

## Referenten

Dr. med. Alfred Baumgarten

Chefarzt weiterführende Rehabilitation, Anschlussrehabilitation, Medizinische Rehabilitation

Prof. Dr. med. Bernd Griewing

Vorstand Medizin RHÖN-KLINIKUM AG

Eberhard Helm

Facharzt für Allgemeinmedizin, Ostheim

Dr. med. Adriana Ionescu

Leitende Oberärztin, Saaletalklinik

Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Matthias Keidel

Chefarzt Neurologie, Stroke Unit und Neurologische Intensivmedizin

Prof. Dr. med. Sebastian Kerber

Chefarzt, Klinik für Kardiologie

Dr. med. Ruth Rusche, MPH

Leitung Krankenhaushygiene, Neurologische Klinik Krankenhaushygienikerin

Dr. phil. Lothar Schattenburg

leitender Psychologe, Psychosomatische Klinik

Dr. med. Nagham Soda

Fachärztin Anästhesie, Ernährungsmedizinerin, Wellnessberaterin IHK

Jürgen Steiner

Therapieleitung, Neurologische Klinik

## Organisatorisches

Veranstalter

Neurologische Klinik am RHÖN-KLINIKUM  
Campus Bad Neustadt

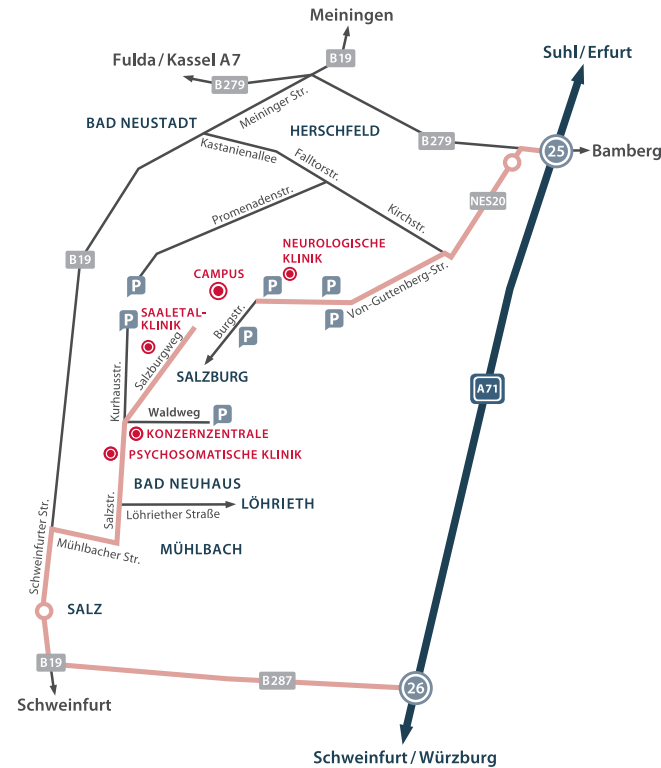
### Information

Dr. med. Nagham Soda

E-Mail: Nagham.Soda@campus-nes.de

Anna Ortman

E-Mail: Anna.Ortman@campus-nes.de



### 🏠 Veranstaltungsort

Neurologische Klinik GmbH Bad Neustadt a. d. Saale  
Von-Guttenberg-Str.10 | 97616 Bad Neustadt a. d. Saale

### ➤ Anfahrt über Autobahn 71, Ausfahrt 26

Zieladresse für Navigationssystem „Von Guttenberg-Str.“



RHÖN-KLINIKUM

Campus Bad Neustadt

Medizinische Exzellenz aus Tradition

**ENTSPANNUNG** **VORSORGE**  
**LEBENSQUALITÄT** **MOTIVATION**  
**AKUTVERSORGUNG** **BEWEGUNG**  
**GEIST** **AKTIV WERDEN**  
**SEELE**  
**GESUNDHEIT**  
**ERNÄHRUNG**  
**VORBEUGUNG** **WOHLERGEHEN**  
**LEBENSSTIL** **REHABILITATION**  
**KÖRPER** **PRÄVENTION**

Einladung

Präventions- und Gesundheitstag

am Samstag, 20. Oktober 2018

09.30 Uhr - 14.00 Uhr

08.2018 / 1.000

Verbundenes Unternehmen der



## Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

der Erhalt der Gesundheit hat immer die höchste Priorität. Und was der „Vater der Medizin“ – Hippokrates – vor Tausenden von Jahren gesagt hat, hat immer noch seine Gültigkeit: „Vorbeugen ist besser als Heilen.“

Viele Krankheiten sind nicht angeboren, sondern entstehen erst im Laufe des Lebens. Zahlreiche dieser Erkrankungen können vermieden oder durch Prävention günstig beeinflusst werden. Ausgewogene, vollwertige Ernährung, körperliche Aktivitäten und eine gute Stressbewältigung sowie der verantwortungsvolle Umgang mit Genussmitteln zählen zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen.

Jeder kann im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten einen wichtigen Beitrag für seine Gesundheit leisten. Als Ihr Partner im Gesundheitswesen möchten wir gerne, wie schon im Vorjahr, unsere Kenntnisse und Erfahrungen auf dem Gebiet „Prävention“ mit Ihnen teilen und Sie dabei unterstützen, Ihre Gesundheitskompetenz zu stärken.

Auch in diesem Jahr stehen aktuelle, hochinteressante Themen auf dem Programm: Ernährung, Bewegung und Entspannung ebenso wie Impfung, Sucht- und Sturzprävention.

Egal ob jung oder alt, alleine oder mit der ganzen Familie – Sie sind herzlich eingeladen zu unserem 2. Präventions- und Gesundheitstag.

Unsere Experten freuen sich auf Sie, denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!



Prof. Dr. med. Bernd Griewing  
Vorstand Medizin  
RHÖN-KLINIKUM AG



Dr. med. Nagham Soda  
Fachärztin Anästhesie,  
Ernährungsmedizinerin,  
Wellnessberaterin IHK

## Programm

Moderation Prof. Dr. M. Keidel

### 09.30 Uhr Begrüßung

*Prof. Dr. B. Griewing / Dr. N. Soda*

### 09.45 Uhr Ich rauche nicht, ich dampfe nur! Geht die E-Zigarette nicht aufs Herz?

*Prof. Dr. S. Kerber*

### 10.10 Uhr Burnout! was kann ich für mich selbst tun?

*Dr. L. Schattenburg*

### 10.35 Uhr Cannabis-Legalisierung: hilfreich oder schädlich?

*Dr. A. Ionescu*

### 11.00 Uhr Apfel-oder Birnentyp? Was verrät deine Körperform über deine Gesundheit?

*Dr. N. Soda*

### 11.25 Uhr Bewegung für Alle!

*J. Steiner*

### Pause und Imbiss

### 12.20 Uhr Grippeimpfung: pro und contra

*Dr. R. Rusche*

### 12.45 Uhr Wer Hirn hat, trägt einen Helm Sturzprävention

*Dr. A. Baumgarten*

### 13.10 Uhr Prävention aus der Region: stell Dich Vor!

*E. Helm*

## Workshops und Angebote

für Kinder und Erwachsene

### „Dem Zucker auf der Spur“

- 10.00 – 10.30 Uhr
- 11.30 – 12.00 Uhr

### „Ist mein Fahrradhelm sicher?“

- 10.00 – 12.00 Uhr

Der eigene Fahrradhelm kann gerne mitgebracht werden.

### „Mach was für Deinen Rücken!“

- 10.30 – 11.00 Uhr
- 11.00 – 11.30 Uhr

### „Richtige Händehygiene“

- Ganztägig

### „Rote Karte dem Schlaganfall!“

- Ganztägig

Für diese Veranstaltung wurden Fortbildungspunkte bei der Bayerischen Landesärztekammer beantragt.