

Dauner Gesundheitstag 2014

Rückenschmerzen sind heute eine wahre Volkskrankheit. Man geht davon aus, dass etwa jeder dritte Bürger in Deutschland regelmäßig unter Rückenschmerzen leidet. Vor allem Menschen zwischen 30 und 50 sind betroffen, doch auch bei immer mehr Jugendlichen unter 18 Jahren können deutliche Haltungsschäden nachgewiesen werden.

Die Zahl der Krankschreibungen, die auf das Konto von Rückenschmerzen gehen, ist in den letzten Jahren enorm angestiegen. Im Jahr sind es rund 79 Millionen Tage der Arbeitsunfähigkeit, die durch Krankheiten von Wirbelsäule und Rücken bedingt sind. Schätzungen zufolge verschlingt die Behandlung von Rückenschmerzen jährlich rund 25 Milliarden Euro in Deutschland. Manchen Statistiken zufolge ist hier sogar von 35 Milliarden Euro die Rede!

Wer Rückenschmerzen vorbeugen möchte, der kann sowohl im Büro als auch in seiner Freizeit einiges für einen rückenfreundlichen Alltag tun. Die richtige Sitzhöhe am Arbeitsplatz, das richtige Heben und Tragen, eine geeignete Matratze – all diese Punkte sind einfach umzusetzen und können uns das Kreuz mit dem Kreuz durchaus ersparen.

Besuchen Sie den 7. Dauner Gesundheitstag und informieren Sie sich an unseren Informationsständen, bei Fachvorträgen oder unseren Mitmach- und Schnupperaktionen, denn: „Daun stärkt Ihnen den Rücken“.

Auftaktveranstaltung

Mit dem St. Nikolaus Kindergarten Daun

Bewegung macht schlau, hält fit und macht Spaß. Das wollen Ihnen die Kinder und Erzieherinnen vom Kindergarten St. Nikolaus zeigen. Mitmachen ist erwünscht.



Aussteller

AOK-Die Gesundheitskasse Rheinland-Pfalz/Saarland
TOP in Form

Rückenschonendes Gärtnern mit der Botschafterin des GesundLand Vulkaneifel
Heike Boomgaarden

Dauner Apotheken

Beratung zum Thema Rückengesundheit von den vier Dauner Apotheken:
Adler-Apotheke, Eifel-Apotheke, Marien-Apotheke und Rosen-Apotheke

DRK

Einblick in das vielfältige Angebot zum Thema Gesundheit, Fitness und Rückenschule, damit Ihr Rücken gesund und stark bleibt!

Eifelverein in Kooperation mit FunBike Nöllen
Informationen und Bewegungsangebote

ErgoPhys Consulting

Strahlenfreies Wirbelsäulenscreening mit dem Medi-Mouse System® (Vorankmeldungen erwünscht)

GesundLand Vulkaneifel & BGM-Netzwerk

Einblicke ins Netzwerk zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement für alle interessierten Arbeitgeber und Arbeitnehmer, Informationen zur Kombination kompetenter touristischer und medizinischer Angebote in der Therapeutischen Landschaft sowie Mitwirkungsmöglichkeiten und „Rückenschmerzsimulator“.

Haus der Gesundheit

Mit Kinesio Tape können Heilungsprozesse verkürzt, Muskeln schneller gelockert und Entzündungen gehemmt werden. Ebenso kann dies vorbeugend eingesetzt werden.

Praxis Hermes für Physiotherapie, Osteopathie und Naturheilkunde, Kerpen

Margit Hermes-Manheller informiert über den Atlas-Wirbel als möglichen Verursacher zahlreicher Krankheiten und Beschwerden.

Krankenhaus Maria-Hilf

Die orthopädische Abteilung des Krankenhauses Maria Hilf wird Sie mit Vorträgen, Demonstrationen und der Möglichkeit zur persönlichen Beratung informieren.

Laufschule Schritt für Schritt

Informationen zum Thema gesundheitsorientiertes Laufen, um „den Rückenschmerzen davon zu laufen“



Leo's Fitnessstudio

Informationen über Training für Prävention/Rehabilitation, Sporttherapie, private Physiotherapie und Personal Training

Naturheilpraxis Erika Hommes

Naturheilkunde und sanfte Chirotherapie – wirksam gegen den Schmerz, sanft zum Körper. Informieren Sie sich und testen Sie kostenfrei eine Massage mit dem Pneumatron.

Orthopädie – Schuhtechnik Hoffmann GmbH

Fehlstellungen des Fußes frühzeitig erkennen und korrigieren, um die Statik des Körpers zu gewährleisten.

Osteoporose-Selbsthilfegruppe Daun

Informationen zur Selbsthilfe bei Osteoporose. Ansprechpartner und Unterstützung für Betroffene.

Praxis für Ergotherapie

Inhaberin Esther Weber informiert über therapeutisches Klettern für Jung und Alt, Medical- und Kinesiotapin sowie Ergonomie im Alltag.

Rheumaliga Ortsgruppe Daun

Beratung – Begegnung – Bewegung – Betreuung

Sanitätshaus Wittlich

Spezifische Hilfsmittel rund um die Förderung eines kräftigen Rückens. Dazu gehören u. a. Rückenbandagen, Mobilkissen und Therabänder

Schwitzkasten – Erlebe Fitness

Ob an Geräten oder im Kurs – lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Rückentrainings bei uns kennen.

TuS 05 Daun

Informationen zu Möglichkeiten und Bedeutung von sportlichen Aktivitäten zur Stärkung eines gesunden Rückens

Volkshochschule der Stadt Daun

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und die Freude an Bewegung entdecken mit gelenkschonender Gymnastik
Dem Schmerz den Rücken kehren:
Die Feldenkrais-Methode



DAUN stärkt Ihnen den Rücken

7. Gesundheitstag in der Verbandsgemeinde Daun im GesundLand Vulkaneifel

Sonntag, 7. September 2014
von 11:00 bis 17:00 Uhr · FORUM DAUN



Thema
»Gesunder Rücken«

- Vorträge
- Bewegung
- Infostände

Begrüßung

Liebe Gäste des
Dauner Gesundheitstages,



Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit: Laut Robert-Koch-Institut haben je nach Alter 38 bis 62 Prozent der Männer und 45 bis 67 Prozent der Frauen in Deutschland mindestens einmal pro Jahr starke Rückenschmerzen. Bei einem Großteil der Patientinnen und Patienten sind die Schmerzen im Rücken mit körperlichen Ursachen allein nicht zu erklären. Eine wichtige Rolle spielen auch psychische Belastungen und Stress.

Zum siebten Mal lädt die Verbandsgemeinde Daun in diesem Jahr zum Gesundheits- und Selbsthilfetag ein. Unter dem Motto „Daun stärkt Ihnen den Rücken“ macht der Gesundheitstag im GesundLand Vulkaneifel den großen Stellenwert von präventivem und gesundheitsbewusstem Verhalten bei Rückenschmerzen deutlich.

Gerne habe ich als Gesundheitsminister des Landes Rheinland-Pfalz erneut die Schirmherrschaft für den 7. Gesundheitstag in Daun übernommen. Ich wünsche der Veranstaltung einen guten Verlauf und den Besucherinnen und Besuchern viele Informationen darüber, wie sie Schmerzen vorbeugen und vermeiden können.

Alexander Schweitzer
Minister für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Demografie
des Landes Rheinland-Pfalz

Liebe Mitbürgerinnen und
Mitbürger, liebe Gäste des
GesundLand Vulkaneifel,



am 7. September 2014 findet bereits der 7. Gesundheitstag im GesundLand Vulkaneifel statt. In diesem Jahr steht das Thema Rücken im Vordergrund.

Eine große Anzahl unserer Mitmenschen leidet unter regelmäßigen Rückenschmerzen und die Zahl der Krankschreibungen wächst ständig.

Der 7. Gesundheitstag bietet Besuchern auch in diesem Jahr wieder die Möglichkeit, sich bei den anwesenden Experten, in den Fachvorträgen oder durch Mitmachaktionen zu informieren, wie sie sich präventiv verhalten können. Auch erfahren sie, welche Behandlungsmöglichkeiten bestehen.

Außerdem steht an diesem Tag ein Rückenschmerzsimulator bereit. Menschen, die noch nicht unter Rückenschmerzen leiden, können so motiviert werden, Präventivmaßnahmen zu ergreifen. Die Simulation kann aber auch dazu beitragen, das Verständnis für Menschen, die unter Rückenschmerzen leiden, zu verbessern.

Nutzen Sie die Gelegenheit und informieren Sie sich – „Daun stärkt Ihnen den Rücken“.

Ihr

Werner Klöckner
Bürgermeister der Verbandsgemeinde Daun



Vorträge und Mitmachprogramme

12.00 Uhr
**Rücken stärken leicht gemacht –
rückenfreundliches Verhalten im Alltag**
Andrea Schmitt
Übungsleiterin Rehasport und Dipl. Fitness-Trainerin
Kneippverein Daun

13.00 Uhr
Mitmachprogramm Qi Gong
Alexandra Thelen

13.30 Uhr
Top in Form – Starker Rücken & gute Haltung
Winfried Schäfer
AOK-Die Gesundheitskasse Rheinland-Pfalz/Saarland

14.00 Uhr
**Sport bei Bandscheiben-Schäden –
sinnvoll oder gefährlich?**
PD Dr. med. S. Förderer
FA Orthopädie
Maria-Hilf-Krankenhaus Daun

14.45 Uhr
Besucher Mitmachprogramm „Rückenfitgymnastik“
Sabine Hubertz
TUS 05 Daun

15.00 Uhr
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
Tanja Otto
EifelWohl

15.30 Uhr
**Folgen Statischen Sitzens für die Rückengesundheit
von Kindern – Möglichkeiten der Prävention**
Bernd Peter Kettenhofen
ErgoPhys Consulting

16.00 Uhr
Wenn Nerven nerven
St. Köllisch
FA Neurochirurgie
Maria-Hilf-Krankenhaus Daun

16.30 Uhr
Selbsthilfe-Übungen nach der Dorn-Breuß-Methode
Karla Schellheimer, GESUND & ViTAL
Gesundheits- und Massagepraxis, Neroth



GesundLand Vulkaneifel



Durch das Konzept GesundLand Vulkaneifel erleben die Verbandsgemeinden Daun, Manderscheid und Ulmen mit dem Kurort Bad Bertrich einen neuen Schwung auf dem gesundheitstouristischen Markt.

Mit zahlreichen gesundheitsorientierten Urlaubsangeboten, die alle thematisch den Bereichen Gesund Bleiben, Gesund Werden und Gesund Bewegen zugeordnet werden können, lässt sich das GesundLand Vulkaneifel ein auf neue gesellschaftliche Trends und ein wachsendes Gesundheitsbewusstsein der Menschen. Diese Verknüpfung von Urlaub und Gesundheit bietet neben ihren Herausforderungen auch vielfältige Chancen für die touristischen und medizinischen Anbieter im GesundLand Vulkaneifel.

Für alle regional ansässigen Arbeitgeber gibt es außerdem auf Initiative der Volksbank RheinAhrEifel und in Kooperation mit der Verbandsgemeindeverwaltung Daun ein Netzwerk zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM), in dem Tipps und Maßnahmen zum gesunden Arbeiten gebündelt und angeboten werden.

Besuchen Sie uns an unserem Informationsstand beim 7. Dauner Gesundheitstag oder im Internet unter www.gesundland-vulkaneifel.de

Eine Veranstaltung der Verbandsgemeinde Daun

Mit freundlicher Unterstützung:

 **Kreissparkasse
Vulkaneifel**



 **Volksbank
RheinAhrEifel eG**

