

Gesundheitstag Winterthur

Am Samstag den 11. Mai findet im Herzen von Winterthur der Gesundheitstag statt. Lokale Spezialisten aus Gesundheit und Medizintechnik bieten den Besuchern einen spannenden Einblick in alle relevanten Bereiche des Körpers und bei öffentlichen Vorträgen referieren Experten über Prävention und neueste Forschungsergebnisse. Der Eintritt ist frei.

Unsere Gesundheit ist unser grösstes Kapital und Gut. Umso wichtiger ist es, auf sich und die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu achten, möglichst früh oder präventiv zu handeln und akute Schwierigkeiten nicht zu ignorieren.

Für den Gesundheitstag am 11. Mai versammeln sich über 20 Experten aus und um Winterthur, um Betroffenen und Interessierten einen tiefen Einblick in verschiedenste Dienstleistungen, Techniken und Therapien zu ermöglichen. An über 14 Informationsständen werden einzigartige und innovative Behandlungen und Produkte aus Winterthur präsentiert. Allen gemeinsam ist der Grundgedanke, Betroffenen möglichst nachhaltig zu helfen, eine Erleichterung zu verschaffen oder Probleme zu lindern wenn nicht gar zu beheben.

Therapien und Training

Regelmässiger Sport und Fitnesstraining sind jedem geläufig. Doch daneben haben sich in Winterthur ganz neue und erfolgreiche Therapien etabliert. Den Wenigsten ist bekannt, dass zwischen den Muskelsträngen, an Organen, Haut und Knochen Faszien verlaufen. Der ganze Körper ist mit einem Netz dieser Gewebefasern durchzogen. Je nach Art der Fasern kann die Spannkraft verstärkt werden oder durch Elastizität die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit erhöht werden. Mit speziellen Therapien, Übungen oder Apparaten können Faszien sogar gezielt trainiert oder gelockert werden. Das kann helfen, um Verspannungen oder Schmerzen gezielt zu lindern und die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern. Gleich mehrere Experten stellen am Gesundheitstag spezielle Übungen und Trainings vor, mit denen Faszien und zugehörige Muskelgruppen trainiert werden können.

Neben körperlichen Trainingsformen, gibt es in Winterthur auch spezielle Trainings für die kognitiven Fähigkeiten des Gehirns - besonders für die Verarbeitung von Nervensignalen aus den Ohren. Auch das Gehirn ist trainierbar, und dieses bietet bei Hörproblemen derzeit das grösste Potenzial, wurde aber bisher bei der Behandlung kaum miteinbezogen. Ein gezieltes Gehörtraining soll das ändern und das Verstehen von Sprache verbessern. So können Betroffene bei frühzeitiger Anwendung auf Hörgeräte verzichten oder bei stärkeren Hörproblemen auch mit Hörgerät grosse Fortschritte erzielen.

Chirurgie und Orthesen

Nach chirurgischen Eingriffen gehören neben einer Reha vor allem passende Orthesen und Bandagen zum Prozess einer Genesung. Generell beschäftigen sich Betroffene erst dann mit diesem wichtigen Thema, wenn die Notwendigkeit unmittelbar bevorsteht. Doch auch im Alltag können Orthesen und Bandagen für Gelenke, Schulter oder Hand nützlich eingesetzt werden. Beim Laufen oder Joggen können Belastungen reduziert werden oder chronische Schmerzen gelindert werden.

Partnerschaft

Über die Intimität einer Partnerschaft sprechen viele ungern, doch genau das führt oft zu Hindernissen in einer Beziehung. Das Alter spielt dabei keine Rolle, denn Zuneigung und Gefühle sind uns ein Leben lang wichtig. Am Gesundheitstag soll auch dieses Thema seinen Stellenwert erhalten. Besonders nach schweren Erkrankungen wie Brustkrebs, empfinden Betroffene einen Verlust eines Teils der eigenen Weiblichkeit. Rekonstruktive Chirurgie oder auf Mass modellierte Prothesen stellen objektiv wieder her, was scheinbar verloren wurden. Doch auch die eigene Wahrnehmung und Empfindung benötigt Unterstützung und darf nicht vernachlässigt werden.

Medizintechnik für den Alltag

Technik und Apparate sind kein Gegengewicht zu Training oder Therapie, sondern ein integraler Bestandteil und können die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit schnell verbessern. Sei es ein unsichtbares Hörgerät, das intelligent mit dem Smartphone interagiert oder eine sich selbst aufblasbare Einstiegschilfe in eine Badewanne. Technik macht unseren Alltag vor allem einfacher.

Kraft der Pharmazie

Viele Medikamente werden aus natürlichen Wirkstoffen gewonnen. Doch längst nicht alle Medikamente können biologisch erzeugt werden - Wie Paracelsus eins sagte "Die Dosis macht das Gift." Über Risiken und Nebenwirkungen, aber auch über Chancen und Behandlungen klären Experten auf.

Der Eintritt ist frei

Der Gesundheitstag Winterthur am 11.5.19 ist von 9.00 bis 19.00 Uhr für Jung und Alt geöffnet. Veranstaltungsort ist das Kongresszentrum «Gate 27» der Eintritt ist frei. Sitzplätze für Vorträge können vorab reserviert werden.

Gehirn und Gehör

Gehörtraining, Hörsysteme, Hörimplantate, Gehörtherapie, Tinnitus

Augen und Optik

Brillen, Kontaktlinsen, Phototrope Gläser

Schulter und Nacken

Nackenkissen, Orthesen, Schmerztherapie, Verspannungen, Faszien, Physiotherapie, Schlafsysteme, Wirbelsäule

Brust und Rücken

Brustkrebs, Brustchirurgie, Prothesen, Rückentraining

Fitness und Kreislauf

Fitnesstraining, Osteopathie

Hand und Arm

Handchirurgie, Arthrose, Nerven

Organe und Gesundheit

Medikamente, Pharmazie, Naturheilmittel, Osteopathie

Rundungen und Weiblichkeit

Sexualberatung, Paartherapie, Eltern werden, Mode für Rundungen, Beckenbodentraining

Gelenke und Beweglichkeit

Spitex, Badewannenkissen, Badewanneinstieg, Orthesen, Gelenktraining, Bänder, Lauftraining, Faszientraining, Rehabilitation

Beine und Muskulatur

Krafttraining, Lymph- und Lipödem, Kompressionsstrümpfe, Orthopädie, Bandagen

Füsse und Zehen

Barfusschuhe, Zehensocken, Wanderschuhe, Schuheinlagen, Gleichgewicht

Öffentliche Vorträge am 11. Mai 2019

Experten aus dem Gesundheitsbereich und exklusive Gäste referieren am Gesundheitstag über die spannendsten Themen und stehen im Anschluss für Ihre Fragen zur Verfügung. Der Eintritt ist frei. Sitzplätze können reserviert werden.

- 09.30 Uhr** Endlich schmerzfrei, *Veronika Wanner, dipl. Sportwissenschaftlerin*
- 10.00 Uhr** Ihre Spitex mit Herz und Seele, *Larissa Slater und Claudia Gutekunst*
- 10.30 Uhr** Bewegung und Prävention bei Rückenproblemen, *Bernhard Westner, Orthopädietechniker*
- 11.00 Uhr** Hören ist Hirnsache - Neues aus der Hörforschung, *Johanna Wörner, Doktorandin Uni Zürich*
- 11.30 Uhr** Was ist Osteopathie? Was kann Osteopathie? Wer wird Osteopath, *Sibylle Graf*
- 12.00 Uhr** Handchirurgie - Was ist mit dem Schmerz an der Hand? *Dr. med. Lars-Uwe Lahoda, Chirurg*
- 12.30 Uhr** Eltern werden ist wunderbar - Liebespaar bleiben ist lustvoll, *Martina Stucki M.A. Sexologie*
- 13.00 Uhr** Wiederherstellende Brustchirurgie und was sie zu bieten hat, *Dr. med. Lars-Uwe Lahoda, Chirurg*
- 13.30 Uhr** Selbstbestimmt bleiben - bis ins hohe Alter. Wie Sie einem Sturz vorbeugen können, *Hr. Marcinek*
- 14.00 Uhr** Beendet, verändert oder erweitert die Diagnose Brustkrebs weibliche Sexualität? *Martina Stucki*
- 14.30 Uhr** Rolfling - Fit mit Faszientherapie, *Michael Kellenberger*
- 15.00 Uhr** Besser Hören ohne Hörgeräte - das Gehör ist trainierbar. *Dr. Kupferberg, Neurowissenschaftlerin*
- 15.30 Uhr** Naturgesund schlafen, *Peter Germann*
- 16.00 Uhr** Fitness - Mehr als nur ein Hobby, *Bea Jelinek, Naturheilpraktikerin*
- 16.30 Uhr** Fortschrittliche Medizintechnik Hörsysteme der Zukunft, *Dipl.-Ing. Jan-Patric Schmid*
- 17.00 Uhr** Dank Barfussgehen ein Leben lang aufrecht stehen, *Roland Dünki*
- 17.30 Uhr** Hormone - unerlässliche Multitalente, *Barbara Däppen*

Exklusive Gastreferenten am Gesundheitstag am 11. Mai 2019



Gastreferent Dr. med. Lars-Uwe Lahoda, Plastischer Chirurg

Lars-Uwe Lahoda (Dr.med., Dr.med.univ., MD PhD) ist Facharzt für plastische, rekonstruktive und ästhetische Chirurgie. Dr. Lahoda ist zusätzlich seit 15 Jahren Facharzt für Chirurgie, sowie Fellow der Europäischen Gesellschaft für Handchirurgie. Seine fachliche Qualifikation liegt im Schwerpunkt der rekonstruktiven Chirurgie des gesamten Körpers nach Trauma oder Malignom, der operativen Behandlung von Sarkomen (bösartigen Tumoren), der Tumorchirurgie und hier speziell der Problematik der Wiederherstellung der weiblichen Brust, der (funktionswiederherstellenden) Handchirurgie, sowie der Ästhetischen Chirurgie.



Gastreferentin Dr. Alexandra Kupferberg, Neurowissenschaftlerin

Alexandra Kupferberg (PhD Systemic Neurosciences, Dipl. Neurobiologie, M. Sc. Neuro-Cognitive Psychology) ist Neurowissenschaftlerin und forscht mit der Universität Zürich, der Universität Freiburg und der Uniklinik Köln zum Thema Altersschwerhörigkeit, auditorisches Training, Neuroplastizität und psychische Erkrankungen. Ihr fachlicher Schwerpunkt sind die Auswirkungen und Prävention von Hörminderungen sowie die Entwicklung audiologisch-kognitiven Trainings.

Weitere Informationen

Samstag, 11. Mai, 9.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Im Kongresszentrum «Gate 27»
Theaterstrasse 27b in 8400 Winterthur
Sitzplätze können reserviert werden unter www.hallogesundheit.ch
Der Eintritt ist frei

Veranstalter:

HalloGesundheit

Medienpartner:

Der Landbote