



Sehr geehrte Besucherinnen und Besucher, „Gesundheit ist das höchste Gut“. Diese alte Volksweisheit ist heute aktueller denn je zuvor.

Unsere Gesellschaft befindet sich in einem tiefgreifenden demografischen Wandel. Die Lebenserwartung unserer Bevölkerung steigt und wird auch noch weiter steigen. Bis zum

Jahr 2025 wird fast ein Viertel der Bevölkerung Bayerns 65 Jahre und älter sein. Gleichzeitig nimmt auch die Zahl der Hochbetagten zu. Im Jahr 2025 werden fast 900.000 Menschen das 80. Lebensjahr erreicht oder überschritten haben.

Mit dem Alter mehren sich gesundheitliche Beschwerden. Viele der besonders im Alter auftretenden Krankheiten, wie z. B. Herzinfarkt, Diabetes mellitus oder auch Krebserkrankungen, könnten jedoch in vielen Fällen durch eine gesunde Lebensführung vermieden werden.

Die Gesundheitswoche im Rotmain-Center Bayreuth bietet eine gute Gelegenheit, sich über einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu informieren. Ziel ist es, die gesundheitliche Lebensqualität über den ganzen Lebenszyklus zu erhöhen und ein selbständiges, eigenverantwortliches Leben bis ins hohe Alter zu erreichen.

Auch die Bayerische Staatsregierung trägt der Entwicklung zu einer Gesellschaft des „langen Lebens“ mit der Gesundheitsinitiative „Gesund.Leben.Bayern.“ Rechnung. Eine sinnvolle Präventionsarbeit sollte schon im Kindesalter beginnen, damit sich schlechte Gewohnheiten erst gar nicht verfestigen. Daher setzt unsere Gesundheitsinitiative ihre Schwerpunkte vor allem bei Kindern und Jugendlichen. Gleichzeitig haben wir das Aktionsfeld „Gesundheit im Alter“ gestartet. Denn auch ältere Menschen mit ihren sehr unterschiedlichen gesundheitlichen Voraussetzungen, Möglichkeiten und Bedürfnissen sollen in der Gesundheitsförderung angemessen berücksichtigt werden.

Gerne habe ich die Schirmherrschaft für die Gesundheitstage im Rotmain-Center Bayreuth übernommen. Der Veranstaltung wünsche ich viel Erfolg. Allen Bürgerinnen und Bürgern den Ansporn und die Ausdauer, die vielen Anregungen und Informationen rund um ein langes und gesundes Leben in ihrem Alltag umzusetzen.

**Dr. Markus Söder Mdl.**

Bayerischer Staatsminister für Umwelt und Gesundheit

## Themen - Aussteller - Stand-Nr.

### Spitzenmedizin in Ihrer Nähe

Bezirkskrankenhaus Bayreuth (Do.-Sa.)	9
Klinikum Bayreuth GmbH (Fr.-Sa.)	14

### Beratung rund um die Gesundheit

Apotheke im Rotmain-Center (im Shop)	5
Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V. KV Pegnitz-Bayreuth	10
Barbara Schabacker (So.)	12a
Barbara Schabacker (Sa.)	1
Knappschaft	5
SenoCura – gemeinsam gegen Brustkrebs e.V. (Di.)	14

### Essen + Trinken

Wiener Feinbäckerei Heberer GmbH	15
----------------------------------	----

### Fit + Gesund

Bayerisches Staatsbad Bad Steben (So.)	9
Hypoxi – design your body (So.+ Mo.)	13
Hypoxi – design your body (Sa.)	4
LADYPLATE (Do.-Sa.)	12a
PharmaCon	3b

### Gesund im Alter

PHÖNIX-Seniorenzentrum Am Bodenseering GmbH (Do.-Sa.)	13
---	----

### Heil- & Hilfsmittel

Wölfel Orthopädie Schuhtechnik (So.- Mi.)	2
---	---

## Themen - Aussteller - Stand-Nr.

### Hören + Sehen

Fischer-Optik-Center GmbH	6
---------------------------	---

### Sicherheit im Leben

DLRG KV Bayreuth e.V. (So.+ Di.)	12b
Bayerisches Rotes Kreuz KV Bayreuth	11b

### Wellness

Casada Deutschland GmbH	11a
Kristall Radon-Sole-Therme mit Saunalandschaft (Do.-Sa.)	2
Praxis für Tanztherapie Manuela Schwenk (Mi.)	12a

### Selbsthilfegruppen

AdP e.V. – Bauchspeicheldrüsenerkrankte Regionalgruppe KU/BT (Fr.-Sa.)	12b
Agus e.V. (Mo.- Mi.)	9
Bundesverband Polio e.V. Regionalgruppe Bayreuth (So.)	14
Morbus Bechterew Selbsthilfegruppe Bayreuth (Mi.- Do.)	14
Parkinson Selbsthilfegruppe Bayreuth	3a

### Organisation & Durchführung



Königstraße 52 - 54 · 36037 Fulda  
Tel. 0661-3809099-2 · Fax 0661-3809099-9  
orga@gmh-gesundheitsmarketing.de  
www.gmh-gesundheitsmarketing.de



**Schirmherrschaften:**  
Dr. Markus Söder,  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Gesundheit und  
Dr. Michael Hohl, Oberbürgermeister  
der Stadt Bayreuth



Mit  
großem  
Gesundheits-  
parcours!

**Sonntag – Samstag**  
**03. – 09.10.2010**

**ROTMAIN-CENTER**  
BAYREUTH



Gesundheit  
in Deutschland



# PROGRAMM

## Sonntag, 03.10.2010

- 14.00 Yoga macht Spaß! Therapie und Prävention mit Yoga  
Yoga-Vidya Bayreuth, Alex Spitzl
- 15.00 Karatedemonstration; Karate-Zentrum „Shogun“ Bayreuth,  
Henry Landeck, Cheftrainer
- 15.30 Sturzprävention im Altenheim  
Vortrag Bewohnerinnen und Mitarbeiter Mühlhofer Stift
- 16.30 Lebensrettende Sofortmaßnahmen mit der HLW-Puppe  
Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft KV Bayreuth e.V.,  
Sabine Dressendörfer

## Montag, 04.10.2010

- 11.00 **Eröffnung durch Dr. Michael Hohl, Oberbürgermeister der Stadt Bayreuth und Christoph Feige, Center Manager**
- 11.30 Ein „Balance-Akt“ zwischen Oberbürgermeister  
Dr. Michael Hohl und Center Manager Christoph Feige  
wellundfit GmbH, Nadine Grauer
- 14.00 BRK Defibrillator – unbekannter Lebensretter  
Bayerisches Rotes Kreuz, Karl Bernet
- 15.00 Stressmanagement und therapeutische Entspannungsverfahren  
Vortrag Praxis für Beratung und Prävention, Birgit Strätker, Diplom-  
Sozialpädagogin
- 15.30 Zumba Fitness; wellundfit GmbH, Nadine Grauer
- 16.00 Kneipp gestern und heute  
Vortrag Kneipp Verein Bayreuth e.V., Mathilde Koslowsky
- 16.30 Herzsport mit Übungen und Kräftigung  
BTS Koronarsportabteilung, Günter Hofmann
- 17.00 Gesundheit – natürlich genießen  
Vortrag PharmaCon, Joachim Petrak
- 17.30 Ayurveda und Körpertherapie  
Vortrag Naturheilpraxis Silvia Gäck, Silvia Gäck

## Dienstag, 05.10.2010

- 14.00 BRK Defibrillator – unbekannter Lebensretter  
Bayerisches Rotes Kreuz, Karl Bernet
- 15.00 Stressmanagement und therapeutische Entspannungsverfahren  
Vortrag Praxis für Beratung und Prävention, Birgit Strätker, Diplom-  
Sozialpädagogin
- 15.30 Zumba Fitness; wellundfit GmbH, Nadine Grauer
- 16.00 Meilensteine der Sprachentwicklung – logopädische Tipps  
Vortrag für Eltern  
Logopädische Praxis Sabine Melzer-Wiesend,  
Sabine Melzer-Wiesend, Logopädin

# PROGRAMM

- 16.30 Herzsport mit Übungen und Kräftigung  
BTS Koronarsportabteilung, Günter Hofmann
- 17.00 Brustkrebs geht uns alle an  
Vortrag Senocura – gemeinsam gegen Brustkrebs e.V.,  
Dr. Ullrich Megerle, Frau Simon
- 17.30 Gesundheit – natürlich genießen  
Vortrag PharmaCon, Joachim Petrak

## Mittwoch, 06.10.2010

- 14.30 Interaktiv: Probier's mal mit Gemütlichkeit – Rücken entlasten  
mit Genuss und Humor  
Manuela Schwenk – Praxis für körperorientierte Psychologie  
und Tanztherapie, Manuela Schwenk
- 15.00 Stressmanagement und therapeutische Entspannungsverfahren  
Vortrag Praxis für Beratung und Prävention, Birgit Strätker, Diplom-  
Sozialpädagogin
- 15.30 Gewürze in unserer Nahrung  
Kneipp Verein Bayreuth e.V., Mathilde Koslowsky
- 16.00 Kinderlähmung und ihre Spätfolgen  
Vortrag Bundesverband Polio e.V. Regionalgruppe 55 Bayreuth,  
Susanne Müller
- 16.30 Zumba Fitness; wellundfit GmbH, Nadine Grauer
- 17.00 Gesundheit – natürlich genießen  
Vortrag PharmaCon, Joachim Petrak

## Donnerstag, 07.10.2010

- 14.00 ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung  
Vortrag Dr. med. Stephanie Steinmann, Ltd. Oberärztin  
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie,  
Bezirkskrankenhaus Bayreuth
- 14.30 Interaktiv: Probier's mal mit Gemütlichkeit – Rücken entlasten  
mit Genuss und Humor  
Manuela Schwenk – Praxis für körperorientierte Psychologie  
und Tanztherapie, Manuela Schwenk
- 15.00 Tagesklinische Behandlung in der Kinder- und Jugend-  
Vortrag psychiatrie und -psychotherapie  
Dipl.-Psych. Rita Iwanowski, Psychologische Psycho-  
therapeutin, Bezirkskrankenhaus Bayreuth
- 15.30 Zumba Fitness; wellundfit GmbH, Nadine Grauer
- 16.00 Ängste, Zwänge, Essstörungen:  
Vortrag Möglichkeiten der Psychotherapie  
Dr. med. Michael Purucker, Oberarzt  
Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,  
Bezirkskrankenhaus Bayreuth

# PROGRAMM

- 17.00 BRK Defibrillator – unbekannter Lebensretter  
Bayerisches Rotes Kreuz, Karl Bernet
- 18.00 Yoga und Bodyart  
Jujutsu für Kids und Teens  
TaidoKan Bayreuth, Michael Wagner

## Freitag, 08.10.2010

- 12.30 Parkinson und andere Erkrankungen des Alters  
Vortrag Tobias Weiß, Assistenzarzt  
Klinik für Neurologie, Bezirkskrankenhaus Bayreuth
- 14.00 BRK Defibrillator – unbekannter Lebensretter  
Bayerisches Rotes Kreuz, Karl Bernet
- 15.00 Ganzheitliche Schmerzbehandlung – Kopf- und  
Vortrag Rückenschmerzen  
Jörg Richter, Assistenzarzt  
Klinik für Neurologie, Bezirkskrankenhaus Bayreuth
- 15.30 Zumba Fitness; wellundfit GmbH, Nadine Grauer
- 16.00 Körper und Seele durch orientalischen Tanz stärken  
Tanzstudio Habibi, Carmen Herzing
- 17.00 Schlafstörungen und unruhige Beine  
Vortrag Ansgar Scherl, Oberarzt  
Klinik für Neurologie, Bezirkskrankenhaus Bayreuth

## Samstag, 09.10.2010

- 10.00 Besser hören mit kleinsten Hörgeräten  
Vortrag Fischer-Optik-Center GmbH, Pascal Krämer
- 11.00 Depressionen erkennen und behandeln  
Vortrag Prof. Dr. med. Dr. h.c. Manfred Wolfersdorf,  
Ärztlicher Direktor, Bezirkskrankenhaus Bayreuth
- 12.15 Ergotherapie fördert Ihre Handlungsfähigkeit  
Vortrag Walter Rätzel-Kürzdörfer, Gesundheitswissenschaftler, M.Sc.  
Leiter der Ergotherapie, Bezirkskrankenhaus Bayreuth
- 13.00 Gesund und Fit mit orientalischem Tanz  
SaraCity Dance Factory Bayreuth, Sara Gützlaff
- 14.00 Körper und Seele durch orientalischen Tanz stärken  
Tanzstudio Habibi, Carmen Herzing
- 14.30 Yoga gegen Stress  
Vortrag Interessantes in 3½ Minuten  
RAUM FÜR YOGA, Valeria Almarales
- 15.00 Besser sehen – Was können Brillengläser heutzutage?  
Vortrag Fischer-Optik-Center GmbH, Pascal Krämer
- 15.30 Zumba Fitness; wellundfit GmbH, Nadine Grauer
- 16.00 Yoga macht Spaß! Therapie und Prävention mit Yoga  
Yoga-Vidya Bayreuth, Alex Spitzl

- 16.30 Autogrammstunde: EHC Bayreuth „Die Tigers“ stellen sich vor
- 17.00 Yoga und Bodyart; Jujutsu für Kids und Teens  
TaidoKan Bayreuth, Michael Wagner

Veranstaltungsort: Aktionsbühne und Vortragsbereich/Erdgeschoss.  
Programmänderungen vorbehalten.

## Programm der Apotheke im Rotmain-Center Bayreuth:



- In der Apotheke:**
- Montag:**
    - 09.00 - 18.00 Uhr Massage-Aktion
    - 10.00 - 16.00 Uhr Esprico Beratungstag „Fit in der Schule“\*
  - Dienstag:**
    - 09.00 - 17.00 Uhr Venenmessung\*
    - 09.00 - 18.00 Uhr Orthomol Freie Radikale Messung – Haben Sie  
genügend Radikalfänger? (Schutzgebühr 9,95 €)\*
  - Mittwoch:**
    - 09.00 - 18.00 Uhr Orthomol Freie Radikale Messung – Haben Sie  
genügend Radikalfänger? (Schutzgebühr 9,95 €)\*
    - 09.00 - 18.00 Uhr Schüssler-Salze – Antlitzanalyse nach Dr. Schüssler  
mit Einzelberatung (Beratung gegen Gebühr)\*
  - Donnerstag:**
    - 09.00 - 18.00 Uhr Blutdruckmeßgeräte-Überprüfung Fa. Hartmann  
(Schutzgebühr 9,95 €)
    - 10.00 - 17.00 Uhr Roche Posay Beratungstag „Rund um das Thema Akne“
  - Freitag:**
    - 11.00 - 18.00 Uhr Kinderschminken
  - Samstag:**
    - 09.00 - 17.00 Uhr Physiogel Beratungstag
    - 10.00 - 15.00 Uhr Pinimenthol Aktionstag – Das Pini-Maskottchen  
besucht unsere Apotheke
- Im Evangelischen Gemeindehaus, Richard-Wagner-Str. 24:**
- Dienstag:**
    - 20.00 Uhr Vortrag Schüssler-Salze – Spuren im Gesicht  
(Fa. Pflüger)  
In diesem Vortrag wird die Wirkungsweise der 12  
Mineralstoffe vorgestellt und woran ein Mangel zu  
erkennen ist.
- \* Wir bitten um eine Terminvereinbarung

## Meine Werte sind viel wert!

Mein Körperfettwert

Mein Blutdruckwert

Mein Sehwert

links

rechts

Öffnungszeiten der Veranstaltung:

Verkaufsoffener Sonntag von 13.00 - 18.00 Uhr, Mo. - Sa. von 9.30 - 20.00 Uhr  
Rotmain-Center Bayreuth • Hohenzollernring 58 • 95444 Bayreuth

