

Ich möchte im Programmheft eine Anzeige schalten. Senden Sie mir bitte die Anmeldeunterlagen zu.

- Aussteller
- Non-Profit-Organisation

- Ich möchte im regionalen Gesundheitsmagazin „siegburg gesund“ eine Anzeige schalten
- Ich möchte ein Firmenporträt schalten
- Ich interessiere mich für eine Mitgliedschaft im Präventionsnetzwerk Bonn/Rhein-Sieg

Faxantwort: 0228-97596-28 – E-Mail: info@siegburg-gesund.de

Absender:

siegburg gesund
Christoph Steinhauer
Hermannstr. 104
53225 Bonn

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:



VERANSTALTER



Christoph Steinhauer
Veranstalter

Liebe Besucherinnen und Besucher,
ich freue mich, dass die sechs Jahre lang in Bonn erfolgreich durchgeführte Gesundheitsmesse in diesem Herbst erstmals auch in Siegburg stattfindet. In Zukunft möchte ich die Messe jeweils im Wechsel in Bonn und in Siegburg durchführen. So können sowohl die Menschen auf der linken wie auch auf der rechten Rheinseite die Messe optimal erreichen.

Mein Dank gilt allen Partnern, Ausstellern und Referenten, die zum Erfolg der Gesundheitsmesse „siegburg gesund“ beitragen. Insbesondere danke ich Wilhelm Außem von der Schlafapnoe Rheinland, der das Symposium „Schlaf, Herz und Lunge“ federführend mitveranstaltet und moderiert sowie unseren Schirmherren für Ihre ideelle Unterstützung. Ohne Sie alle wäre diese rein mit privaten Mitteln finanzierte Veranstaltung bei freiem Eintritt nicht möglich.

Ihr *U. Steinhauer*

siegburggesund

Internet: www.siegburg-gesund.de

UNSERE PARTNER



Der Paritätische – Selbsthilfe
Kontaktstelle Rhein-Sieg



Deutsche Herzstiftung e. V.



Gesprächs- und Selbsthilfegruppe
Rund ums Herz



Helios Klinikum Siegburg



Kieser Training



SAR Schlaf Apnoe Rheinland



Selbsthilfegruppe Defibrillator

GRUSSWORT DES BÜRGERMEISTERS FÜR DIE GESUNDHEITSMESSE IN SIEGBURG



Bürgermeister Franz Huhn

Dieses Jahr heißt es „siegburg gesund“! Denn nachdem in den letzten sechs Jahren die Gesundheitsmesse „bonn gesund“ in Bonn gastierte, dürfen wir diese Veranstaltung nun erstmalig in Siegburg begrüßen.

Es freut mich, dass der Veranstalter der Gesundheitsmesse in diesem Jahr die Rhein-Sieg-Halle und damit unsere schöne Stadt als Veranstaltungsort gewählt hat. Die Schirmherrschaft für diese Messe habe ich gerne übernommen, denn das Wohlergehen ist für Jung und Alt ein wichtiges Thema!

Es freut mich, dass sich ca. 80 Aussteller – darunter viele Selbsthilfegruppen – aus Siegburg und der Region beteiligen. Gebündelt erhalten Sie umfassende Informationen zu den Themen Prävention, Selbsthilfe und Gesundheitsangeboten sowie zu regionalen und überregionalen Produkten und Dienstleistungen aus dem Gesundheitsbereich. Das ergänzend angebotene und breite Vortragsprogramm rundet das Angebot hervorragend ab.

Mein besonderer Dank gilt den Siegburger Partnern wie dem Helios Klinikum Siegburg, der Selbsthilfe Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis, der Schlafapnoe Rheinland und der Deutschen Herzstiftung, die sich ebenfalls an der Messe beteiligen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, neben dem fachlichen Austausch auch mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen!

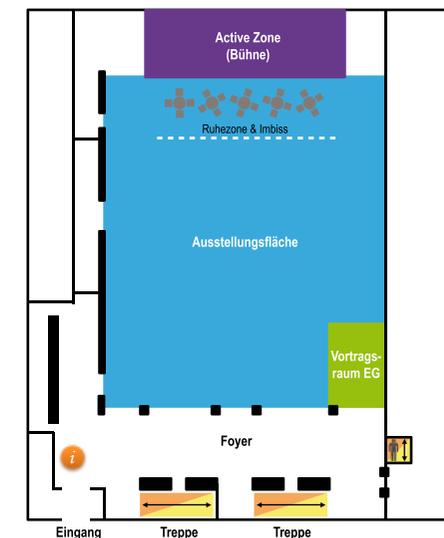
In diesem Sinne wünsche ich allen Beteiligten einen interessanten und anregenden Austausch!

Ihr *Franz Huhn*
(Franz Huhn)
Bürgermeister



Gesundheitsmesse „siegburg gesund“ am 20. September 2015 in der Rhein-Sieg-Halle Siegburg

- Active Zone** Workshops zum Mitmachen im Ausstellungssaal
- Vorträge UG** Vorträge im Untergeschoss zu den Themen: „Ernährung“; „Diagnostik und Therapie“
- Vorträge EG** Vorträge im Erdgeschoss zu den Themen: „Hilfen im täglichen Leben“; „Psyche und Komplementärmedizin“
- Vorträge OG** Vorträge im Obergeschoss zu den Themen: „Schlaf, Herz und Lunge“
- Ausstellungsfläche
- Zu den Vortragsräumen UG und OG / Treppe / Fahrstuhl
- WC** Toiletten und Garderobe befinden sich im Untergeschoss



Veranstaltungsort:

Rhein-Sieg-Halle
Bachstraße 1
53721 Siegburg

Internet: www.rhein-sieg-halle.de

Veranstalter:

siegburg gesund/Steinhauer Kommunikation e. K.
Hermannstr. 104
53225 Bonn

Telefon 0228 97596-0
E-Mail: info@siegburg-gesund.de
Internet: www.siegburg-gesund.de



Gesundheits-, Wellness- und Fitnessmesse

40 Vorträge / 80 Aussteller

Kostenlose
Gesundheits-Checks
und Aktiv-Workshops



istockphoto

Eintritt frei!!

www.siegburg-gesund.de

**20. September 2015, 10 - 17 Uhr
Rhein-Sieg-Halle Siegburg**

AUSSTELLER 2015 (Auszug)

Wir danken folgenden Firmen für die freundliche Unterstützung:

aktiv & bewegt
 AOK Rheinland/Hamburg
 AZURIT Seniorenzentrum Altes Kloster
 Barmenia Krankenversicherung
 Benninghoff Reisen GmbH & Co. KG
 BETTEN STAR
 Bolormaa Müller, Rainbow Reiki Meisterin/Lehrerin
 Capio Klinik im Park – Venenzentrum Nordrhein-Westfalen
 CURANUM Seniorenpflegezentrum Sieglar
 CURANUM Seniorenresidenz Hennef
 easylife – Therapiezentren für gesundes Abnehmen
 Elisabeth Eichberger – Erfolgreich Entspannt
 Evergreen-Residenz
 Family-Fitness Club Siegburg
 GesundLand Vulkaneifel Gbr
 HELIOS Klinikum Siegburg
 Heilpraktiker Gottfried Meier
 Home Instead Seniorenbetreuung
 IKK classic
 Kanne Brottrunk GmbH & Co.KG
 Kieser Training
 Köln-Bonner Akademie für Psychotherapie GmbH (kbp)
 Köttgen Hörakustik GmbH & Co. KG
 Kristall Rheinpark-Therme Bad Hönnigen GmbH
 Linder Naturheilpraxis – Heilpraktikerin Daniela Linder
 Malteser Hilfsdienst e.V.
 Mediplus Gruppe GmbH
 MEDIRENTA Krankenkostenabrechnungs GmbH
 Privatbüro Plus
 pronova BKK
 Reisebüro Papendick GmbH & Co. KG
 ResMed GmbH & Co. KG
 Saunapark Siebengebirge
 Seniorenhaus Hermann-Josef-Lascheid-Haus – Stiftung der Celltinnen zur hl. Maria
 Seniorenpflegehaus Sonnenhang GmbH
 Sieg Reha GmbH
 Studio für Ernährungsberatung – Karin Hoffmann
 Studio für Ernährungsberatung – Maike Schaab

Selbsthilfegruppen

Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Rhein-Sieg
 AWO Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Bonn/Rhein-Sieg
 Der Paritätische NRW – Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis
 Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes – Bezirksverband Bonn
 Deutsche Herzstiftung e.V.
 Deutsche Krebshilfe e. V.
 Deutsche Verkehrswacht Bonn
 Deutsche Zöliakie Gesellschaft – Gesprächsgruppe Rhein-Sieg
 Epilepsie-Selbsthilfegruppe Bonn/Rhein-Sieg
 Gesprächs- und Selbsthilfegruppe Rund ums Herz
 Hilfe für psychisch Kranke e.V. Bonn/Rhein-Sieg
 Patienten Interessengemeinschaft & Selbsthilfegruppen Skoliose Betroffene
 S A R – Die Selbsthilfe Schlaf Apnoe Rheinland
 Selbsthilfegruppe Defibrillator
 Selbsthilfegruppe Dornröschen, Troisdorf
 Selbsthilfegruppe Peter Pan, Troisdorf

Großer Saal (Bühne) - Active Zone

Zeit	Titel des Workshops	Trainer
10:30	Powerband-Training mit dem kleinsten Gym der Welt	Yannik Lengenber, powerbands by Lets Bands, Bonn
11:00	Rückenfitness	Ricarda Schwarz, Family Fitness Club Siegburg
11:30	Reiki-Quantenlichtbad: Entspannung, Entgiftung und Entschlackung in nur 20 Minuten	Bolormaa Müller, Rainbow Reiki Meisterin/Lehrerin, Troisdorf
12:00	Effektives Beckenbodentraining	Oliver Klaas, Kieser Training Bonn
12:30	Fit fürs Alter – Bewegung und Entspannung für alle ab 40	Gudrun Reinold-Jaeger, aktiv bewegt, Sankt Augustin
13:00	Mittagspause	
14:00	Jumping-Fitness	Veronika Karabelova, PraeVita, Rhein-Sieg-Kreis
14:30	Singen und Gesundheit: wie Singen uns stärkt	Monika Wiese, Musik- und Körpertherapeutin, Bonn
15:00	Sturzprävention	Philip von Monschau, Dipl. Sportwissenschaftler Sieg Reha GmbH

Änderungen sind vorbehalten

Vorträge Untergeschoss: Ernährung

Zeit	Titel des Vortrages/Thema	Referent
10:30	Unbeschwerte Wechseljahre – Zeit für bewußte Ernährung	Ursula Hecht-Wagner, Dipl. Oecotrophologin und TCM-Ernährungsberaterin, Königswinter - Bonn
11:00	Volkskrankheit Adipositas - gesundes Abnehmen mit dem easylife-Konzept	Prof. Dr. Rainer Schmitz, Adipositas Experte und wissenschaftl. Berater der easylife Therapiezentren
11:30	Mit Brainfood aktiv und konzentriert über den ganzen Tag	Gisela Ruhrmann-Adolph, Dipl. oec. troph., Heilpraktikerin (Psychotherapie), Bonn
12:00	Süßes, Alkohol & Co. – zwischen Genuss, Lust und Sucht	Andrea Muno-Lindenau, Ernährungsberatung, Coaching und BGF, Bonn
12:30	Bestager, Ernährung genießen – heute und morgen	Maike Schaab, Studio für Ernährungsberatung, Troisdorf
13:00	Mittagspause	

Vorträge Untergeschoss: Diagnostik und Therapie

Zeit	Titel des Vortrages/Thema	Referent
14:00	Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten bei Venenleiden	Dr. Lothar Brümmer, OA Capio Mosel-Eifel-Klinik, Bad Betrich
14:30	Sport und Bewegung bei Krebserkrankungen	Dr. med. Evren Atabas, Onko-Sportzentrum Bonn Rhein-Sieg
15:00	Ganzheitliche Diabetesbehandlung mit Klassischer Homöopathie	Elke Schüller, Diabetesberaterin DDG, Heilpraktikerin, Naturheilpraxis, Rheinbach
15:30	Schluckstörungen erfolgreich behandeln	Ulrich Birkmann, Johannes Krankenhaus, Sieglar
16:00	Ursachen, Diagnostik und Therapie bei Schwindel	Dr. med. Oliver Reich, HNO-Facharzt, Bonn
16:30	Epilepsie – die (un-)bekannte Krankheit	Markus Türcke, Epilepsie-Selbsthilfe-gruppe Bonn/Rhein-Sieg

Vorträge Erdgeschoss: Hilfen im täglichen Leben

Zeit	Titel des Vortrages/Thema	Referent
10:00	Feng Shui – gesundes Wohnen und Schlafen	Dantra Schmaus, Dantra Consulting, Siegburg
10:30	Beihilfeabrechnung leicht gemacht	Dieter Hering-Schacht, Medirenta Kranken-kostenabrechnungs GmbH
11:00	Entlastungsangebote für pflegende Angehörige	Christian Kloy, Home Instead Seniorenbetreuung, Bonn
11:30	Sicher leben in den eigenen vier Wänden	Ulrike Schnappat, Malteser Hilfsdienst
12:00	Der leidige private Papierkram – Eine Mappe für den Notfall erstellen	Petra Mellingshoff, Privatbüro Plus
12:30	Hörsysteme und Zubehör	Dominik Huppertz, Köttgen Hörakustik GmbH & Co. KG
13:00	Mittagspause	

Vorträge Erdgeschoss: Psyche und Komplementärmedizin

Zeit	Titel des Vortrages/Thema	Referent
14:00	Angst und Panikattacken mit Hilfe der Hypnose-therapie bewältigen	Thomas Theuerzeit, Heilpraktiker (Psychotherapie) HypnoseZeit, BN
14:30	Die Macht der positiven Gedanken – Mental-Training für jeden	Elisabeth Eichberger, Einfach Erfolgreich Entspannt, Hennef
15:00	Naturheilkunde in der Pflege	Pia Schmitz, Seniorenhaus Hermann-Josef-Lascheid, Troisdorf-Spich
15:30	Stressabbau und -prävention	Daniela Linder, Naturheilpraxis, Hennef
16:00	Neue Wege gehen: körperlich, geistig, seelisch	Hannes Rehbein, Rehbein personal coaching, Hannover
16:30	Teilleistungsschwächen und Wahrnehmungsstörungen	Dr. Annette Mund, SeHT e. V., Königswinter

Vorträge Obergeschoss: Schlaf, Herz und Lunge

Zeit	Titel des Vortrages/Thema	Referent
10:20	Begrüßung	Wilhelm Außem, SAR Schlaf Apnoe Rheinland
10:30	Atemübungen zur Entspannung und für gesunden Schlaf	Bc. sc. Gabriele Pieper Komplementärtherapien Atemwerkstatt Bonn
11:00	Gut Schlafen ohne Rückenschmerzen	Dr. med. Marcus Raum, Chefarzt Orthopädie & Unfallchirurgie, HELIOS Klinikum Siegburg
11:30	Kleine Schlafschule: Erste Hilfe bei Ein- und Durchschlafstörungen	Martina Schneider, Naturheilpraxis & Seminarhaus Schlüsselblume, Altenahr-Kreuzberg
12:00	Volkskrankheit Zähneknirschen – eine unterschätzte Gefahr	Dr. med. dent. Dorothee Haentjes, Zahnärztin, Bonn
12:30	Ist Schnarchen gefährlich? – wann muss behandelt werden?	Dr. med. Kathrin Gisela Starke, Abtl. Pneumologie HELIOS Klinikum Siegburg
13:00	Neues aus der OSA-Therapie – Schlafapnoe bei Frauen und moderne Therapiebetreuung	Dr. Claus Ziegenbein, ResMed GmbH & Co. KG, Martinsried
14:00	Grußwort	Franz Huhn, Bürgermeister der Kreisstadt Siegburg
14:05	Begrüßung und Einführung	Barbara Genscher, Schirmherrin der Deutschen Herzstiftung
14:10	Schlafstörungen – Auswirkungen auf Herz- und Kreislauf	Dr. Marcus Paesler, Oberarzt der Klinik für Kardiologie und Angiologie, HELIOS Klinikum, Siegburg
14:40	Akute Unterversorgung der Organe bei Atemnot – Risiken und Folgen	Dr. med. Sebastian Schlünz, Innere Medizin und Pneumologie, St. Johannes-Krankenhaus
15:10	Gestörter Schlafrhythmus bei Jugendlichen, Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit	Barbara Kunz, Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeutin, Bonn
15:40	Ende/Schlusswort	Außem/Steinhauer