00 Uhr	Allgemeine Blinden und Sehbehindertenhilfe e.V. Landesverband Selbsthilfegruppe Schnarchen und Schlafapnoe

Kontakt- und Informationsstelle
 für gesundheitsbezogene Selbsthilfe der AOK Neckar-Alb

Programm Expertenbühne | Sonntag, 23. April 2023

Moderation: Boris Retzlaff M.A.

- 11.15 – 11.50 Uhr** **Demenztheater für Menschen mit und ohne Demenz**
 Vorführung
 Kornelia Masur, Krankenschwester, Dipl. Sozialpädagogin (FH) und Theaterpädagogin (BUT) DialogTheater e.V.
 Dr. Karlo Müller, Dipl. Theologe, Theaterpädagoge (BUT) Coach & Autor
- 12.00 – 12.35 Uhr** **Demenz verstehen, erkennen, behandeln, begleiten. Wenn Vergesslichkeit zur schleichenden Krankheit wird**
 Podiumsgespräch
 Kornelia Masur, DialogTheater e.V.
 Dr. Karlo Müller, DialogTheater e.V.
 Christa Krauss, Freie Dozentin der vhs Balingen zum Thema Demenz
 Doris Sohmer, zertifizierte Validations-Anwenderin nach Naomi Feil bei Demenz, Angehörigentreff Demenzforum
- 12.45 – 13.10 Uhr** **Digitalisierung im Gesundheitswesen: Wo wir stehen und was die Zukunft bringt**
 Vortrag
 Dr. rer. nat. Armin Pscherer Koordinierungsstelle Telemedizin BW
- 13.15 – 13.40 Uhr** **Entzündungshemmende Ernährung – der erste Schritt zum Wohlfühlgewicht. Gesundheit fördern und Störherde vermeiden**
 Podiumsgespräch
 Dr. med. Ulrich Euchner, Ernährungsmediziner Body Med Center Albstadt
 Juliane Isbrecht, Ernährungswissenschaftlerin, zertifizierte Ernährungstherapeutin QUETHEB, Praxis alb.gesund
 Steffi Faigle, Lizenzierte Ernährungsexpertin personal.eating
 Hardy Gaus, Zahnarzt, Dozent für Akupunktur, Naturheilverfahren und Ganzheitliche Zahnmedizin
 Nicole Müller, Physiotherapeutin und Ernährungscoach, Zinzino Vertriebspartnerin
 Ralf A. Lamprecht, Heilpraktiker, kPNI®-Therapeut, re.la Gesundheitspraxis
- 13.45 – 14.10 Uhr** **Demo-OP an der künstlichen Wirbelsäule**
 Demo-OP
 Dr. med. Eduard Stettin, Leitender Oberarzt der Wirbelsäulenchirurgie, Facharzt für Neurochirurgie, Acura Fachklinik
- 14.15 – 14.55 Uhr** **Wenn die Mehrfachbelastung auf die Psyche schlägt Mentale Gesundheit stärken und Warnsignale rechtzeitig erkennen**
 Podiumsgespräch
 Heinz Weisser, Vorsitzender Anti-Mobbing-Zollernalb e.V. und Burnout Hilfe
 Dr. oec. troph. Ute Streicher, AOK. Die Gesundheitskasse Neckar-Alb
 Steffi Faigle, Lizenzierte Ernährungsexpertin personal.eating
 Ralf A. Lamprecht, Heilpraktiker, kPNI®-Therapeut, re.la Gesundheitspraxis
 Vinzenz von Paul Hospital (angefragt)
- 15.00 – 15.10 Uhr** **Hula-Hoop - mehr Energie und Lebensfreude**
 Vorführung
 Dr. med. Ulrich Euchner, Ernährungsmediziner Body Med Center Albstadt
- 15.15 – 15.55 Uhr** **Der Weg zum Gesunden Rücken mit Sicht auf den gesamten Bewegungsapparat**
 Podiumsgespräch
 Was hilft gegen Gelenkverschleiß, Knorpelschäden und Schmerzen?
 Dr. med. Eduard Stettin, Leitender Oberarzt der Wirbelsäulenchirurgie, Facharzt für Neurochirurgie, Acura Fachklinik
 Dr. med. Ulrich Euchner, Facharzt für Allgemeinmedizin Albstadt
 Ralf A. Lamprecht, Heilpraktiker, kPNI®-Therapeut, re.la Gesundheitspraxis
 Patricio Bolt, Fitnesstrainer A+B-Lizenz, Ärztlich geprüfter sportmedizinischer Fitnesstrainer, Sporttherapeut für Primärprävention, STARK Fitnessstudio
 Andreas Wacker, Entwickler VITA UNITED
- 16.00 – 16.30 Uhr** **Simulierte Hausnotruf-Einsatz**
 Vorführung
 Johanniter – Unfall-Hilfe e.V. Landesverband BW

Änderungen vorbehalten

Über 3.000 zufriedene Kunden im Zollernalbkreis!

SIE UND IHRE HÖRWÜNSCHE STEHEN BEI UNS IM MITTELPUNKT

- kostenloser Hörtest
- unverbindliche Hörgeräteausprobe
- Mini Hörgeräte zum 0-Tarif

Telefonische vorab Beratung.
 Rund um das Thema Hören und Hörgeräte.

Service für Fremdgeräte.
 Egal wo Sie Ihr Hörgerät gekauft haben - wir kümmern uns um Ihren Hörerfolg.

100,-€* Guthschein für Ihre nächste Hörgeräte - Versorgung
EINFACH GUTSCHEIN AUSSCHNEIDEN UND BEI IHREM NÄCHSTEN BESUCH MITBRINGEN UND VORLEGEN!

** Gültig bei Abschluss einer beidohrigen Hörgeräte-Versorgung (ausgenommen die gesetzliche Zuzahlung von 20,-€). Nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Gültig in den Filialen Albstadt, Balingen, Burladingen. Guthschein gültig bis 15.05.2023

Albstadt-Ebingen Bahnhofstr. 32 ☎ 07431 / 60 29 666
Balingen Hauptwäsen 3 ☎ 07433 / 90 79 765
Burladingen Rathausplatz 8 ☎ 07475 / 52 49 589

Augenzentrum Eckert

BESUCHEN SIE UNS AUF DEN GESUNDHEITSTAGEN IN BALINGEN.
 Ein spannender Vortrag wartet auf Sie!

Samstag, 22.04.2023 - 13.30 - 14.10 Uhr
AMD (IVOM) und Grauer Star
 Dr. med. univ. David Kubiak, F.E.B.O.

Augenzentrum Eckert Herrenberg, Bahnhofstraße 29, 71083 Herrenberg
 Tel.: 07032 / 916900
 Augenzentrum Eckert Hechingen, Obertorplatz 10, 72379 Hechingen
 Tel.: 07471 / 93530
 Augenzentrum Eckert Sigmaringen, Fürst-Wilhelm-Str. 10, 72488 Sigmaringen
 Tel.: 07571 / 749190
 Augenzentrum Eckert Villingen-Schwenningen, Bertha-von-Suttner-Str. 1,
 78054 Villingen-Schwenningen, Tel.: 07720 / 34540