

Mitveranstalter

- SRH Kliniken
Landkreis Sigmaringen GmbH

Teilnehmer

- AOK Bodensee-Oberschwaben
- Annabelle Egerer - Beratung & Coaching
- Kath. Sozialstation Bad Saulgau
- MT SPORTS GmbH
- Fa. Medcon
- Sanitätshaus Trapp GmbH & Co. KG
- Vinzenz von Paul gGmbH
- Schmid Hörakustik
- Sonnenhof-Therme
- Vanessa Baier; VannyFit – mit Baby in Form
- Reck-Technik GmbH & Co. KG
- Weißenrieder Bettenhaus

Direktvermarkter

- Knollhof Friedberg



Beratungsstellen

- LRA SIG;
Familien-Gesundheitszentrum
- Schwangerschaftsberatungsstelle
donum vitae Regionalverband
Hohenzollern e.V.

Selbsthilfegruppen / Verbände

- Selbsthilfegruppe Prostatakrebs
Oberes Schussental, Bad Saulgau
- Selbsthilfegruppe Clusterkopfschmerz SIG-RV-Bodenseekreis
- Sozialverband VdK OV Bad Saulgau
- Selbsthilfegruppe Frauenkrebs
- Selbsthilfegruppe Morbus Crohn,
Colitis Ulcerosa
- Selbsthilfegruppe Adipositas FN
- Selbsthilfegruppe Hilfe für
Menschen mit Behinderung

Familienprogramm mit tollen Aktionen für Kinder

- Kinderschminken
- Vorträge auch für
(werdende) Eltern



Alle Informationen auch unter
www.bad-saulgau.de/tourismus

Veranstalter



Tourismusbetriebsgesellschaft
Bad Saulgau mbH
Lindenstraße 7
88348 Bad Saulgau
Tel: 07581 2009-0
Fax: 07581 2009-12
willkommen@t-b-g.de
www.bad-saulgau.de/tourismus

Mitveranstalter



An dieser Stelle
bedanken wir uns auch bei
unseren Mitveranstaltern
für die Unterstützung

STADTforum



So, 16. Okt. 2022 von 10–17 Uhr

Gesundheitsforum im Stadtforum in Bad Saulgau

- Informationen von Experten
- Messestände
- Vorträge von Kliniken & Firmen
- Familienprogramm
& Kinderschminken
- Verkostung regionaler Produkte



Eintritt frei!
Kostenlose Vorträge.
Bewirtung im Stadtforum!

Fachvorträge

Alle Vorträge
kostenlos!

10.15 Uhr | Raum 3

Medizinische Trainingstherapie: mehr als nur Muskelaufbau

Für viele besteht der Sinn des körperlichen Trainings im Aufbau der Muskulatur. Sie möchten das Körpergewicht senken und ihre Proportionen verbessern. „Aber MTT kann mehr: Sie ist der Schlüssel zu kraftvoller Mobilität und einer besseren Lebensqualität auch im höheren Alter. Dr. Dynybil wird in seinem Vortrag allen Interessierten zunächst die Medizinische Trainingstherapie, deren Grundregeln sowie insbesondere die komplexen Auswirkungen auf Körper und Geist erläutern. Darüber hinaus wird er vorstellen, wie man mit relativ einfachen Maßnahmen des körperlichen Trainings seine Gesundheit fördern kann. Der Patient erhält dafür in der orthopädischen Rehabilitation konkrete Anleitungen und Schulungen zur aktiven Selbstbehandlung und kann eigenverantwortlich das Training fortsetzen – Hilfe zur Selbsthilfe!

Dr. med. Christian Dynybil, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin

10.30 Uhr | Raum 1

Erste Hilfe am Kind

Auffinden von bewusstlosen Kindern (Unterschied Erwachsene/Kind). Die Notrufnummern und weitere Möglichkeiten den Rettungsdienst zu alarmieren. Anathemen und Verschlucken von Kleinteilen. Reanimation von Säuglingen und Kindern. Vergiftungen, Gefahrenquellen.

Markus Karasek, Fa. Medcon

11.00 Uhr | Raum 2

Der Weg zum gesunden Rücken

Praxistipps für einen gesunden Rücken. Durch Mobilisation-“Kräftigungs- und Dehnungsübungen“ werden Verspannungen, muskuläre Dysbalancen und Haltungsschwächen vorgebeugt bzw. verbessert, ganz ohne ins Schwitzen zu kommen.

*DSP Lhr Michael Traub;
Augenoptikerin Sehtrainerin Silke Müller*

11.30 Uhr | Raum 1

Informationen für werdende Eltern

Die Schwangerschaftsberatungsstelle donum vitae informiert werdende Eltern und Interessierte zum Thema Mutterschutz, Elterngeld und Elternzeit, finanzielle und rechtliche Fragen rund um Elternschaft und Familie.

Angelique Rieken-Grom Sozialarbeiterin (BA), Schwangerschaftsberatungsstelle donum vitae Hohenzollern e.V.

11.45 Uhr / Raum 2

Sehtraining- Funktion der Augen möglichst lange erhalten

Die schnell zu erlernenden Übungen, die sich vor allem für den täglichen Bedarf eignen, fördern ein entspanntes und vitales Sehen. Regelmäßige Pausen zur Zentrierung und Entspannung erhalten und stärken die Sehkraft.

*DSP Lhr Michael Traub;
Augenoptikerin Sehtrainerin Silke Müller*

13.00 Uhr / Raum 1

Erste Hilfe am Kind

Auffinden von bewusstlosen Kindern (Unterschied Erwachsene/Kind). Die Notrufnummern und weitere Möglichkeiten den Rettungsdienst zu alarmieren.

Anathemen und Verschlucken von Kleinteilen. Reanimation von Säuglingen und Kindern. Vergiftungen, Gefahrenquellen.

Markus Karasek, Fa. Medcon

13.00 Uhr / Raum 3

Parkinson und Sehen – Teuer muss nicht gut sein

Die richtige Versorgung mit Sehhilfen bei Parkinson. Eine Brille mit HighEnd Gleitsicht-Brillengläser ist für Parkinson Kranke oft zu teuer. Welche Sehhilfe ist sinnvoll und welche Brille stellt eine falsche Versorgung dar?

*SAVE Sachverständigen Büro Klaus Nerlich
Stellvertretender Vorsitzender Parkinson-
gruppe LK SIG*

14.00 / Raum 1

Der Weg zum gesunden Rücken

Praxistipps für einen gesunden Rücken. Durch Mobilisation-“Kräftigungs- und Dehnungsübungen“ werden Verspannungen, muskuläre Dysbalancen und Haltungsschwächen vorgebeugt bzw. verbessert, ganz ohne ins Schwitzen zu kommen.

*DSP Lhr Michael Traub;
Augenoptikerin Sehtrainerin Silke Müller*

14.00 Uhr / Raum 3

AMBULANT BETREUTE WOHNGEMEINSCHAFT: eine Alternative zur klassischen Pflegeeinrichtung

Zeitgemäß & heimelig: Ambulant betreute Wohngemeinschaften erfreuen sich zunehmender Beliebtheit für das Leben im Alter bei Pflegebedarf. Im familiären Kreis von sechs bis zwölf Bewohner*innen leben Sie hier eigenverantwortlich, selbstbestimmt und gleichzeitig sicher begleitet. Familie, Freund*innen, Nachbar*innen und Betreuer*innen sind willkommen und gestalten das Leben in den Wohngemeinschaften aktiv mit.

*Monika Rohlf, Fachberatung ambulant betreute Wohngemeinschaften;
LANDaufwärts, Vinzenz von Paul gGmbH*

14.00 Uhr / Raum 2

Schilddrüsenerkrankungen im Fokus

Fast jeder kennt einen oder mehrere Menschen die von einer Schilddrüsenerkrankung betroffen sind. Dennoch werden Störungen dieses kleinen Organs vielfach übersehen, unterschätzt oder auch von den Betroffenen selbst falsch gedeutet. Obwohl sich die Jodversorgung in Deutschland in den letzten Jahrzehnten deutlich verbessert hat ist das Auftreten von Schilddrüsenknoten weiterhin sehr hoch. Wir haben je nach Art der diagnostizierten Erkrankung ein großes Spektrum an therapeutischen Möglichkeiten. Ob eine Hormontherapie, eine Bestrahlung (Radiojodtherapie) oder eine operative Therapie notwendig wird hängt von vielen Faktoren ab.

Dr. Dietmar M. Huss, Leitender Arzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie im SRH Krankenhaus Bad Saulgau

14.45 Uhr / Raum 1

Sehtraining- Funktion der Augen möglichst lange erhalten

Die schnell zu erlernenden Übungen, die sich vor allem für den täglichen Bedarf eignen, fördern ein entspanntes und vitales Sehen. Regelmäßige Pausen zur Zentrierung und Entspannung erhalten und stärken die Sehkraft.

*DSP Lhr Michael Traub;
Augenoptikerin Sehtrainerin Silke Müller*

15.00 Uhr / Raum 2

Moderne Therapie des Leistenbruchs

Aktuell werden in Deutschland pro Jahr 275.000 Leistenbruchoperationen durchgeführt. Routinemäßig angewendet werden die herkömmlichen Verfahren mit einem größeren Leistenschnitt und die modernen Verfahren der Laparoskopie mit 5 – 10 Millimeter kleinen Hautschnitten. Die Minimal Invasive Chirurgie ist der Schlüssel zu dem Geheimnis von wenig Schmerzen, schneller Heilung und kleinen Narben. Die Methoden der Laparoskopischen Bruchversorgung unter Netzeinlage erfolgt mit den so genannten Spiegelgeräten. Bei einem Leistenbruch dringen Organe der Bauchhöhle (Bauchnetz, Darmanteile) durch Schwachstellen der Bauchdecke nach außen. Bisher war es das Prinzip der Chirurgie, diese Bruchpforte von außen zu verschließen. Durch die Möglichkeiten der Schlüssellochchirurgie gewinnt die Idee an Faszination, die Bruchpforte von innen zu schließen und somit auch die lästigen Narben zu ersparen. Ich möchte Sie über die Ursachen und Symptome sowie die aktuellen Behandlungsmöglichkeiten des Leistenbruchs informieren und lade Sie ganz herzlich zu dem Vortrag ein.

Dr. Dietmar M. Huss, Leitender Arzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie im SRH Krankenhaus Bad Saulgau

15.00 Uhr sowie 16.00 Uhr / Raum 3

Wenn die Seele durch den Körper spricht

Psychischer Stress löst körperlichen Stress aus: etwas lastet schwer auf den Schultern, geht unter die Haut, schlägt auf den Magen oder bereitet Kopfzerbrechen. Wie übersetzt unser Körper die Sprache der Seele? Denn unser Körper kann Tag und Nacht Geschichten erzählen, die nur die Seele kennt. Was können wir aus der Kommunikation zwischen Körper und Seele lernen, um unsere Gesundheit zu schützen? Stresshormone werden abgebaut und das Immunsystem wird gestärkt, wenn wir Verständnis für die Einheit Körper-Psyche – unsere Lebensgeschichte – entwickeln. Mit diesem Vortrag tauchen Sie in die spannende und faszinierende Welt der Psychosomatischen Medizin ein.

Dr. Adriana Neghina, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Oberärztin, Klinik am schönen Moos, Bad Saulgau

15.45 Uhr / Raum 1

„Ich kann jederzeit aufhören...“ – Konsum und Sucht im gesellschaftlichen Kontext

Eine Zigarette in der Pause, ein Bier zum Feierabend, eine Tablette, wenn mal der Kopf schmerzt – für viele gehört das zum Alltag. Doch was passiert, wenn man die Kontrolle über das richtige Maß verliert?

Sucht ist eine Krankheit, die sich auf den Körper und die Psyche auswirkt. Sie entsteht nicht einfach von heute auf morgen - die Übergänge vom Genuss zur Sucht sind oftmals fließend.

Der Kurzvortrag versucht dabei zu helfen, Gefahren zu erkennen und Lösungswege zu finden.

*Michael Schmid, Diplom-Sozialpädagoge,
Suchtberatungsstelle Sigmaringen*

16.00 Uhr / Raum 2

Osteoporose: Wenn die Knochenstabilität abnimmt

In dem Patientenvortrag werden Ursache und Folge dieser häufigen Erkrankung erklärt, die zu einer Verminderung der Knochenfestigkeit führt und zu den 10 wichtigsten Volkserkrankungen gehört. 18 % aller Frauen und 6 % der Männer sind von dieser Krankheit betroffen, 40 % der Frauen mit Osteoporose erleiden einen Knochenbruch. Zur Risikogruppe gehören nicht nur Frauen nach den Wechseljahren, auch Männer über 70 können unter dieser Erkrankung des Knochenstoffwechsels leiden. Die Behandlungs- und Folgekosten sind erheblich. Dabei gibt es moderne diagnostische Verfahren zur frühzeitigen Erfassung der Osteoporose und effiziente Behandlungsmethoden.

Dr. med. Peter Genesis, Ärztlicher Leiter des MVZ am SRH Krankenhaus Bad Saulgau



Ausführliche Vortragsinformationen der Referenten finden Sie unter:
www.bad-saulgau.de/tourismus