

**Gesundheitstage Balingen**

**Fit**  **Gesund**



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

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

## Aussteller

- znice Agentur für Film und Social-Media
- ACURA Fachklinik GmbH
- AKOBA der 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 Wohlschieß 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 systems
- iNOT e.V.
- JAWE Naturheilpraxis & Heilpraktikerschule
- Johanner Unfallhilfe e.V. Landesverb. BW
- Jt Aqua GmbH
- Juliane Thiess Hyla Vertrieb
- Klumpff 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 Leberherz
- 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

## Geballte Gesundheitskompetenz

Dieses Wochenende ist es wieder so weit: die Messe „fit & gesund“ findet in der Balingen 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 geball-

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.

Schwerpunkthemen der Messe sind in diesem Jahr die Ernährung, die mentale Gesundheit sowie ein gesunder Bewegungsapparat. In Pod-

iumsgesprächen und Vorträgen geht es um Themen wie entzündungshemmende Lebensmittel, Diabetes, Stressbewältigung, Rückenbeschwerden, Schmerztherapie, Gelenkersatz, Vorsorgeleistungen, Zahnersatz, Augengesundheit, 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



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

FOTO: ALLGÄU EVENTZENTRUM

**SENOVA**  
pflegen mit herz  
Alles aus einer Hand!

- Pflegeheim
- Sozialstation
- Tagespflege
- ServiceWohnenPlus

In Albstadt & Balingen

SENOVA Pflegezentrum  
72461 Albstadt-Truchtlingen  
Kaffeeinstr. 5 - Tel. (0 74 32) 2005-114  
72466 Balingen  
Kloppgasse 2 - Tel. (0 74 76) 944 48 00  
info@senova-pflege.de  
www.senova-pflege.de

**Kostenlose Fußdruckmessung**

„Das Gleichgewicht liegt und am Herzen.“

Sanitätshaus Kienzle GmbH  
Orthopädie-Technik  
Salvenstraße 4, 72036 Balingen  
Telefon 07433 - 90743 - 0  
www.ortho-kienzle.de

**GENIEßEN SIE GUTEN KAFFEE!**

Die Genußsträtere!

www.Kaffeewerk-Zollernalb.de

Kaffeewerk  
Klientenstr. 51  
72458 Albstadt

gerollBAR  
Farberstr. 3  
72336 Balingen

**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 UNTERNEHMEND IN EIN FITTES LEBEN

DAK Fitness-Coaching

Mehr Infos zu unseren Leistungen:

DAK-Gesundheit erleben:  
zusammen mit der SHG Tinnitus Zollernalb-Kreis

am 22.04. und 23.04.2023  
bei den Gesundheitstagen Balingen.

www.dak-voerste.de

DAK  
Gesundheit  
Das Leben liegt



# Fit & gesund – Gesundheitstage Balingen



## Programm Expertenbühne | Samstag, 22. April 2023

Moderation: Boris Retzlaff M.A.

- 11.00 Uhr** **Messeeröffnungs mit anschließendem Rundgang**  
Helmut Reitemann, Oberbürgermeister 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 QUETHB, Praxis alb.gesund  
Steffi Faigle, Lizenzierte 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 Laufschiene 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 & Laufschiene
- 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

## Selbsthilfgruppen präsentieren sich auf der „fit & gesund

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

An beiden Messetagen werden

sich 19 Selbsthilfgruppen 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), Mutterselbsthilfe Zollernalb (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, Lizenzierte 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 Konfliktthotline 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



# 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.

„Frauen betreiben Vorsorgemedizin, Männer Reparaturmedizin. Sie gehen oft erst zum Arzt, wenn die Erkrankung schon ausgebrochen ist.

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

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, nahmen am kostenlosen Testoste-

ron-Check teil und informierten 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-Kreislauf-Erkrankungen, an zweiter Stelle stehen Krebserkrankungen, an dritter Unfälle, Verletzungen und Vergiftungen. Zwischen dem 45. und 64. Lebensjahr sterben ein Drittel weniger Frauen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen 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

ZINZINO

Aussage über Körperfettverteilung

WtHR: Waist-to-Height-Ratio

Stand 16

STARK Fitnessstudio & Laufschiene



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, CO<sub>2</sub>-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

gesundheitsstage-balingen.de





# Fit & gesund – Gesundheitstage Balingen

**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

**Samstag, 22.04.2023**

11.00–13.00 Uhr Selbsthilfegruppe Autismus  
 Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen  
 Parkinson Selbsthilfe Zollernalb

13.00–15.00 Uhr Frauenselbsthilfe nach Krebs  
 Freundeskreis für Suchtkranke Hilfe Zollernalb e.V.  
 Rheumaliga Albstadt

15.00–17.00 Uhr Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Zollernalb  
 Die Mutterschwestern Balingen / Angst und Panikattacken  
 Stoma-Treff Zollernalbkreis

**Sonntag, 23.04.2023**

11.00–13.00 Uhr Fibromyalgie SHG Zollernalb  
 Stoma-Treff Zollernalbkreis  
 Parkinson Selbsthilfe Zollernalb

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

## 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

## 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, Theaterpädagogin (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  
 Johanner – 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.**  
 Besuchen Sie uns im Haupt- und Mittelzentrum

**Service für Fremdgeräte.**  
 Egal ob Sie Ihre Hörgeräte gekauft haben - wir kümmern uns um Ihren Hörerfolg.

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

• Gültig bei Rücktritt vom Kaufvertrag (Hörgeräte-Versorgung) abgeregelter Hörgeräte  
 • Zuerstung von 20 € bei Nicht-entnahme der Hörgeräte und Abgabe des Kaufpreises  
 • möglich, Qualität aus den Filialen Albstadt, Balingen, Badalangen. Gutschein gültig bis 15.05.2023

**Albstadt-Ebingen** Bahnhofstr. 32 Tel.: 07431 / 60 29 666  
**Balingen** Hauptw. 2 Tel.: 07433 / 90 79 765  
**Burladingen** Rathausplatz 8 Tel.: 07475 / 52 49 589

**ECKERT**

**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 (JVOM) und Grauer Star**  
 Dr. med. univ. David Kubick, F.R.B.O.

Augenzentrum Eckert Herrieden, Bahnhofstraße 25, 71083 Herrieden  
 Tel.: 07182 / 914900  
 Augenzentrum Eckert Hechingen, Oberplatz 20, 72379 Hechingen  
 Tel.: 07475 / 93510  
 Augenzentrum Eckert Sigmaringen, Fürst-Wilhelm-Str. 10, 72488 Sigmaringen  
 Tel.: 07371 / 749290  
 Augenzentrum Eckert Villingen-Schwenningen, Bertha-von-Suttner-Str. 1,  
 78034 Villingen-Schwenningen, Tel.: 07720 / 34540