

12. Iserlohner Gesundheitstag

Am Samstag, 11. November 2017, von 10 - 17 Uhr
im Parktheater Iserlohn

Verlags-Sonderveröffentlichung Iserlohner Kreisanzeiger und Westfälische Rundschau



Ernährung und Bewegung stehen diesmal im Fokus

Aber auch andere Themen spielen eine Rolle bei den Vorträgen

Über die Bandbreite an Präventions-, aber natürlich auch an Behandlungsmöglichkeiten in der Region können sich alle Interessierten stets bestens beim Iserlohner Gesundheitstag informieren. Am kommenden Samstag, 11. November, öffnet das Parktheater von 10 bis 17 Uhr seine Pforten für die 12. Auflage der Veranstaltung.

45 Aussteller, darunter fünf neue Gesichter, werden sich bei der Messe im Theater-Foyer, der Galerie und der König-Otto-Halle an ihren Ständen mit einer Gesamtlänge von knapp 140 Metern präsentieren. Sofern es zum jeweiligen Angebot passt, werden sie dabei das erstmals ausgegebene Schwerpunkt-Thema „Ernährung und Bewegung“ aufgreifen. Das wird vor allem auch im Löffbecke-Saal im Fokus stehen. Dort wird Irmgard Buth, die Leiterin der Thermomix-Rezeptentwicklerin bei der Firma Vorwerk, insgesamt viermal (12, 13, 14 und 16 Uhr) zeigen, wie man sich lecker und gesund ernähren kann, wenn man mit frischen Zutaten kocht. Außerdem wird es

dort um 15 Uhr eine Kochshow mit Olaf Baumeister, dem Küchenchef und Inhaber des Hotels Seegarten am Sorpesee geben. Wie man gut und gesund isst und trinkt und worauf es dabei wirklich ankommt, wird zudem zum Auftakt der Vortragsreihe im Großen Haus des Parktheaters ein weltweit anerkannter Experte erläutern: Prof. Dr. Helmut Heseke, Leiter des Instituts für Ernährung, Konsum und Gesundheit an der Uni Paderborn und früherer Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Erst kürzlich hat die DGE ihre zehn Regeln für eine vollwertige Ernährung überarbeitet. „Denn es gibt Hunderte von Ratschlägen über Essen und Trinken, wirklich wichtig sind aber nur wenige Aspekte – und nicht etwa die vielen ‚frei-von-Produkte‘“, macht Prof. Dr. Heseke „Appetit“ auf seinen Vortrag, der direkt nach der Eröffnung des 12. Iserlohner Gesundheitstages durch Bürgermeister



Prof. Dr. Helmut Heseke

FOTO: PRIVAT

Dr. Peter Paul Ahrens um 10.15 Uhr folgt. Im Anschluss an seinen Vortrag steht Prof. Dr. Heseke für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung – wie auch die weiteren Referenten, die Chefärzte vom St.-Elisabeth-Hospital, der Paracelsus-Klinik Hemer und dem Bethanien-Krankenhaus, Dr. Axel Büemann, Dr. Joachim Dehnst und Dr. Richard Kampmann, die über die trotzdem leckere Ernährung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, über Erkrankungen der Schilddrüse und über das Reizdarm-Syndrom sprechen werden. Svenja Schweizer (Qualitätszirkel Ernährung Märkischer Kreis/Dortmund) erklärt zudem neue Erkenntnisse über den Fettstoffwechsel und Cholesterin, und zum Abschluss wird Prof. Dr. Tillmann Suppran, Leiter der Gerontopsychiatrie am LVR Klinikum der Uni Düsseldorf, darüber sprechen, warum die Frühdiagnostik bei Demenzerkrankungen sinnvoll ist.



Und sie ist am Samstag auch mit dabei: Lotte, das Maskottchen der Milchwirtschaft NRW, lädt wie hier beim Sommerfest vom Netzwerk Diakonie am kommenden Samstag im Parktheater die Besucher zu Bewegungspausen ein.



An vielen Ständen halten die Aussteller neben Informationsmaterial natürlich auch die eine oder andere praktische Kleinigkeit wie Taschentücher & Co. bereit. ARCHIV-FOTO: BJORN BRAUN

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
Ortsverband Iserlohn e.V.
Overwegstr. 1 • 58642 Iserlohn
Telefon: 0 23 74 / 16 224
Email: asb-ov-iserlohn@t-online.de

- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- 24-Stunden-Bereitschaft
- Betreuung/Hauswirtschaft
- Beratung
- Hausnotruf

Kennen Sie schon unser Hausnotrufsystem?
Wir sind der preiswerteste Anbieter im Kreis.
Es entstehen keine Zusatzkosten bei Notfalleinsätzen.

Wir helfen hier und jetzt

Karlstr. 15, 58636 Iserlohn
Tel. 02371/818619 oder 20

Wer neue Wege gehen will,
muss alte verlassen

caritas
Suchtberatung

www.caritas-iserlohn.de

Wohnen im Alter
Kurzzeitpflege
Betreuungsdienste
Hausnotruf
Alten- & Krankenpflege
Dauerpflege
Qualitätssicherungspflege
Betreutes Wohnen
Tagespflege
Mittagstisch
Palliativ-Pflege
24-Stunden-Pflege
Senioren-Cafés
Demenz-Gruppe

Diakoniezentrum Oestrich
Brinkhofstr. 59
58642 Iserlohn
Tel. 02374 9219-0

Meta-Bimberg-Haus
Hennener Bahnhofstr. 30
58640 Iserlohn-Hennin
Tel. 02304 94208-0

Diakoniestation Iserlohn
Waisenhausstraße 2
58644 Iserlohn
Tel. 02371 1576-0

Diakonie Mark-Ruhr
Wir sind da.
Wo die Menschen uns brauchen.

Mit einem guten Gefühl bei uns zu Hause. In Iserlohn.

Irmgard Buth, seit 2001 verantwortlich für die Thermomix-Rezeptentwicklung bei der Firma Vorwerk, wird am Samstag zeigen, wie man gesund und lecker kochen kann, und das nicht nur mit dem TM 5.

FOTO: PRIVAT

Mit Kickstart zum **Wunschgewicht.**
Warum warten? Starte jetzt in deinem Treffen.

Weight Watchers Treffen
Wohnanlage „Am Gartenbad“
Andrea Winkler
Gartenstraße 61, 58636 Iserlohn
0162 / 9483193
www.awinkler.wwcoach.de

weight watchers

Weight Watchers ist für Minderjährige, Schwangere und krankhaft Übergewichtige nicht geeignet. Vor Beginn einer Abnahme sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
© 2017 Weight Watchers International Inc. Alle Rechte vorbehalten.

Svenja – 27 kg
NEU

GESUNDHEIT IST KOPFSACHE!

TIEFENPSYCHOLOGISCHES COACHING
VORTRÄGE & SEMINARE
FORSCHUNG & AUSBILDUNG

IHR TEAM IN ISERLOHN!

WWW.ANDREASWINTER.DE

Ihre Heimatzeitung präsentiert
12. Iserlohner Gesundheitstag

Eintritt frei

Messe mit Vortragsprogramm und Mitmach-Aktionen

Ihr Ansprechpartner für häusliche Sterbebegleitung:

Hospizverein Iserlohn e.V.
02371-8296241

Wir freuen uns auf Sie und Ihren Besuch – wie in den Vorjahren

DAK
Gesundheit

Theodor-Heuss-Ring 2 • 58636 Iserlohn
Tel. (02371) 78916-0 • Fax (02371) 78916-7070