

## Harzer Gesundheits- und Familientag die Sondersprechstunde für Ihre Gesundheit und Lebensfreud



Am 02. April 2011 stehen im Kurzentrum in Bad Suderode ab 10.00 Uhr wieder alle Zeichen auf Kurs Gesundheit, denn der Verein „Gesund älter werden im Harz e.V.“ und rund 40 Aussteller laden wieder ein, zum Harzer Gesundheits- und Familientag. Bereits zum neunten Mal stellen Mediziner, Therapeuten, Verbände und Unternehmen im Kurzentrum Produkte und Dienstleistungen der Harzer Gesundheitsbranche der Öffentlichkeit vor.

Ob Vorsorgeuntersuchungen, Gesundheitschecks, Alternativmedizin, gesunde Ernährung, Wellness oder Gesundheitssport - unsere Gesundheitsexperten halten wieder wertvolle Tipps und Anregungen für Ihre Gesundheit parat und zeigen Ihnen auch, wie Sie diese optimal in Ihren Tagesablauf integrieren können. Darüber hinaus erhalten Sie kompetente Antworten auf Fragen zum Thema Rehabilitation, Rente, Pflege, Kuren und Gesundheitsurlaub.

Unter dem Titel „Sprechstunde“ erfahren Sie wieder aktuelle Entwicklungen aus verschiedensten Fachgebieten der Medizin, die Sie im Gespräch mit den Referenten am Stand vertiefen können. Darüber hinaus präsentieren wir Ihnen wieder modernste und leistungsstarke medizinische Versorgungszentren unserer Harzer Kliniken. In diesem Jahr stellen die Chefärzte und Mitarbeiter des Brustzentrums am Harz-Klinikum Wernigerode / Klinikum Quedlinburg und des Zentrums Kontinenz und Beckenboden am Ameos Klinikum Halberstadt Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten vor und stehen als Ansprechpartner für Ihre Fragen zur Verfügung.

Alle, die wissen möchten, wie fit sie wirklich sind, können an diesem Tag über verschiedenste Gesundheitschecks ihre Gesundheit testen lassen.

Wir, das sind der Verein „Gesund älter werden im Harz e.V.“ und alle Aussteller haben eine Menge an Informationen, Unterhaltung und natürlich zum Mitmachen und Ausprobieren für Sie vorbereitet. Lassen Sie sich überraschen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Angelika Fricke  
Projektmanagerin  
Gesund älter werden im Harz e.V.

## VORTRÄGE

- Uhrzeit:**
- 10.30 - 11.30**
- Neuigkeiten in der Behandlung des Typ II-Diabetes  
Mandy Uysal, Diabetesberaterin DDG, AMEOS Klinikum St. Salvator Halberstadt
- 11.00 - 11.30**
- Mit der Irisdiagnose Erkrankungstendenzen frühzeitig erkennen  
Christine Altendorf, Heilpraktikerin, Gernrode
- 11.30 - 12.00**
- Therapieren und Trainieren mit den MeDu-Therapierädern - MeDu-Laufrad auf Rollerbasis und MeDu-Stepprad  
Dipl.-Ing. Hartmut Hempel, Fa. Johann Duede, Maschinen- und Metallbau Berlin
- 12.00 - 12.30**
- Schlaganfall – was dann? - Leistungsangebote des Tagesförderzentrums für Erwachsene mit körperlicher und mehrfacher Behinderung  
Friedemann Berendt, Ergotherapeut, Leiter Tagesförderzentrum
- 12.30 - 13.00**
- Das Kontinenz- und Beckenbodenzentrum am AMEOS Klinikum St. Salvator Halberstadt  
Dr. med. Matthias Schmidt, Chefarzt der Frauenklinik
- 13.00 - 13.30**
- Rentenantrag – was ist wichtig?  
Elke Polzin (Beraterin der Auskunfts- und Beratungsstelle Halberstadt)
- 13.30 - 14.00**
- Brustkrebsvorsorge mittels Mammographie-Screening  
Oberarzt Dr. Sven-Thomas Graßhoff, Leiter des Brustzentrums am Harz-Klinikum Wernigerode - Blankenburg / Klinikum Dorothea Christiane Erxleben Quedlinburg
- 14.00 - 14.30**
- „Die Leber wächst mit ihren Aufgaben...“  
(Dr. med. E. v. Hirschhausen) – Leberentlastung im Alltag  
Armin Herold, Apotheker, Querfurt
- 14.30 - 15.00**
- Gesundheit und Wohlbefinden ganz natürlich - Breathwalk – das Walking-Yoga-Erlebnis  
Christine Altendorf, Heilpraktikerin, Breath-Walk Trainerin, Gernrode

## AKTIONEN

- Uhrzeit:**
- 10.30**
- Kinder-Kochshow
- 11.00**
- Sensomotorikpark-Kreistraining
- 11.30**
- Hausführung im Kurzentrum
  - aktive Entspannung mit Qi Gong
- 13.00**
- Kinder-Kochshow
- 14.00**
- Sensomotorikpark-Kreistraining

### Ganztägig

- das zertifizierte „Brustzentrum Harz“ am Harz-Klinikum stellt sich vor
- das AMEOS Kontinenz- und Beckenbodenzentrum Halberstadt stellt sich vor
- Deutschland kocht – die AOK-Kochwerkstatt
- Probefahren mit dem Therapie-Stepprad / Therapie-Laufrad
- Sensomotorik – alles im Gleichgewicht
- Seniorengymnastik
- Achtsamkeit über die 5 Sinne - Beispiele für einen entspannten Alltag

### Gesundheitstests

- Blutdruck
- Blutzucker
- Cholesterin
- BMI
- Hörtest
- Knochendichtemessung
- Sehtest, Brillenanpassung
- Venenmessung
- Körperfettmessung
- Lungenfunktionstest
- Messung von Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung im Blut
- MediMouse®Rückenvermessung



## DIE THEMEN IM ÜBERBLICK

### Frauen - Mütter - Kinder

- Präsentation Frau-Mutter-Kind-Zentrum
- Brustgesundheit / Informationen zur Selbstuntersuchung der Brust
- Info Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom

### Gesunde Ernährung - gesund abnehmen

- Körpergesundheit durch gesunde Ernährung
- Lebensqualität trotz Diabetes
- Bewegung macht Spaß

### Gesundheitsvorsorge / Gesundheitschecks

- Gesundes Herz - gesunder Kreislauf
- Leben mit künstlichen Gelenken
- Gesunder Rücken - das Kreuz mit dem Kreuz im Alltag
- Hilfe bei Inkontinenz - das Kontinenz- und Beckenbodenzentrum
- Gutes Hören, Tinnitus, Gehörschutz
- Achtsamkeit über die 5 Sinne
- MBT-Schuh-Kollektion, Sensomotorische Einlagen, Aktiflex-Wohlfühlschuhe
- Brillenfassungen und Sonnenbrillen

### Gesundheitstests

- Puls-, Blutdruck-, Blutzuckermessung, Cholesterin-Schnelltest
- Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung im Blut
- Knochendichtemessung
- BMI, Körperfettmessung
- Lungencheck, Lungenfunktionstest
- Hörtests, Videootoskopie
- Sehtest, Brillenanpassung,
- Venenmessung
- MediMouse®Rückenvermessung

### Alternativmedizin

- Medizinprodukte zur Körperentgiftung und Leberentlastung
- Irisdiagnostik- Befunderhebung aus dem Auge
- Sauerstoff-Mehrschicht-Therapie nach Prof. Ardenne
- Klangentspannung - Alles was die Seele freut
- Naturgemäße Lebens- und Heilweisen - Praktiken und Lehren ganzheitlicher Gesundheitspflege

### Kuren, Wellness, Massagen, Fitness und Beauty

- Gesundheitsurlaub und Kuren in Bad Suderode

### Rehabilitation und Pflege

- Ambulante Physiotherapie und Rehabilitation in der Teufelsbad Fachklinik
- Rehabilitation in der Paracelsus-Harz-Klinik
- Förderung nach Schlaganfall im Tagesförderzentrum für Erwachsene mit körperlicher und mehrfacher Behinderung
- Information und Beratung zu Rente, Rehabilitation und Altersvorsorge
- Betreutes Wohnen, ambulante und stationäre Pflege - Fit bis 100!
- Ergotherapie in der AWO Quedlinburg

### Informationen zu:

- Mundhygiene und Implantatsystemen
- gesunde Lebensführung, Fußgesundheit
- Kompressionstherapie
- Inkontinenz, Sturzprävention, Ernährung im Alter
- Jugendärztlicher, -zahnärztlicher u. sozialpsych. Dienst
- Sicherheit in der Wohnung - Hausnotrufsystem, Notrufhandy
- Hilfen für Bad und Toilette
- Gesundheitssportangebote im Harz
- Projekte des Vereins „Gesund älter werden im Harz e.V.“