

GRUSSWORT



Ulrich Pöttsch
Oberbürgermeister Stadt Selb

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Besucherinnen und Besucher,

bereits zum 3. Mal darf ich Sie im Namen der Stadt Selb zur Selber Gesundheitsmesse in unserem Rosenthal-Theater herzlich willkommen heißen.

Dem Thema Gesundheit muss in unserer Gesellschaft, die stetig schnelllebig und leistungsorientierter wird, größte Aufmerksamkeit geschenkt werden. Die Menschen müssen wieder lernen, achtsamer mit ihrem Körper umzugehen, damit die Belastungen des Alltags uns nicht krankmachen. Dafür ist die Health & Fitness Expo bestens geeignet. Die Organisatoren vom Gesundheitsnetz Hochfranken e. V. haben wieder ein interessantes Angebot an verschiedenen Ausstellern und ein informatives Vortragsprogramm zusammengestellt. Bestimmt werden wieder ähnlich hohe Besucherzahlen wie in den Jahren davor erreicht.

Ich wünsche allen Besucherinnen und Besuchern einen informativen und angenehmen Aufenthalt in unserem Rosenthal-Theater und hoffe, dass sie viele hilfreiche Anregungen und Tipps für das persönliche Wohlbefinden erhalten werden. Den Ausstellerinnen und Ausstellern wünsche ich viel Erfolg bei der Präsentation ihrer Leistungen und Produkte und den Organisatoren einen optimalen Verlauf der Messe.

Ihr

Ulrich Pöttsch
Oberbürgermeister

Gesundheitsnetz Hochfranken e.V.
Klaus Tröger
Martin-Luther-Straße 25 / 95111 Rehau
Tel.: 0173 35 72 116
E-Mail: info@gesundheitsnetz-hochfranken.de
www.gesundheitsnetz-hochfranken.de



Deutsche Post
POSTAKTUELL
An Haushalte mit Tagespost

HEALTH & FITNESS EXPO

GRUSSWORT



Melanie Huml (MdB)
Bayerische Staatsministerin
für Gesundheit und Pflege

Sehr geehrte Damen und Herren,

Gesundheit und körperliche Fitness haben großen Einfluss auf unsere Lebensqualität - ein guter Grund, sich regelmäßig damit zu beschäftigen! Die Selber Gesundheitsmesse bietet dafür eine hervorragende Gelegenheit. Sehr gerne habe ich wieder die Schirmherrschaft übernommen. Denn Jung und Alt in einer gesundheitsbewussten Lebensweise zu unterstützen, ist mir als bayerische Gesundheits- und Pflegeministerin ein Herzensanliegen.

Prävention ist eine der besten Investitionen in die Zukunft! Der Besuch der Selber Gesundheitsmesse kann ein Schritt in diese Richtung sein. Nutzen Sie das vielfältige Programm, das einlädt zum Informieren und Ausprobieren! Lernen sie regionale Angebote der Gesundheitsförderung kennen und entdecken Sie Möglichkeiten, im Alltag etwas für Ihre Gesundheit und Fitness zu tun!

Dann hat sich der großartige Einsatz der Organisatoren gelohnt und die Veranstaltung wirkt auch noch lange nach ihrem offiziellen Ende weiter.

Ihre

Melanie Huml MdB
Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege

Ihre Gesundheit ist den Besuch wert

- Aussteller

- **Aktionen** (z.B. Sportbrillen, EMS-Training, Drogenprävention, Körperanalyse, Bike - Fitting, Glücksrad, Rettungshundestaffel Hof)

- **Gewinne** (z.B. Jahresmitgliedschaft im Wert von 430,00 € bei Hirschmann Health & Fitness GmbH)

- Vorträge

- Kulinarisches

Der Eintritt ist frei! // Der Zugang ist barrierefrei.



Gesundheitsnetz Hochfranken
Veranstaltung: Health & Fitness EXPO

radio
EUROHERZ
hier schlägt unser herz - 88.0
Medienpartner



HEALTH & FITNESS EXPO /// Vorträge /// Programm /// Aussteller /// am 15. März 2020 Rosenthal - Theater Selb



10:00 Uhr // Eröffnung:
 Ralf Hirschmann / Vorsitzender des Gesundheitsnetz Hochfranken e.V. ///
 Dr. Karl Döhler / Landrat des Landkreises Wunsiedel i. Fichtelgebirge /// Ulrich Pötzsch / Oberbürgermeister der Stadt Selb

10:30 Uhr // Vorführung der BRK-Rettungshundestaffel Hof

11:00 Uhr // Medi-Tape, Osteopathie und Akupunktur - innovative Methoden der orthopädischen Reha
 Dr. med. Uwe Willmann / Chefarzt im Bereich Orthopädie Paracelsus-Klinik, Bad Elster

12:00 Uhr // Kniechirurgie am Klinikum Selb - vom Meniskus bis zur Prothese
 Jan-Felix Buchmann / Chefarzt der Klinik für Orthopädie & Endoprothetik / Klinikum Fichtelgebirge, Selb

13:00 Uhr // Schlafstörungen
 Dr. phil. Petra Rumpf / MVZ Lungen- und Schlafzentrum Hochfranken GmbH, Münchberg



14:00 Uhr // Vorführung der BRK-Rettungshundestaffel Hof

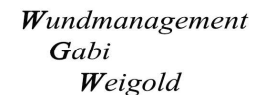
14:30 Uhr // Wie Faszien mein Leben bewegen/
 Bernd Knörnschild / Physiotherapeut / Hof



15:30 Uhr // Prävention - wie kann man sinnvoll vorbeugen?
 Hartmut Neuß / Internist / Selb



Teilnehmende Ärzte/-innen erhalten Fortbildungspunkte von der KVB. (wissenschaftliche Leitung: Dr. med. Uwe Willmann)



Liebe Aussteller und Besucher der HEALTH & FITNESS EXPO, das Gesundheitsnetz Hochfranken e.V. heißt Sie auf der 3. Gesundheitsmesse in Selb herzlich Willkommen.

ALLTAGSBELASTUNGEN gesund meistern. Gesundheit funktioniert nur als „Ganzes“. Oft wird hier in zwei Teile geteilt – Körper und Psyche.

Es handelt sich jedoch um eine Wechselbeziehung. Unter Stress lässt das Hormon Noradrenalin unser Herz schneller schlagen. Cortisol wird ausgeschüttet und der Blutdruck steigt. Die Atmung wird intensiver - Muskeln spannen an. Dies war ursprünglich notwendig, um bei Gefahr schnelle Aktivität vom Organismus abrufen zu können.

Kurzfristiger Stress kann uns zu Höchstleistungen bringen, z. B. in der Vorzeit zur schnellen Flucht. Kontinuierlicher Stress führt zu „Überlastungsschäden“ an Körper, Geist und Seele. Bewegung, gesunde Ernährung und der Ausgleich durch Entspannung bei zunehmendem Leistungsdruck helfen, gesund zu bleiben.

Die Auswirkungen von Stress auf den Körper sind gut erforscht. Schenken wir dem Thema „Gesundheit“ in jedem Alter Beachtung, so sind wir leistungsfähig - und das bis ins hohe Alter.

Ein breites Spektrum zum Thema „Gesundheit“ bei hochrangigen Fachvorträgen und im Gespräch mit kompetenten Ausstellern bietet die Health & Fitness EXPO. BLEIBEN SIE GESUND.

Ralf Hirschmann
 Vorsitzender des Gesundheitsnetz Hochfranken e. V.