

Gesundheitstag

der Gesundheitsregionplus
Landkreis Landsberg

11. November 2017

11 bis 17 Uhr



www.gesundheitsregionplus-landsberg.de

Besuchen Sie den

Gesundheitstag der GesundheitsregionPlus Landkreis Landsberg

Wann: Samstag, 11. November 2017,
von 11 bis 17 Uhr

Wo: Landratsamt Landsberg am Lech, 1. Stock,
Foyer und großer Sitzungssaal
(Eingang bei der Zulassungsstelle)
Von-Kühlmann-Str. 15
86899 Landsberg

Wir starten um 11 Uhr, es begrüßt Sie Herr Landrat Thomas Eichinger und die Geschäftsstellenleitung der GesundheitsregionPlus Landkreis Landsberg, Dr. Birgit Heimerl.

Machen Sie mit beim „**Gesundheitsquiz**“! Unter den Teilnehmern, die alle Fragen richtig beantwortet haben, werden drei Gewinner gezogen. Der 1. Preis ist eine Jahreskarte für das Kauferinger Bad, der 2. Preis eine Saunakarte und der 3. Preis ein Badetuch.

Die Teilnahme am Gesundheitstag ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Besuchen Sie auch die Website der GesundheitsregionPlus Landkreis Landsberg:
www.gesundheitsregionplus-landsberg.de





Grußwort des Landrats

des Landkreises Landsberg am Lech

Landsberg am Lech, 12.09.2017

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wer von uns wünscht sich nicht Gesundheit, Aktivität, körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit auf Dauer. Außerdem möchte natürlich jeder Mensch möglichst gesund alt werden, selbständig und mobil bleiben. Dafür sind Prävention und Gesundheitsförderung unerlässlich, und zwar für Alt und Jung.

Nutzen Sie daher die Gelegenheit und lassen Sie sich beim Gesundheitstag, am 11. November 2017, im Landratsamt Landsberg am Lech über verschiedene Gesundheitsthemen informieren.

Der Landkreis Landsberg am Lech ist seit Anfang des Jahres am Bayerischen Modellprojekt „Gesundheitsregionplus“ beteiligt, eben mit dem Ziel, die Gesundheitsversorgung in der Region zu verbessern, bestehende Strukturen zu optimieren und das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung zu stärken.

Der Geschäftsstelle der „Gesundheitsregionplus“ ist es gelungen, ein äußerst interessantes und informatives Programm auf die Beine zu stellen. Neben einem Gesundheitsmarkt im Foyer wird es Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen geben. Dafür bedanke ich mich sehr herzlich.

Dem Gesundheitstag wünsche ich viele Besucherinnen und Besucher und einen guten Verlauf. Bleiben Sie gesund und fit!

Ihr

Thomas Eichinger
Landrat

Vorträge im Sitzungssaal

in der Zeit von 11.30 bis 16.15 Uhr

Die Referenten sprechen über verschiedene interessante Themen aus dem Bereich Prävention & Gesundheitsförderung.

Vortrag 1

„Lebenslust auf alle Fälle – Strategien für Körper, Geist und Seele“

Uhrzeit: 11.30 bis 12.15 Uhr

Referentin: Andrea Länger
(Dipl.-Soz. Päd., „Lebenslustagentur“)

Wir wissen viel über Gesundheit und darüber, was wir tun und was wir besser lassen sollten. Doch Ernährungspläne, Trainingsprogramme und Entspannung auf Knopfdruck erzeugen meist Stress und Zeitnot. Das sind genau die Faktoren, die der Gesundheit schaden. Was dabei fehlt, ist die Lebenslust! Denn Lebenslust ist gesund.

Andrea Länger (Dipl.-Sozialpädagogin, Buchautorin und Lehrbeauftragte) liest aus ihrem neuen Buch „Lebenslust für alle Fälle“ und zeigt, wie Lebenslust zu einer Lebenshaltung werden kann. Für unterschiedliche Persönlichkeitstypen, wie z.B. Perfektionisten, Ja-Sager, Kopfgesteuerte, Pessimistinnen und Pessimisten, sowie für verschiedene Lebenslagen hat sie die passenden Übungen entwickelt.

Vortrag 2

„Volkskrankheit Rückenschmerz – und was man dagegen tun kann“

Uhrzeit: 12.30 bis 13.15 Uhr

Referent: Ulrich Hamberger
(Physiotherapeut am Klinikum Landsberg,
Gesundheitsmanager (BA), Uhma International)

Viele Menschen haben Rückenschmerzen, sie sind meist harmlos und vorübergehend. In einigen Fällen bleiben sie jedoch bestehen. Lebensqualität und Alltagsbelastbarkeit werden dadurch deutlich eingeschränkt. Die Ursachen der Schmerzen sind meist nicht greifbar. Das Zusammenspiel verschiedener Faktoren, auch stressbedingter, scheint hauptverantwortlich zu sein.

Ulrich Hamberger, Physiotherapeut am Schmerzzentrum im Klinikum Landsberg und Präventionsspezialist im

Team Uhma International, benennt Risikofaktoren und zeigt Lösungsmöglichkeiten. Die ganzheitliche Wirkung körperlicher Aktivierung scheint hierbei von wesentlicher Bedeutung.

Vortrag 3

„Such(s)t du was? -

Die Faszination von Suchtmitteln und Kicks auf Jugendliche in unserer konsum- und suchtorientierten Gesellschaft“

Uhrzeit: 13.30 bis 14.15 Uhr

Referentin: Andrea Hopf

(Dipl. Soz. Päd., Systemische Paar- und Familientherapeutin in Landsberg am Lech)

Suchtmittel sind in jeder Familie, in unterschiedlichem Erscheinungsbild, ein Thema. Problematisch und erschreckend für Eltern ist das scheinbar hemmungslose „sich Ausprobieren“ ihrer Kinder in der Pubertät. Dabei geht es nicht ausschließlich um stoffliche Verlockungen wie Alkohol, Nikotin usw., sondern auch um die Suche nach immer neuen (nicht selten gefährlichen) Kicks durch risikoreiche Verhaltensweisen.

Die systemische Familientherapeutin und Schulsozialpädagogin Andrea Hopf erklärt, welche Auslöser und Ursachen für den Wunsch nach dem Rausch häufig sind. Sie gibt Anregungen, wie Sie mit Ihrem Kind das Thema besprechen und Grenzen setzen können (und müssen) und hilft Ihnen, einen Blick auf Ihr eigenes „Vorbild sein“ zu werfen, um dem jungen Menschen wertschätzende Orientierung und liebevollen Halt in einer hormon-gesteuerten Lebensphase zu geben.

Vortrag 4

„Mikronährstoffe -

Einfluss von Arzneimitteln und Erkrankungen auf den Nährstoffhaushalt“

Uhrzeit: 14.30 bis 15.15 Uhr

Referent: Apotheker Tobias Brandl

„One apple a day keeps the doctor away“. Gilt dieses alte englische Sprichwort wirklich für uns Alle gleichermaßen – Junge wie Alte, Kranke wie Gesunde? Und welche Auswirkungen können Medikamente auf unseren Nährstoffhaushalt haben?

Darüber referiert für Sie Tobias Brandl, Apotheker und zertifizierter Mikronährstoffberater.

Vortrag 5

„Zucker und Süßungsmittel – in aller Munde?!“

Uhrzeit: 15.30 bis 16.15 Uhr

Referentin: Bettina Dörr

(Dipl.-Ökotrophologin)

Viele Verbraucher achten darauf, möglichst wenig Zucker zu verzehren. Jeder weiß, dass übermäßiger Konsum schlecht für Figur und Zähne ist und einen Risikofaktor für Diabetes darstellt. Dennoch liegt unser durchschnittlicher Zuckerverbrauch bei über 100 g am Tag. Dies entspricht immerhin 33 Stück Würfelzucker oder umgerechnet 400 kcal. Die DGE empfiehlt uns 50 g pro Tag, die WHO sogar nur die Hälfte.

Das Problem: Unseren Lebensmitteln wird immer mehr Zucker zugesetzt. Der Einsatz in der Lebensmittelherstellung bietet für die Industrie verschiedene Vorteile. Er macht nicht nur einen angenehmen Geschmack, er ist darüber hinaus sehr preiswert und kann z.B. das Volumen von Gebäck erhöhen. Einigen Produkten ist Zucker zugesetzt, in denen Konsumenten überhaupt keine süßenden Zutaten erwarten würden.

Kinderprodukte sind häufig süßer und damit energiereicher als nicht für Kinder beworbene Produkte. Kinder gewöhnen sich schnell an die Extraportion Zucker, ihre Süßschwelle steigt und sie verlernen, wie gut natürlich süße Produkte schmecken.

Bettina Dörr, Diplom-Ökotrophologin (univ.), zertifizierte Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung (UGB) und Kommunale Gesundheitsmoderatorin, gibt einen Überblick über verschiedene Süßungsmittel, deren Verwendung sowie die Auswirkung auf unseren Stoffwechsel. Sie werden auf Tricks der Industrie beim Einsatz bzw. bei der Werbung hingewiesen. Es lohnt sich die „verdeckten“ süßenden Zutaten aufzuspüren – für Ihre Gesundheit.

„Gesundheitsmarkt“ im Foyer

in der Zeit von 11 bis 17 Uhr

Verschiedene Aussteller zeigen Ihre auf Prävention & Gesundheitsförderung ausgerichteten Produkte und laden Sie zum Ausprobieren und Mitmachen ein.

Stand 1

Techniker Krankenkasse: „Trinkausstellung mit Smoothies“

Der Thementag Trinken behandelt ein elementares Gesundheitsthema. Die tägliche Leistungskurve wird durch Trinken maßgeblich beeinflusst. Schon ein 2%iger Flüssigkeitsverlust verursacht 20% geistige Leistungsmin- derung. **Ako Sauer** (Ernährungsfachkraft) und **Claus Finger** zeigen Ihnen u.a., wie Sie die versteckten Dick- maker in Getränken aufspüren und so präventiv den Gesundheitsrisiken der Fettleibigkeit entgegenwirken können. „Aha-Effekte“ sorgen für nachhaltige Wissens- vermittlung und Handlungsmotivation.

Stand 2

AOK: „Müslibar“

Die Besucher können sich „ihren Pausenexpress“ selbst zusammenmixen und zum Nachmachen bekommen sie das Rezept mit nach Hause. **Susanne Schmidt-Tesch** (Dipl.-Ökotrophologin) gibt wertvolle Tipps, wie man mit ausgewogenem Essen und Trinken „Gesund durch den Tag“ kommt.

Stand 3

Familienoase Landsberg & Landsberger Eltern-ABC: „Familiengesundheit“

Für das Landsberger Eltern-ABC präsentiert **Jürgen Bergfeld** das Familienbildungsprogramm, das Mütter und Väter mit verschiedenen Themenbausteinen von der Schwangerschaft bis zum Schulalter ihres Kindes begleitet (www.landsberger-eltern-abc.de). Die Familienoase e.V., vertreten durch **Heike Brummer**, stellt ihre vielfältigen Angebote rund um die Gesundheit der Familie vor. Das Programm ist am Gesundheitstag am Stand erhältlich oder kann über die Homepage (www.familienoase.org) eingesehen werden.

Stand 4

Die Kletterei Kaufering: „Bergsport, Klettern, Bouldern“

Tom Schuster zeigt den Besuchern an einem mobilen Trainingsgerät verschiedene Klettergriffe und -arten. Des Weiteren können die Besucher ihre Kraftausdauer messen und bei einem kleinen „Wettkampf“ gegeneinander antreten.

Stand 5

Lech-Apotheke Landsberg: „Mikronährstoffe“

Marc und Caroline Schmid und ihre Mitarbeiterinnen von der Lech-Apotheke Landsberg präsentieren am Stand – passend zum Vortrag von Herrn Tobias Brandl – neue Informationen zu Mikronährstoffen (www.lech-apotheke.de).

Stand 6

Schwangerschaftsberatung Gesundheitsamt Landsberg: „Vorgeburtliche Gesundheit“

Ein Glas Sekt, damit die Geburt einsetzt? Fünf Zigaretten am Tag sind besser als ganz in der Schwangerschaft mit dem Rauchen aufzuhören? Was ist dran an diesen Behauptungen? Was ist wichtig für die Gesundheit von Mutter und Kind während der Schwangerschaft? Auf anschauliche Weise geben Ihnen **Constanze Kastnerhuber** und Ihre Kolleginnen der Schwangerschaftsberatung am Gesundheitsamt Landsberg die Möglichkeit, das eigene Wissen zu überprüfen und neue Erkenntnisse zu gewinnen.

Stand 7

Koordinierungsstelle Seniorenpolitisches Gesamtkonzept: „Seniorengesundheit – Alterssimulationsanzug“

Der Alterssimulationsanzug bietet eine Möglichkeit, die typischen Einschränkungen älterer Menschen auch für

Jüngere erlebbar zu machen. **Pajam Rais Parsi** (Mitarbeiter der Koordinierungsstelle Seniorenpolitisches Gesamtkonzept am Landratsamt Landsberg) und **Katharina Weh** bieten Ihnen die Gelegenheit, auf spielerische Art und Weise einen Einblick in die Lebenswelt älterer Menschen zu erhalten und hierdurch verschiedene Verhaltensweisen besser zu verstehen.

Stand 8

ZenDo Vital- und Gesundheitszentrum Kaufering:

„Erlebnis ZenDO – Bewegung, Ernährung, Motivation“

Vielleicht möchten Sie Ihre Rückenschmerzen endlich in den Griff bekommen, Ihr Gewicht reduzieren oder Ihre jugendliche Vitalität wieder zurück? Oder Sie „müssen“ Ihren Stress reduzieren, möchten wieder beweglicher werden?

Um eine genaue IST-Situation zu erhalten, bietet **Tanja Schäfer** den Besuchern eine Bioimpedanz-Analyse an. Hierbei wird die Muskulatur in den Extremitäten, Viscerales Fett, Körperwasser, Proteine u.v.m. gemessen. Diese Messung bekommen Sie gratis (statt 79 €).

Stand 9

Ganzheitliche Heilkunde Angelika Zoller: Nilas MV Stresslevel Messung“

Wie hoch ist der bewusste- bzw. unbewusste Stress im Körper? Wie gesundheitsschädlich wirkt sich dieser auf den Organismus aus?

Leistungsknick, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Gewichtsprobleme, Rückenbeschwerden und hormonelle Disbalancen etc. sind oft die Antworten auf einen gestressten Organismus.

Angelika Zoller, Heilpraktikerin, bietet eine Stresslevel-Messung an (Dauer fünf Minuten). Mit ihr lassen sich im physischen, psychischen und hormonellen Bereich des Organismus eventuelle Störungen im vegetativen Nervensystem feststellen.

Stand 10

Frau Dörr & Frau Kainz-Weinert: „Pflanzenöle und Ihre Wirkung auf Herz, Kreislauf und rheumatische Erkrankungen: Machen Sie den Geschmackstest!“

Lernen Sie die Qualität verschiedener Pflanzenöle kennen. Welche Öle schützen unser Herz und den Kreislauf oder lindern rheumatische Erkrankungen?

Andrea Kainz-Weinert (Dipl.-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin, VDOE Heilpraktikerin, Klassische Homöopathie) bietet Ernährungstherapie (von Krankenkassen anerkannt) in Ihrer Praxis in Geretshausen bei Weil an. Unterhaltsame Seminare, Erlebnis-Kochkurse und Coaching werden für Gruppen, Betriebe und Bildungseinrichtungen angeboten, zur Prävention oder zur Selbsthilfe bei bestehenden Beschwerden.

Bettina Dörr (Diplom-Ökotrophologin, zertifizierte Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB, Kommunale Gesundheitsmoderatorin) bietet Ernährungsberatung und -therapie mit Schwerpunkt Kinder in ihrer Praxis an (Kostenübernahme durch Krankenkassen möglich). Sie ist als Referentin und Dozentin für verschiedene Anbieter (StMELF, Landsberger Eltern-ABC, Jugendamt LK LL, usw.) tätig, coacht Schulen auf ihrem Weg zu einer optimierten Mittagsverpflegung und entwickelt und betreut Präventionsprojekte im Gesundheitsbereich.

Stand 11

VHS Landsberg: „Gesund Leben Lernen – Gesundheitskurse von A (wie Atem) bis Z (wie Zen und Zumba)“

Bewegung, Ernährung, Stressreduktion – wir alle wissen eigentlich, was in der Hektik von Beruf und Alltag zu kurz kommt. Trotzdem tun wir immer weniger für unsere Gesundheit, je älter wir werden.

Dabei kann gesund leben lernen in jedem Alter richtig Spaß machen – mit der richtigen Anleitung und in einer netten Gruppe von Gleichgesinnten.

Die vhs Landsberg, vertreten durch **Dr. Susanne Wegener**, stellt Gesundheitskurse vor und informiert über neue Trends. Anhand von Übungen aus vhs-Kursen zeigen erfahrene Dozenten, wie man gesund leben lernt und was man dabei erleben kann.

Stand 12

Ulrich Hamberger, Martina M Hinner: „'Rund ums Herz' - Informationen zum Thema Herzgesundheit: körperliche Aktivierung, Omega-3 Fettsäuren, Stressmessung“

Bewegung, in richtiger Dosierung, und die Zufuhr günstiger Fettsäuren sind Taktgeber für einen natürlichen Herzrhythmus. Anhand der Herzratenvariabilität kann man feststellen, ob das Herz „inTakt“ ist, oder ob Stress den natürlichen Rhythmus stört. Das Team Uhma International vermittelt Möglichkeiten, im Rahmen der Prävention und Gesundheitsvorsorge für die eigene Gesundheit aktiv zu werden.

Seit über 20 Jahren ist **Martina M Hinner** (New Jersey, USA) im Ernährungsbereich tätig. Ihr Fokus liegt derzeit auf der gesundheitsfördernden Wirkung maritimer Omega-3 Fettsäuren.

Ulrich Hamberger ist Physiotherapeut im Schmerzzentrum des Klinikums Landsberg und Dozent der Trainingslehre für die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Als Übungsleiter für Herzgruppen liegt sein besonderes Augenmerk auf der angemessenen Belastung durch körperliche Aktivierung.

Kontaktadresse:

Dr. phil. Birgit Heimerl,
Geschäftsstelle Gesundheitsregion Plus
Landratsamt Landsberg am Lech
Sachgebiet 22 - Gesundheit und Prävention
Außenstelle 2 (am Klinikum), Raum EG 001
Bürgermeister-Dr. Hartmann-Straße 58
86899 Landsberg am Lech
Telefon: 08191/129 – 1581
E-Mail: Birgit.Heimerl@LRA-LL.Bayern.de
www.gesundheitsregionplus-landsberg.de

© Gesundheitsregion Plus, 2017

Foto: #98981718©Inphotos

Gestaltung: Daniela Hollrotter. Fuchstal