

 Natürlich gesund und fit -
am 27. Und 28. Oktober 2018 in Bad Fredeburg



Gesundheitsmesse

im Kurhaus!



Eslohe

Schmallenberg

 Sauerland
in Schmallenberg

Natürlich gesund und fit

am 27. Und 28. Oktober 2018 im Kurhaus in Bad Fredeburg

Zum 10. Mal verwandelt sich das Kurhaus von Bad Fredeburg in eine Informationsplattform rund um das Thema Gesundheit. Unsere Messe bietet Ihnen neben einem breiten Spektrum an Ausstellern hochwertige Fachvorträge, Selbsthilfegruppen sowie ein vielfältiges Rahmenprogramm.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Wir wünschen Ihnen ein informatives Wochenende auf unserer Messe.



„Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts“

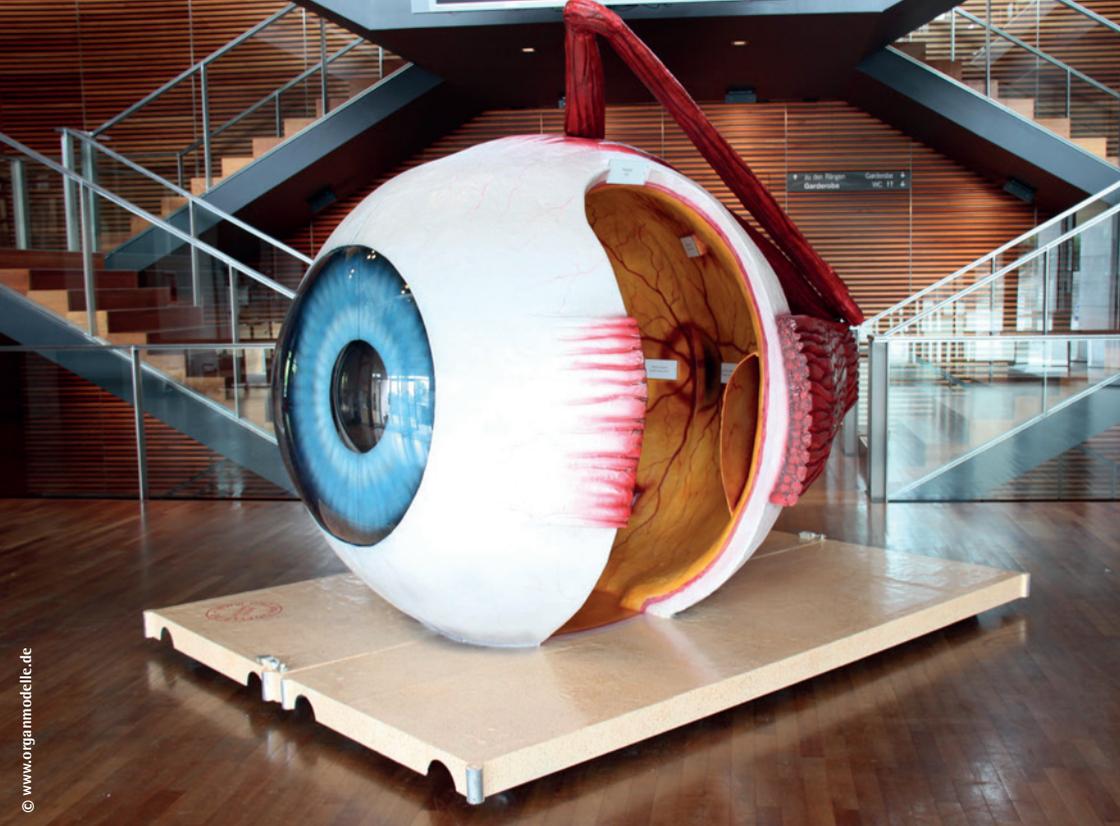
ÖFFNUNGSZEITEN + EINTRITT

- » Samstag und Sonntag von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
- » Eintritt: 3.- €
- » Kinder bis 14 Jahre frei!

GÄSTEINFORMATION BAD FREDEBURG

Am Kurhaus 4, 57392 Bad Fredeburg
Telefon: 02974 - 7037
info@bad-fredeburg.de
www.bad-fredeburg.de





© www.organmodelle.de

Organmodelle Erstaunliche Einblicke!

Das begehbare Augenmodell ist ein zeitgemäßes Medium, um Gesundheitsthemen angemessen zu vermitteln. Optisches und haptisches Wahrnehmen erleichtern Betroffenen und Interessierten den Umgang, dem breiten Publikum werden mit Hilfe des begehbaren Augenmodells medizinische Vorgänge und Folgen deutlich gemacht.



© www.organmodelle.de



Früherkennung durch Aufklärung, das ist das Ziel.

Abgesehen von der bloßen Statistik bleibt zu bedenken, wie tiefgreifend eine Krebskrankung nicht nur das Leben der Betroffenen, sondern auch das ihres Umfeldes beeinflusst. Das begehbare Lungenmodell dokumentiert professionell und doch klar verständlich die Dringlichkeit der Vorsorge – somit die Chance der Früherkennung.

Infos online unter: www.bad-fredeburg.de



Bewegung macht Spaß!

Bewegung und Sport kann nachweislich den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern. Regelmäßige körperliche Aktivität und selbst leichte Bewegung verlängern das Leben.

- » Stärken die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems
- » Stärken die Muskulatur, Sehnen und Bänder werden elastischer
- » Stärken das Immunsystem, die Anfälligkeit für Infektionen sinkt
- » Senken den Blutdruck und den Cholesterinspiegel
- » Fördern den Abbau von Fettgewebe und den Aufbau von Muskelgewebe
- » Verringern das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko
- » Steigern das persönliche Wohlbefinden und verbessern den Schlaf





Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe ist ein wichtiger Bestandteil des Sozial- und Gesundheitssystems

In der Selbsthilfegruppe finden Sie Toleranz, Motivation und Unterstützung. Selbsthilfegruppen dienen dem Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen, der praktischen Lebenshilfe sowie der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation.

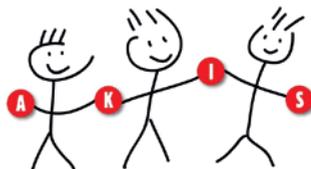
Infos: Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Hochsauerland in Zusammenarbeit mit dem Kompetenzteam Selbsthilfe Hochsauerland

- » **AKIS Arnsberg**
Monika Brasch, 02932 201 2270
- » **Fibromyalgie**
Monika Jäger, 02974 6263
- » **Leukämie und Lymphom**
Holger Steinke 02904 1599
- » **Borreliose**
Monika Schulte 02971 86050



Selbsthilfe bedeutet:

- » Schicksal selbst in die Hand nehmen
- » Eigenverantwortung übernehmen
 - » Gemeinsam mit anderen Betroffenen Probleme bewältigen
- » Erfahrungsaustausch untereinander
 - » Eine Ergänzung professioneller Hilfsangebote





Fachvorträge

Samstag, 27. Oktober 2018



11.00 - 11.45

„Spontangeburt vs. Kaiserschnitt“, H. Ibrahim,
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Katholische Hospitalgesellschaft Südwestfalen gGmbH

11.45 - 12.30

„Gallensteine: Zuwarten oder behandeln – Operation oder Endoskopie“

Chefarzt Dr. med. M. Asbach, Oberarzt R. Hoffmann,
Katholische Hospitalgesellschaft Südwestfalen gGmbH

12.30 - 13.15

„Mein lahmer Flügel – Schulterprobleme & Co.“, Chefarzt PD Dr. med. O. Weber

Katholische Hospitalgesellschaft Südwestfalen gGmbH

13.15 - 14.00

„Wenn die Hüfte zum Problem wird – kleine Schnitte für große Schritte“,
Oberärztin Dr. med. I. Rentrop

Katholische Hospitalgesellschaft Südwestfalen gGmbH

14.00 - 14.45

„Schlittenprothese im Knie – Was ist das denn?“, Chefarzt PD Dr. med. O. Weber

Katholische Hospitalgesellschaft Südwestfalen gGmbH

14.45 - 15.30

Der „Kniefall“ – was nun? Arthroskopie & Knieendoprothetik,
Oberärztin Dr. med. I. Rentrop

Katholische Hospitalgesellschaft Südwestfalen gGmbH

15.30 - 16.15

„Mythos Hypnose – raus aus dem Schubladendenken“, Dr. J. Fuhse

Heilpraktiker für Psychotherapie/Praxis für Psychotherapie und mehr

16.15 - 17.00

„Sicher durch die MPU“, Dr. Jürgen Fuhse

Heilpraktiker für Psychotherapie/Praxis für Psychotherapie und mehr

17.00-17.30

„Stoffwechsel & Übersteuerung“ Wolfgang Stremme



Fachvorträge

Sonntag, 28. Oktober 2018

11.00 - 11.45

„Burnout“ Dr. Petra Kriependorf
Johannesbad Fachklinik Hochsauerland

11.45 - 12.30

„Schlafprobleme adé – Tipps & Tricks für einen erholsamen Schlaf“, Josef Mester
Rückenfreund Bettsysteme

12.30 - 13.15

„Intervall-Fasten“, Beate Peetz-Fuhse
Praxis für Psychotherapie aus Schmalleberg

13.15 - 14.00

„Heimische Superfoods“, Beate Peetz-Fuhse
Gesundheits-Coach/Praxis für Psychotherapie und mehr

14.00 - 14.45

„Chronischer Husten und Schlaf“, Oberarzt Dr. D. Heyse
Fachkrankenhaus Kloster Grafschaft GmbH

14.45 - 15.30

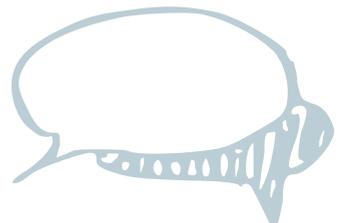
„Allergiediagnostik und therapeutische Möglichkeiten“, Oberarzt Dr. M. Wenzel
Fachkrankenhaus Kloster Grafschaft GmbH

15.30 - 16.15

„Wie schädlich ist Cholesterin – Gibt es eine Cholesterin-Lüge?“,
Chefarzt Dr. C. Berndt
Fachkrankenhaus Kloster Grafschaft GmbH

16.15 - 17.00

„Geriatric“, Cheförztn S. Funke
Fachkrankenhaus Kloster Grafschaft GmbH



OUTDOOR

Samstag und Sonntag



Disc-Golf

- » Schnupperstunden mit Trainer
- » im Rudolf-Becker Park
- » Samstag und Sonntag jeweils um 14.00 Uhr

Samstag und Sonntag



Outdoor Fitness

- » Aufgeteilt in 3 Einheiten (Walken, Joggen, Kraft)
- » mit Trainerin Christin Nagel
- » Samstag und Sonntag jeweils um 14.00 Uhr



Unsere Aussteller 2018

1 Fesch in Form
Christa Ries
Auf der Lake 2b, 57392 Schmallenberg
Tel. 02972 974906
www.fesch-in-form.de

2 Energetix Magnet- und Wellnessprodukte
Erika Neumeier
Heidering 34, 59872 Meschede
Tel. 0163 6829811

3 Gesundheitspraxis Auszeit
Sonja Hümmeler
Hunold-Rump-Straße 17
57368 Lennestadt
Tel. 02725 2749992
www.gesundheitspraxis-auszeit.de

4 Heikes Fußpflege
Heike Netuschil-Winkendick
Gartenstraße 9, 57392 Schmallenberg
Tel. 01708254242

5 Sanitätshaus Sittler
K.-H. Müller
Neumarkt 7, 59821 Arnsberg
Tel. 02931 2028
www.sittler.de

6 Hörakustik Sauerland
Herr Höfer
Oststraße 28, 57392 Schmallenberg
Tel. 02972 920739
www.hoerakustik-Sauerland.de

7 Körperformen Schmallenberg
Matthias Meyer
Oststraße 31, 57392 Schmallenberg
Tel. 02972 961961

8 Vorwerk Deutschland Stiftung & Co.KG
Frau Benlahoues
Rödgener Straße 32, 35394 Gießen
Tel. 064194832837
www.vorwerk-kobold.de

9 Kath. Hospitalgesellschaft Südwestfalen gGmbH
Thomas Klur
Uferstraße 7, 57368 Lennestadt
Tel. 02761 852558
www.hospitalgesellschaft.de

10 Pflegehelden Sauerland
Emilia Krämer
Dahlienweg 14, 57368 Lennestadt
Tel. 02725 2740011
www.pflegehelden-sauerland.de

11 Rückenfreund Bettensysteme
Josef Stefan Mester
Fehrenbracht 11, 57413 Finnentrop
Tel. 02724 8100
www.rueckenfreund.com

12 Johannesbad Fachklinik
Frau Clasen
57392 Schmallenberg / Bad Fredeburg
Tel. 02974 720
www.fachklinik-fredeburg.de

13 Fachkrankenhaus Kloster Grafschaft
Herr Quast
Annostraße 1, 57392 Schmallenberg
Tel. 02972 7911002
www.krankenhaus-klostergrafschaft.de

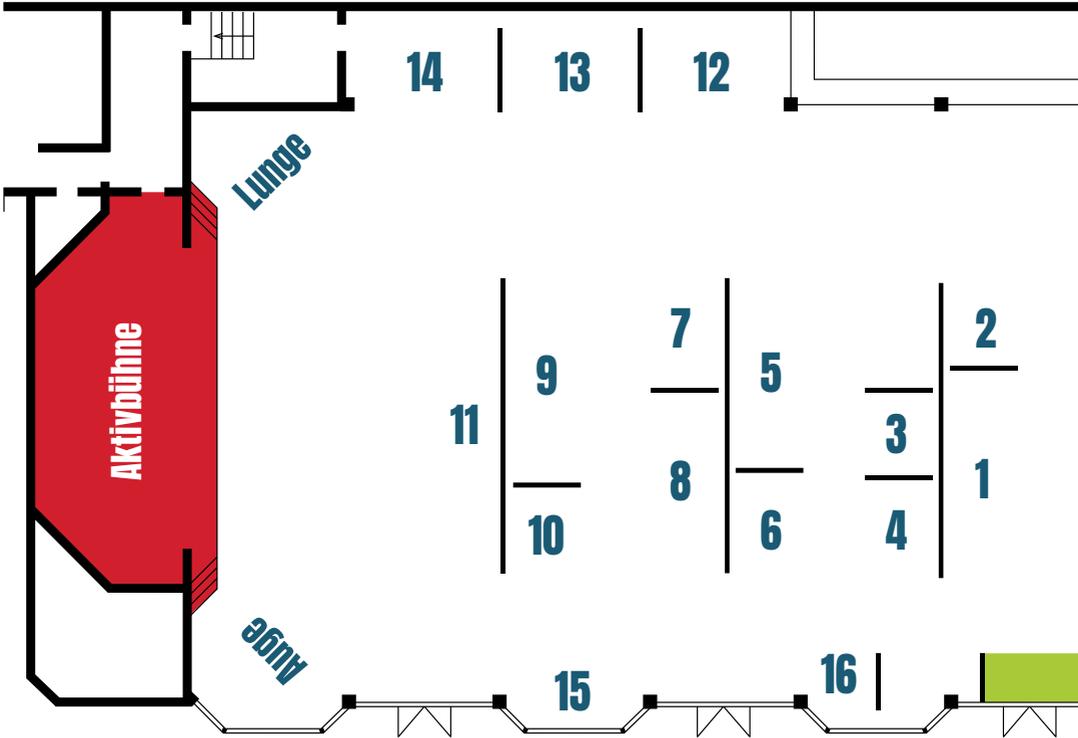
14 Abela Heilstollen
Wolfgang Röhr
57392 Schmallenberg / Bad Fredeburg
Tel. 0177 2468657
www.abela-heilstollen.de

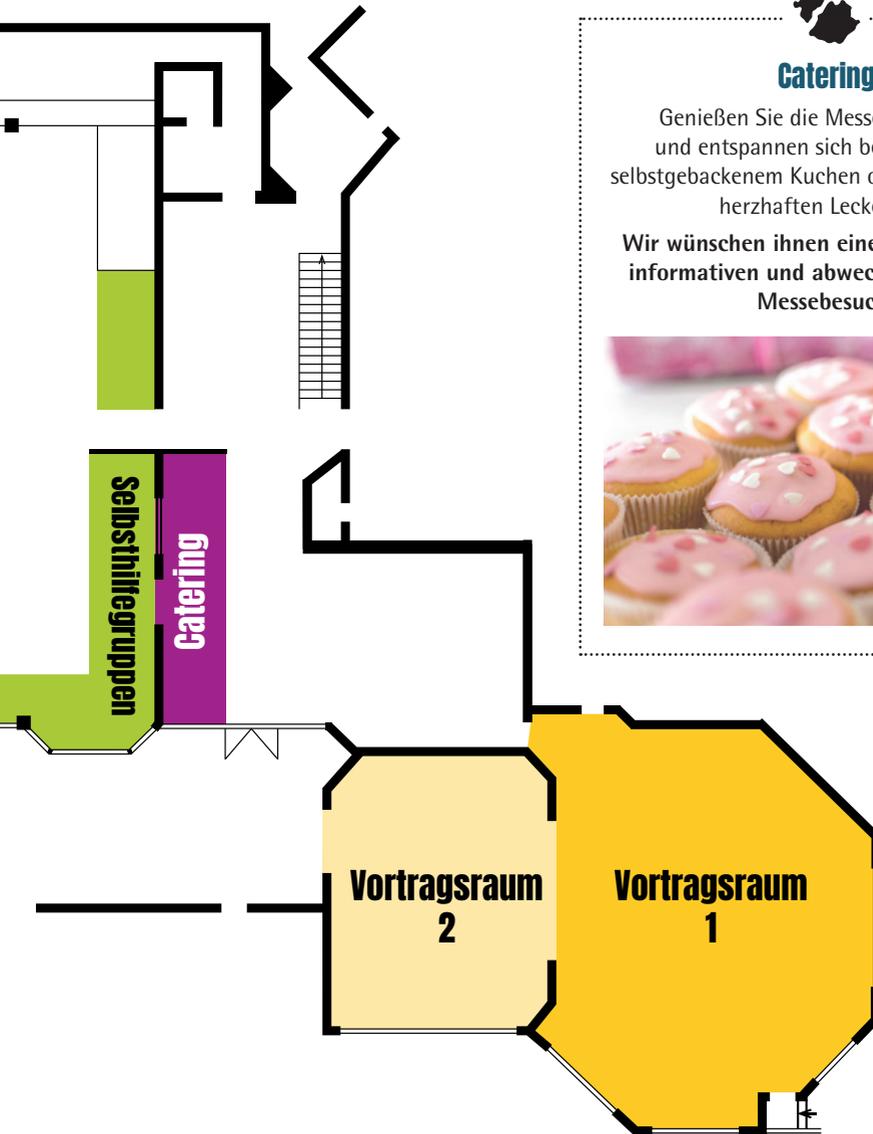
15 Praxis für Psychotherapie
Beate und Dr. Jürgen Fuhse
Obringhausen 1a, 57392 Schmallenberg
Tel. 02972 961150

16 Marius Aura Vision
Marius H. Hermann
65191 Wiesbaden



STANDPLAN





Catering

Genießen Sie die Messeatmosphäre und entspannen sich bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen oder bei gesunden herzhaften Leckereien.

Wir wünschen ihnen einen entspannten, informativen und abwechslungsreichen Messebesuch!



EINTRITTSPREISE:

» 1 Stunde: 10 Euro
7,50 Euro mit Schmallenberger
Sauerland Card
» 2 Stunden: 20 Euro



**ABELA
HEILSTOLLEN**

Bessere Luft für besseres Atmen

*Bessere Luft
für besseres Atmen.*

WOHLFÜHLEN UNTER TAGE

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mittwoch: 16:00-20:00 Uhr

Samstag + Sonntag: 10:00-18:00 Uhr

Und nach Absprache unter: 0177 / 2468657

ZUM HEILSTOLLEN, 57392 BAD FREDEBURG