



# WOM

## Einkaufstipp

Noch mehr Angebote aus Ihrer Region immer mittwochs in Ihrem WOM!

ANZEIGE

Dieser Einkaufstipp wird Ihnen präsentiert von den Gesundheitstagen Balingen

# Aktiv sein – gesund bleiben

## Messe »Fit & Gesund«: Zwei Tage volles Programm für alle Altersklassen

Die acht Balingen Gesundheitstage »Fit und Gesund« am 11. und 12. Februar 2017, bieten eine ganze Reihe an Anregungen, sich verstärkt mit der eigenen Gesundheit zu befassen.

Für Menschen, die eine aktive Gesundheitsvorsorge betreiben möchten oder eine Lösung für ihre gesundheitlichen Beschwerden suchen, ist die Veranstaltung mit einem fundierten Querschnitt aus Schul- und Alternativmedizin, die erste Anlaufstelle. Mehr als 70 Gesundheitsanbieter, über 40 Pro-

grammpunkte sowie 14 Vital-Checks rücken den persönlichen und gesellschaftlichen Wert der eigenen Gesundheit in den Mittelpunkt. Die Themen reichen sprichwörtlich von Kopf bis Fuß und sprechen alle Altersklassen an.

Über 5000 Besucher jährlich schätzen an den Gesundheitstagen den direkten Dialog mit den Experten sowie die zahlreichen Vitalchecks, um den individuellen Gesundheitszustand auf Herz und Nieren prüfen zu lassen.

Als Highlight behandelt ein attraktives Vortrags- und Bühnenprogramm wichtige aktuelle Themen. Die Mediziner und Gesundheitsexperten stehen dort den Moderatoren des SWR4-Radio Rede und Antwort. Dabei befassen sich die Experten in den einzelnen Diskussionsrunden und Vorträgen mit Ursachen und Behandlung von sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Arthrose, Gefäß-erkrankungen, Hörminderung, Rücken- und Gelenksleiden, Seh-minderung, Krebserkrankung, Zahnersatz oder Depression.

Aber auch Themen wie vegane Ernährung, Faszientraining, Entgiftung, Ursachen chronischer Erkrankungen, Patientenverfügung oder Hilfsmittelan-spruch sind Teil

Informieren, ausprobieren und durch-checken lassen, heißt es an zwei Tagen in der volksbank-messe Balingen.



Foto: AEZ

des umfangreichen Programms. Am Messesamstag richtet sich ein Teil des Bühnenprogramms an pflegende Angehörige und Pflegebedürftige. In Podiumsgesprächen und Vorträgen wird auf Themen wie Pflegeentlastung, Pflegestärkungsgesetz, zu Hause älter werden, Quartiersinitiativen, Hilfsmittelan-spruch oder Demenz speziell eingegangen.

Weg von der Reparaturmedizin, hin zur Gesundheitsvorsorge ist nicht nur das Motto vieler Aussteller, zudem sorgen 14 Vital-Check-Stationen von Augeninnendruck-messung bis Blutzuckermessung

für präventive Gesundheitsvorsorge. Speziell für Männer gibt es am Messesamstag von 11 bis 14.30 Uhr den Testosteron-Check. Männer können dort ihren Testosteronspiegel kostenlos bestimmen lassen und sich über die Bedeutung des männlichen Hormons informieren. Für die kleinen Messebesucher gibt es eine professionelle Kinderbetreuung unter pädagogischer Leitung.

Alle Programmpunkte und Informationen zur Messe finden Sie auf den Innenseiten oder online unter [www.gesundheitstage-balingen.de](http://www.gesundheitstage-balingen.de)

### Kurz & knapp

#### Wichtige Messe-Infos

- **Veranstaltungsort:** volksbankmesse Balingen; Navigationsanschrift: Auf Stetten, 72336 Balingen
- **Öffnungszeiten:** Sa. 10-18 Uhr / So. 11-18 Uhr
- **Eintritt:** 4 Euro; ermäßigt 3 Euro (Schwerbehinderte, Rentner und Studenten), Kinder unter 16 Jahre frei.
- **Zugänglichkeit:** Das ganze Gelände ist komplett barrierefrei.



Gesundheitstage Balingen

Fit  Gesund

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

11./12. Februar 2017

Sa. 10-18 Uhr | So. 11-18 Uhr

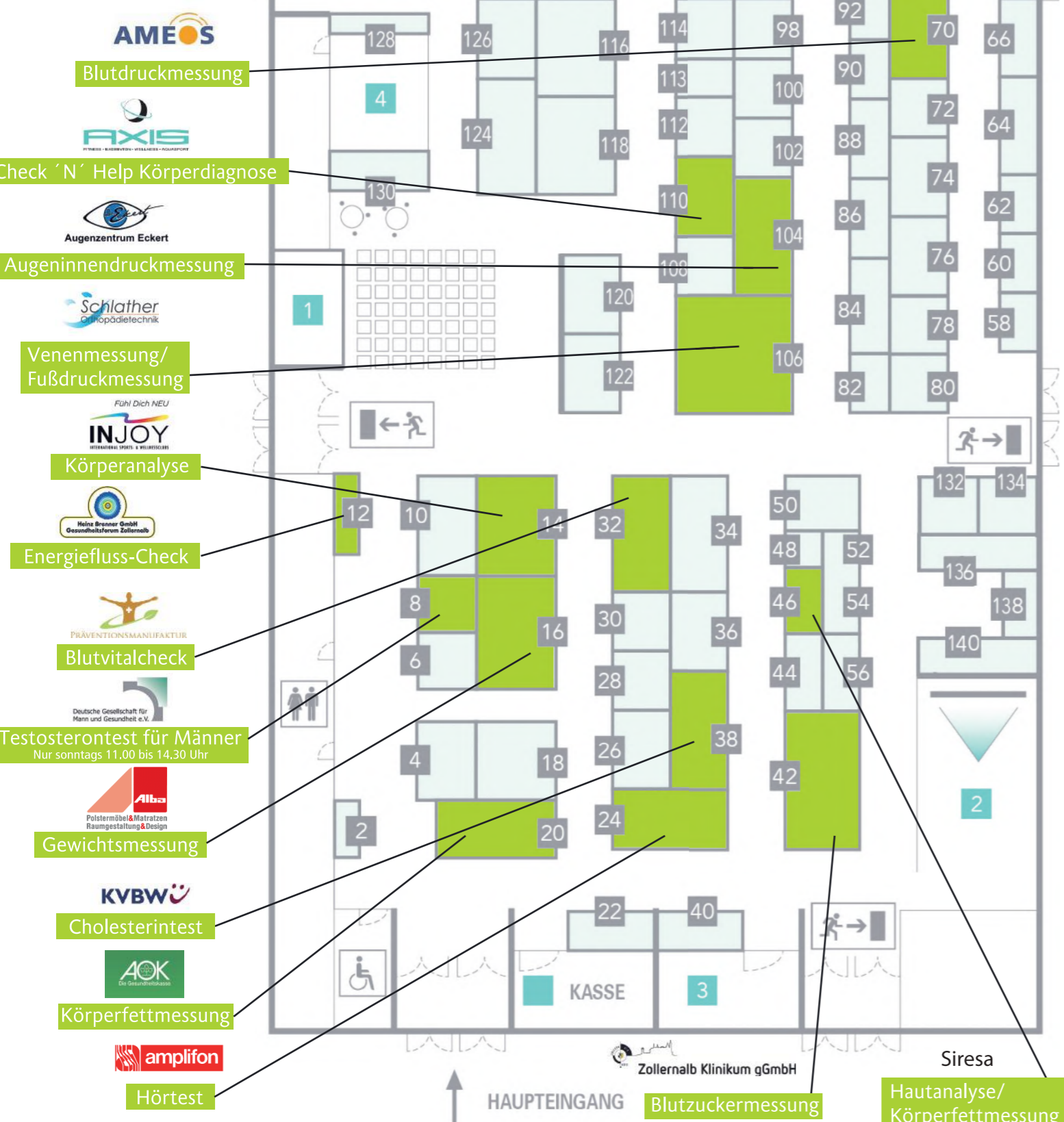
volksbank messe

[www.gesundheitstage-balingen.de](http://www.gesundheitstage-balingen.de)



# Legende

- 1 Kasse
- 2 Experten
- 3 Bühne
- 4 Fachvorträge
- 5 Hörakustik
- 6 Studio
- 7 Kinderbetreuung
- 8 Gastronomie
- Toilette
- Toilette
- Notausgang



Blutdruckmessung

Check 'N' Help Körperdiagnose

Augeninnendruckmessung

Venenmessung/  
Fußdruckmessung

Körperanalyse

Energiefluss-Check

Blutvitalcheck

Testosterontest für Männer  
Nur sonntags 11.00 bis 14.30 Uhr

Gewichtsmessung

Cholesterintest

Körperfettmessung

Hörtest

## Stationsübersicht Vital-Check's

## Programm: Samstag, 11. Februar 2017



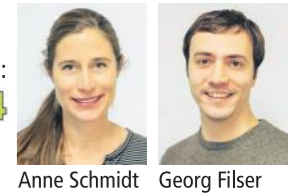
### Expertenbühne:

- 10.00 Uhr Begrüßungsansprache
- 10.05 Uhr Messeeröffnung
- 10.15 Uhr Fulltime-Job Pflege – Wie schaffen wir es die Pflege gut und fair zu organisieren  
Auswirkung für Betroffene, Angehörige und Pflegekräfte.  
Neue Pflegetechnologien wie Robotic und Telemedizin mit anschließendem Messe-Rundgang
- 11.30 Uhr Das neue Pflegestärkungsgesetz und dessen wichtigste Änderungen  
Vorab Intro-Film mit Fallbeispiel
- 12.30 Uhr Zuhause älter werden. Neues aus den Quartiersinitiativen in Balingen und den Stadtteilen
- 13.30 Uhr Pflege zu Hause leichter machen anhand praktischer Fallbeispiele  
Pflegetentlastung, Pflegekurse, Hilfsmittelantrag, Demenz, Ernährung im Alter bei Kau- und Schluckbeschwerden.
- 14.20 Uhr Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung
- 15.00 Uhr Vom guten Hören zur Hörminderung. Richtiger Umgang mit Hörgeräten und Schwerhörigkeit
- 15.30 Uhr Gesunde, metallfreie Implantologie und Zahnersatz
- 16.00 Uhr Wenn es knack macht ist es zu spät. Arthrose und Osteoporose – die unterschätzte Volkskrankheit.  
Vorbeugung, Früherkennung, Behandlung und Gelenkersatz
- 16.45–17.15 Uhr Ergotherapie: Wiederherstellung der Handlungsfähigkeit nach Schlaganfall, Schädel-Hirn-Verletzung, Parkinson, MS. Bei Kindern mit Einschränkungen der sozialen Kompetenzen oder der Wissensanwendung.  
Denn: Leben heißt Handeln! Mit Handlungsfähigkeit zu mehr Lebensqualität: Ergotherapie

### Vortragsprogramm:

- 10.30 Uhr Weight Watchers – Schnuppertreffen. Thema: Zuckerfallen entlarven
- 11.15 Uhr Entsäuern und Entgiften zur Behandlung von Zivilisationskrankheiten
- 12.15 Uhr Multiresistente Keime im Krankenhaus
- 13.00 Uhr Rauchtentwöhnung durch Hypnose
- 13.45 Uhr Wenn die Hormone verrückt spielen. Hormone natürlich ins Gleichgewicht bringen
- 14.30 Uhr Demenz und andere psychische Erkrankungen im höheren Lebensalter
- 15.15 Uhr Neue Wohnformen
- 16.00 Uhr Mehr Lebensqualität mit optimal angepasster Hörtechnik und Hörtraining
- 16.30–17.30 Uhr Biologische knochenbauende Verfahren in der zahnärztlichen Implantologie

Moderatoren:  
SWR4



## Programm: Sonntag, 12. Februar 2017

### Expertenbühne:

- 11.15 Uhr Arteriosklerose / Schlaganfall. Verkehrskollaps auf den Versorgungsstraßen unseres Körpers.  
Symptome, Vorbeugung, Behandlung und Therapie
- 12.15 Uhr Schlafstörungen, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schwindel, Depression. Was ist nur mit mir los?  
Ursachen, Behandlung und Präventionsprogramme
- 13.00 Uhr Ursachen chronischer Erkrankungen – unklare Beschwerden aufdecken und richtig behandeln
- 14.00 Uhr Vegane Ernährung – Fleischlos glücklich. Ist vegane Küche wirklich gesund?
- 14.45 Uhr Brillenfrei leben – mögliche Wege eine Sehschwäche dauerhaft zu korrigieren  
Augenlaser oder Linsenchirurgie
- 15.15 Uhr Der Weg zum gesunden Rücken  
Therapie von Schmerzen und Erkrankungen des Bewegungsapparats
- 16.00 Uhr Fit durch Faszientraining
- 16.30–17.15 Uhr Komplementäre Behandlungsmethoden bei Krebserkrankung

### Vortragsprogramm:

- 11.15 Uhr Gesundheitsmanagement: Krankenstand reduzieren, Produktivität steigern
- 12.00 Uhr Heute schon an morgen denken  
Vorsorgeverfügung, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht
- 12.45 Uhr Physikalische Gefäßtherapie BEMER
- 13.30 Uhr Keine Chance für Stress und Burnout: erkennen - vorbeugen - handeln
- 14.15 Uhr Gesund durch Entgiftung  
Basistherapie bei allen chronischen Erkrankungen von Körper und Seele
- 15.00 Uhr Gewichtsreduktion durch Hypnose
- 15.45 Uhr Was leistet die Misteltherapie bei Krebserkrankungen
- 16.30 Uhr Therapie der Knie- und Hüftarthrose
- 17.15 – 17.50 Uhr Grauer Star und Makuladegeneration

