

Aussteller & Mitmachaktionen

- **AltiMed Institution GmbH**
» HRV-Messung
- **AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg**
» Reaktionstest & Gewinnspiel
- **Bad Dürrheimer Mineralbrunnen GmbH**
- **BARMER**
» Schlummerfoods
- **BeKi**
» Informationen zur Kinderernährung
- **BEMER**
» Gefäßtherapie mit patentiertem Schlafprogramm
- **Bwlv – Fachstelle Sucht Villingen-Schwenningen**
» Rauschmittel-Parcours
- **Deutsche Rentenversicherung BW**
- **DRK Kreisverband Villingen-Schwenningen e.V.**
» Hausnotrufgeräte
- **Ernährungsberatung Fabienne Forgács**
- **Gedächtnistraining Hummel**
» Gedächtnistraining Übungen
- **Gesundheitsnetzwerk Schwarzwald-Baar-Kreis**
- **Heilklimatischer Kurort und Kneippkurort Königsfeld**
- **Hochschule Furtwangen University**
- **Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle Schwarzwald-Baar-Kreis**
- **Injoy Villingen**
» Körper- und Fettanalyse
- **Kneippverein Villingen/ Königsfeld e.V.**
- **Kur & Bäder GmbH**
» Biohacking Bad Dürrhein
- **Mein-gym Gesundheitszentrum**
» Körperanalyse und Glücksrad
- **Nicole´s Pflegedienst**
» Ambulanter Pflegedienst & Ernährungsberatung
- **Orthopädie + Vital Zentrum Piro**
» Rollator Probe, Alltagshelfer, Orthopädisches Kissen
- **Pflegestützpunkt und Beratungsstelle Alter & Technik Schwarzwald-Baar-Kreis**
» Fühlbox mit kleinen Gewinnen
- **Selbsthilfegruppe Schnarchen-Schlafapnoe**
- **VdK Kreisverband Villingen**

Unser Hauptredner



Frédéric Letzner

Frédéric Letzner ist Redner für Ernährungspsychologie. Der studierte Ernährungswissenschaftler hat sich in seiner Arbeit der Psychologie des menschlichen Ernährungs- und Gesundheitsverhalten gewidmet. Anfang 2020 wurde er vom deutschen Redner-Berufsverband zum besten Newcomer Deutschlands mit dem „GSA-Newcomer Award 2020“ gekürt. Bis heute ist er deutschlandweit in Unternehmen und auf Kongressen tätig sowie regelmäßig als Experte in Funk und Fernsehen präsent und begeistert mit verblüffenden Inhalten und Geschichten, die einfach nachvollziehbar sind und das Thema Ernährungspsychologie auf den Punkt bringt.

Anfahrt

Stadthalle St. Georgen
Im Hochwald 10
78112 St. Georgen

Anfahrt mit der Bahn oder Bus:

Die Schwarzwaldbahn verkehrt zwischen Karlsruhe und Konstanz und macht stündlich Halt in St. Georgen. Auch der Südbadenbus verkehrt in und um St. Georgen.

Anfahrt mit dem PKW:

St. Georgen liegt direkt an der B 33, 15 km von der A 81 Singen - Stuttgart entfernt (Ausfahrt: Villingen-Schwenningen).



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, 16. November 2025

12:00 - 17:00 Uhr

St. Georgen
Stadthalle

*Gesünder ernähren –
besser schlafen*

Mit freundlicher
Unterstützung der



Unter anderem mit:

**Frédéric Letzner,
Ernährungswissenschaftler**

Eintritt FREI!

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

Programm Großer Saal

12:00 - 12:15 Uhr

Eröffnung und Begrüßung durch

Landrat Sven Hinterseh, Bürgermeister-Stellvertreterin Beate Rodgers, Bürgermeister und 1. Vorsitzender des Gesundheitsnetzwerks Schwarzwald-Baar Fritz Link

12:15 - 13:00 Uhr

Einfach durchbeißen? – Tipps und Tricks aus der Ernährungspsychologie

Frédéric Letzner,
Ernährungswissenschaftler

13:00 - 13:45 Uhr

Mittagspause

13:45 - 14:15 Uhr

„Meet the Speaker“

Ihre Zeit für Fragen an Frédéric Letzner,
Ernährungswissenschaftler

Programm Mehrzwecksaal Bildungszentrum

13:45 - 14:15 Uhr

Schlafprobleme? Darum kümmert sich die Schlafmedizin

Dr. Lacramioara Ilie,
Oberärztin der Fachklinik für Pneumologie, Allergologie und Schlafmedizin, MEDICLIN Albert Schweitzer Klinik

14:30 - 15:00 Uhr

Obstruktive Schlafapnoe - Therapieoptionen

Dr. Manuel Martínez Cendón,
Schwarzwald-Baar-Klinikum HNO, Kopf- Halschirurgie

15:15 - 15:45 Uhr

Warum Schäfchenzählen nicht hilft – Wirksame Selbsthilfe bei Schlafstörungen

Marc Alexander Wiedmann,
Luisenlinik Bad Dürkheim, Zentrum für Verhaltensmedizin

16:00 - 16:30 Uhr

Stressbewältigung - Entspannung - Gesunder Schlaf

Günter Diehl,
Espan Klinik

Programm Schubertsaal

13:45 - 14:15 Uhr

Gesund essen und gut schlafen - wie unsere Ernährung den Schlaf beeinflusst und umgekehrt

Fabienne Forgács,
Ernährungsberaterin

14:30 - 15:00 Uhr

Grübelgeister vertreiben und besser schlafen

Joachim Huber,
Selbsthilfegruppe psychische Belastungen,
Burnout und Co.

15:15 - 15:45 Uhr

Fit in den Tag mit Übungen zur Konzentration und Merkfähigkeit

Sabine Hummel,
Gedächtnistraining Hummel

16:00 - 16:30 Uhr

Einfach Kneipp! Gut schlafen und frisch und ausgeruht neu durchstarten

Christine Hembach und Claudia Collet,
Kneippverein Villingen/ Königsfeld

Programm Bühne

13:45 - 14:15 Uhr

Die Kälte Formel - Cool im Familienalltag

Kathrin-Anna Ziegler,
Biohacking Bad Dürkheim, Kur & Bäder GmbH

14:30 - 15:00 Uhr

Besser schlafen durch besser essen und trinken: DAS kann ich tun

Dipl. Oec.troph. Katharina Pfundstein,
Rehaklinik Sonnhalde Donaueschingen

15:15 - 15:45 Uhr

Der Einfluss des Darms auf unseren Schlaf

Bianca Seitler,
Heilpraktikerin

16:00 - 16:30 Uhr

Lebensqualität durch Lebensstil

Berat Caglar, B.A. Fitnessökonomie,
Mein Gym Gesundheitszentrum

Catering

Während der Veranstaltung ist für das leibliche Wohl durch die **Landfrauen St. Georgen** bestens gesorgt.