

Aussteller & Mitmachaktionen

- **AOK - Die Gesundheitskasse Schwarzwald-Baar-Heuberg**
 - » Reaktionstest
- **ADHS - Selbsthilfegruppe Mönchweiler**
- **Bad Dürrheimer Mineralbrunnen**
- **BARMER**
 - » Lungenvolumenmessung, Körperfettanalyse
- **BeKi - Bewusste Kinderernährung**
- **Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Villingen-Schwenningen e. V.**
 - » Hausnotruf
- **Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg**
- **Fachstelle Sucht (bwlv)**
 - » Suchtparours
- **Gesundheitsamt / Gesundheitsnetzwerk / Selbsthilfekontaktstelle**
 - » Übungen Bewegungsspass
- **Grauzone e. V. Hilfe bei sexueller Gewalt**
- **Heilklimatischer Kurort und Kneippkurort Königsfeld**
- **Hochschule Furtwangen**
- **Hummel Gedächtnistraining**
 - » Gedächtnistraining Parcours
- **Klinikforum Bad Dürrhein**
- **Kur- und Bäder GmbH Bad Dürrhein**
 - » Therapie im Solemar
 - » Biohacking Bad Dürrhein
- **Orthopädie + Vital Zentrum Piro**
- **Pflegestützpunkt Schwarzwald-Baar-Kreis & Beratungsstelle Alter & Technik**
 - » Fühl- und Schätzbox mit Gewinnen
- **Physiotherapie Praxis Bank & Sure Hotel by Best Western Bad Dürrhein**
 - » Offene Badekur
- **Rehaklinik Sonnhalde**
 - » „Wie beweglich und kräftig bin ich? Wie gut ist mein Gleichgewicht? - Einfache Testungen liefern das Ergebnis“
- **Selbsthilfegruppe Initiative Schlaganfall**
- **Selbsthilfegruppe Schnarchen - Schlafapnoe**
 - » Sauerstoffsättigung im Blut mittels Pulsoxymetrie (SpO2)
- **Sozialverband VdK Baden-Württemberg**

Catering

Während der Veranstaltung ist für das leibliche Wohl durch die Gastronomie des Kurhauses bestens gesorgt.

Garderobe

Kostenlos



Max Gotzler

Max Gotzler ist ein Lifestyle-Unternehmer, professioneller Biohacker und Autor. Als Gründer des Lifestyle-Unternehmens Flowgrade betreibt Max die größte deutschsprachige Biohacking-Community. In seinem neusten Buch „Der tägliche Biohacker“ finden sich die besten Methoden und Strategien der Biohacker.



Dr. med. Andrea Fetzner

Dr. med. Andrea Fetzner ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und arbeitet seit vielen Jahren in den Bereichen Prävention und Gesundheit. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist Hilfe zur Selbsthilfe durch Aufbau und Stärkung eigener Ressourcen. Sie leitet zusammen mit Dr. med. Andreas Leschinger die Klinik am Doniswald in Königsfeld, eine Klinik für Psychotherapie und Seelsorge.

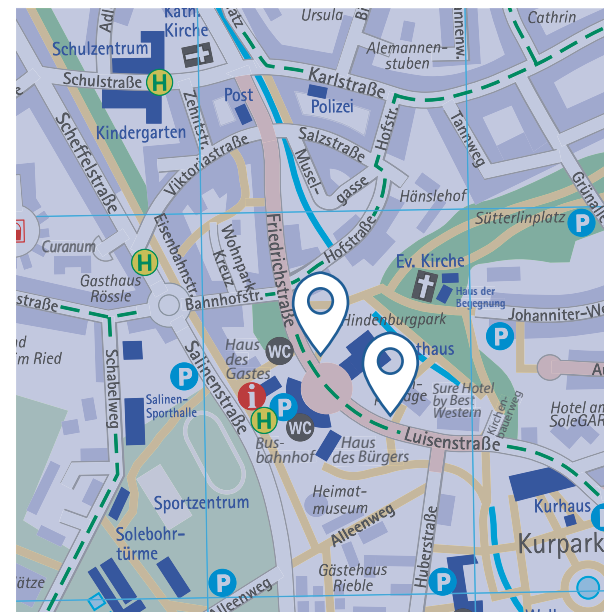
Anfahrt

Haus des Gastes

Luisenstraße 7
78073 Bad Dürrhein

Haus des Bürgers

Salinenstraße 14
78073 Bad Dürrhein



Veranstalter

**Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis/
Gesundheitsnetzwerk Schwarzwald-Baar**

Kontakt

Geschäftsstelle Gesundheitsnetzwerk
Schwarzwald-Baar
Telefon 077 21 / 9 13 71 90 (Bei Bandansage 4 wählen)
E-Mail: info@gesundheitsnetzwerk-sbk.de
Weitere Informationen finden Sie unter:
www.gesundheitsnetzwerk-sbk.de

Gestaltung: Kur- und Bäder GmbH Bad Dürrhein, Luisenstraße 4, 78073 Bad Dürrhein

gesund & vital
Forum des Gesundheitsnetzwerks
Schwarzwald-Baar

Sonntag, 29. Oktober 2023

11:00 - 17:30 Uhr

Bad Dürrhein

Haus des Gastes | Haus des Bürgers

*Gesund Leben -
Gesund Bleiben*
Prävention für Jung und Alt

Mit freundlicher
Unterstützung der



Unter anderem mit:

Max Gotzler | Dr. med. Andrea Fetzner

Eintritt frei!

**GESUNDHEITSNETZWERK
SCHWARZWALD BAAR**
Quelle der Gesundheit
www.gesundheitsnetzwerk-sbk.de

Programm

Haus des Bürgers | Siedersaal

11:00 - 11:15 Uhr

Eröffnung und Begrüßung durch

- Sven Hinterseh, Landrat
- Fritz Link, Bürgermeister der Gemeinde Königsfeld, 1. Vorsitzender Gesundheitsnetzwerks Schwarzwald-Baar
- Markus Spettel, Geschäftsführer Kur- und Bäder GmbH Bad Dürkheim

11:15 - 12:15 Uhr

Lebensmaximierung durch Biohacking: Strategien für Jung und Alt

Max Gotzler, professioneller Biohacker

12:15 - 12:30 Uhr

Bewegte Pause

Brigitta Hall, Physiotherapeutin,
Kur- und Bäder GmbH Bad Dürkheim

12:30 - 13:20 Uhr

Leben in Balance - Gesund bleiben trotz wachsender Belastung

Dr. med. Andrea Fetzner, Fachärztin für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie, Klink am Doniswald

Programm

Haus des Bürgers | Siedersaal

13:40 - 14:10 Uhr

Der diabetische Fuß

zwischen Vorbeugung und Katastrophe

Dr. med. Stephan Eder, Direktor der Klinik für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin, Schwarzwald-Baar Klinikum

14:20 - 14:50 Uhr

Gesund beginnt im Mund

„Zeig mir deinen Mund und ich sag dir wie es dir geht“

Dr. Petra Krauß, Praxis für Zahnmedizin Dr. Henne & Dr. Krauß

15:00 - 15:30 Uhr

Alarm im Darm - Vorsorge hilft

Prof. Dr. med. Hans C. Spangenberg, Direktor der Klinik für Innere Medizin I: Gastroenterologie, Schwarzwald-Baar Klinikum

15:40 - 16:10 Uhr

WILLENSKRAFT stärken:

Wege zu einer besseren Stimmigkeit

Prof. Dr. Knud Eike Buchmann

16:20 - 16:50 Uhr

Gesund durch die zweite Lebenshälfte

Dr. med. Ilse Gehrke, Direktorin der Klinik für Innere Medizin IV: Innere Medizin und Altersmedizin, Schwarzwald-Baar Klinikum

17:00 - 17:30 Uhr

Herzinsuffizienz - präventive Strategien

Dr. Tanya Nedokanova-Dimitrova, Chefärztin für Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen der Mediclin Albert Schweitzer Klinik

Programm

Haus des Gastes | Weinbrennersaal

13:40 - 14:10 Uhr

Projekt „Präventive Hausbesuche“ -

Selbständiges und selbstbestimmtes Leben im Alter

Elena Heidinger, Pflegestützpunkt Schwarzwald-Baar-Kreis

14:20 - 14:50 Uhr

Zahlen und Daten sexualisierter Gewalt & Prävention

Angela Donno, Grauzone e. V.

15:00 - 15:30 Uhr

Resilienz als Lebenskompetenz:

Stress bewältigen und psychische Gesundheit stärken

Lisa Laufer, Psychologin M.Sc., Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Landratsamtes Schwarzwald-Baar

15:40 - 16:10 Uhr

Fitness Food fürs Immunsystem

Heidrun Zeller-Thorn, AOK - Die Gesundheitskasse
Schwarzwald-Baar-Heuberg

16:20 - 16:50 Uhr

rvFIT-Präventionsprogramm

Udo Engler, Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg, Regionalzentrum Villingen-Schwenningen

17:00 - 17:30 Uhr

Was bringt Gedächtnistraining und wie kann ich es im Alltag einsetzen?

Sabine Hummel, Hummel Gedächtnistraining

Programm

Workshops

13:40 - 14:40 Uhr | Outdoor

Shinrin Yoku Impuls im Heilklima

Klaus Lang, Kur- und Bäder GmbH Bad Dürkheim
Treffpunkt vor dem Haus des Bürgers

14:10 - 14:20 Uhr | Siedersaal

Aktive Pause

Juliana Vecchio, BARMER

15:40 - 16:40 Uhr | Outdoor

Shinrin Yoku Impuls im Heilklima

Klaus Lang, Kur- und Bäder GmbH Bad Dürkheim
Treffpunkt vor dem Haus des Bürgers

16:10 - 16:20 Uhr | Siedersaal

Aktive Pause

Juliana Vecchio, BARMER