

**11. fürstenfelder**  
gesundheits  
tage



**16.+17. Juni '18**  
Sa + So jeweils 10-17 Uhr  
Gesundheit entdecken

**Eintritt frei!**



## **Gesundheit entdecken!**

Das attraktive Programm der Fürstenfelder Gesundheitstage mit rund 100 Vorträgen, Diskussionsforen und Mitmach-Aktionen bietet vielfältige Anregungen für Wohlbefinden und Gesundheit. Individuelle Experten-Gespräche, Gesundheits-Checks und die vielfältigen Angebote des Gesundheitsmarkts, bei dem über 100 ausgewählte Aussteller ihre Dienstleistungen und Produkte präsentieren, machen die Gesundheitstage zu einem lohnenden Informationsforum.

„Älter werden und gesund bleiben – was kann ich dafür tun?“, diesem Thema geht das SZ-Gesundheitsforum nach. Ärzte des Klinikums Fürstenfeldbruck informieren umfassend zu Gelenkersatz, Stoffwechsel im Alter, Schmerztherapien, Harninkontinenz, Herzinfarkt u. a. Über die Begleitung am Lebensende und Erfahrungen im Umgang mit an Demenz Erkrankten sprechen Mitglieder des Palliativ-Netzwerks FFB. Keine Gesundheitstage ohne Spiel, Sport, Singen, Tanzen; heuer kommt noch Kabarett hinzu! Und nicht zuletzt fragen wir prominente Gäste: „Engagiert für Andere – was treibt Sie an?“

Genießen Sie mit Familie und Freunden das einladende Fürstenfeld-Ambiente und die entspannte Atmosphäre der Gesundheitstage. Entdecken Sie – bei freiem Eintritt – wertvolle Tipps und Hinweise für Ihre Gesundheit.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Dr. Maria Leitenstern-Gulden**  
Projektleitung

**Erich Raff**  
OB FFB

**Norbert Leinweber**  
Veranstalter

## **Sehr geehrte Besucherinnen und Besucher,**

bei den diesjährigen Gesundheitstagen bieten wir Ihnen wieder ein vielfältiges Programm an.

An den Informationsständen im Neuen Foyer sind wir an beiden Tagen für Sie da. Erfahren Sie Wissenswertes rund um die Gesundheit, unsere Ausbildungsangebote, das Seniorenheim Jesenwang und vieles mehr.

Unsere Vorträge finden am Sonntag statt. Informieren Sie sich über fortschrittliche Diagnose- und Therapieangebote am Klinikum bei Durchblutungsstörungen der Beine, Harninkontinenz bei Frauen, Verdauung und Stoffwechsel im Alter, Typ-2-Diabetes, Leisten- und Nabelbruch, Hämorrhoiden, Herzinfarkt sowie über die Implantation künstlicher Hüft- und Kniegelenke.

Die genauen Vortragstitel und die Uhrzeiten entnehmen Sie bitte dem Gesamtprogramm. Achten Sie auf das



**Dr. med. Moritz Schwoerer**  
Ärztlicher Direktor  
des Klinikums Fürstenfeldbruck  
Chefarzt der Frauenklinik



## *Liebe Gäste der Gesundheitstage,*

ich möchte Sie wieder ganz herzlich zum Besuch der Fürstenfelder Gesundheitstage einladen. Der Landkreis beteiligt sich diesmal erneut mit verschiedenen Angeboten:

Das Regionalmanagement stellt zwei neue Online-Plattformen vor: die Ehrenamtsbörse und den Gesundheits- und Sozialwegweiser. Bei der Online-Ehrenamtsbörse handelt es sich um ein Portal, das den Austausch von ehrenamtlichen Personen und Institutionen erleichtert. Der Gesundheits- und Sozialwegweiser bietet zahlreiche Adressen zu den Themen Gesundheit, Soziales, Familien, Senioren und Demenz. Außerdem gibt das Regionalmanagement kostenlos den regionalen Einkaufsführer aus.

Das Gesundheitsamt stellt die Beratungsangebote vor und die Schwangerenberatung steht für alle Fragen rund um die Schwangerschaft bereit.

Das Projekt „Wohnen für Hilfe“ wendet sich an unsere jungen Landkreisbewohner, die sich in Ausbildung oder Studium befinden und gleichzeitig an die ältere Bevölkerung, die über eigene Wohnfläche verfügt. Hier werden „Wohnpatenschaften“ gegen kleine Hilfen im Alltag vermittelt.

Das Ressourcenmanagement für Asylunterkünfte präsentiert seine aktuellen Projekte.

Das AGENDA 21-Büro organisiert wieder die regionale Genussmeile, das Suppenfest und präsentiert in der Tenne die Initiative „Plastik reduzieren – wenn nicht jetzt, wann dann?“.

Sie sehen: ein Besuch lohnt sich. Ich bedanke mich herzlich beim Organisationsteam und den Verantwortlichen und wünsche allen Besucherinnen und Besuchern viele interessante Eindrücke und Erkenntnisse.

*Ihr Thomas Karmasin*

*Landrat*





## Wir danken den Förderern und Partnern der Fürstenfelder Gesundheitstage!



## Was bieten die Gesundheitstage?

### Informieren!

- Vorträge renommierter Gesundheitsexperten
- individuelle Gespräche m. Ärzten, Pflegekräften, Therapeuten
- SZ-Gesundheitsforum „Älterwerden und Gesundbleiben“
- Nachhaltigkeit in der Region: Betriebsführungen
- Wohnformen im Alter
- heimisches Superfood
- Waldbaden gegen Stress

### Mitmachen!

- Stadtlauf und Spiel-, Sport- und Spaßparcours
- Kneipp'sche Wasseranwendungen
- Brotbacken und Basteln für Kinder
- plastikfreie Kosmetika – selbstgemacht
- Stimmübungen für die Sprechstimme
- Gymnastik für Senioren

### Genießen!

- Köstlichkeiten bei der „Regionalen Genuss-Meile“
- Suppenfest am Samstag & Sonntag
- internationale Spezialitäten
- kreative Reste-Küche

### Entspannen!

- Kabarett
- Singen und Tanzen
- Yoga, Meditation, Pilates, Shiatsu



# GESUNDHEITSFORUM

SAMSTAG, 16. JUNI 2018 • 10-17 UHR



**10.00 – 10.45**

*Säulensaal*

## **Eröffnung**

### **der 11. Fürstenfelder Gesundheitstage**

mit Landrat Thomas Karmasin, OB Erich Raff, Partnern, Ausstellern, Förderern u. Besuchern.  
Musikalische Gäste: The Voices, Folk- und Gospelchor Türkenfeld

**11.00 – 11.30**

*Seminarraum 1*

## **Yoga – Schnupperstunde für Anfänger und Fortgeschrittene**

Rebekka Barsekow, Yogalehrerin, FFB

**11.00 – 12.00**

*Säulensaal*

## **Eröffnungsvortrag**

### **Psychische Gesundheit und Krankheit inmitten der Gesellschaft**

Dr. Nicolay Marstrander, Oberärztlicher Leiter des Isar-Amper-Klinikums FFB

**11.00 – 12.00**

*Seminarraum 3*

## **Wechseljahre – eine stürmische Zeit?**

Dr. med. Elizabeta Hempel, niedergelassene Gynäkologin, Eichenau

**11.00 – 12.00**

*Seminarraum 5*

## **Arzt empfiehlt, Kasse zahlt nicht – was steckt dahinter?**

Was Sie über IGeL-Leistungen wissen sollten  
Prof. Dr. David Klemperer, Ostbayer. Techn. Hochschule Regensburg

**10.00 – 12.00**

*Amperwiese*

## **Wettbewerb „Fitte Kindergartenkinder“**

mit Fürstenfeldbrucker Kindergartenkindern  
AGENDA 21-Büro des Landkreises FFB,  
Kreativ erleben FFB

**11.00 – 12.00**

*Seminarraum 6*

## **Leben in Balance – Wege zur Stressbewältigung und Entspannung**

Kirsten Klumpp, Dipl.-Päd., Praxis für sinnzentrierte Psychotherapie und Beratung, FFB/Puch

**10.00 – 17.00**

*Waaghäuslwiese*

## **Regionale Genussmeile**

Informieren Sie sich über regionale Lebensmittel und probieren Sie Schmankerl und Spezialitäten direkt vom Erzeuger!  
AGENDA 21-Büro des Landkreises FFB  
in Kooperation mit Slow Food Fünfseenland

**11.00 – 13.00**

*Waaghäuslwiese*

## **Suppenfest**

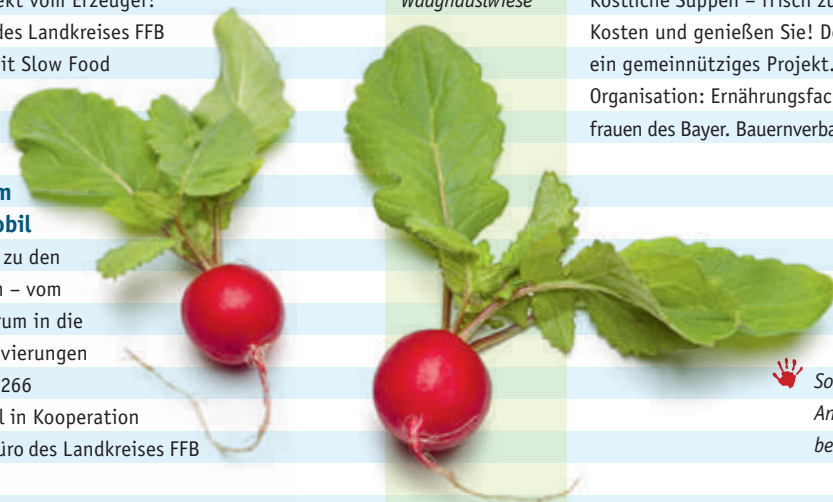
Köstliche Suppen – frisch zubereitet!  
Kosten und genießen Sie! Der Erlös geht an ein gemeinnütziges Projekt.  
Organisation: Ernährungsfachfrauen des Bayer. Bauernverbands

**10.00 – 17.00**

*Stadtsaalhof*

## **Schnupperfahrten mit dem Brucker Radlmobil**

vom Bahnhof FFB zu den Gesundheitstagen – vom Veranstaltungsforum in die Stadtmitte. Reservierungen unter 0176/45571266  
Brucker Radlmobil in Kooperation mit AGENDA 21-Büro des Landkreises FFB



*So gekennzeichnete Angebote eignen sich besonders für Kinder*

# GESUNDHEITSFORUM

SAMSTAG, 16. JUNI 2018 • 10-17 UHR



11.00 – 17.00

Waaghäuslwiese



## Sinnesparcours für Kinder mit Waldmaterialien

Kinder können ertasten, erraten, riechen und schmecken – Entdeckerlust und Spaß am Ausprobieren kommen zum Zug!  
Bayerische Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft

12.00 – 13.00

Seminarraum 4

## Mit smovey fit in jedem Alter!

Anja Uhl, Soz.Päd B.A., zert. smovey Coach

12.00 – 13.00

Seminarraum 5

## Die Entwicklung der Direktvermarktung

Ausblick auf die Zukunft  
Sebastian Best, Bauernquelle FFB

11.00 – 17.00

Tenne OG



## „Voll erfasst“

Besucher von Jung bis Alt können den eigenen Tastsinn genauer unter die Lupe nehmen beim Barfußparcours und weiteren spannenden Elementen des Sinnesparcours.  
Landratsamt FFB, Gesundheitsamt

12.00 – 13.30

Seminarraum 1

## Gesund an Körper, Geist und Seele

Wie erhalte ich mein psychisches Wohlbefinden auf lange Zeit? Entdecken Sie selbst, wenn die Welt anders wird!  
Susanne Bela, Soz.Päd. (FH), Gerontopsychiatrische Fachberatung SPDI und Christine Hack, Fachkraft Gerontopsychiatrie, Fachstelle pflegende Angehörige, Caritas Zentrum FFB

11.00 – 17.00

Tenne



## Initiative „Plastik reduzieren – wenn nicht jetzt, wann dann?“

Konkrete Beispiele praktikabler Alternativen für den Alltag. Mitmachprogramm für Kinder ab 7 Jahren.  
AGENDA 21-Büro des Landkreises FFB in Kooperation mit Viscardi-Gymnasium FFB, Gymnasium Olching, Stadtverwaltung FFB

13.00 – 13.20

Stadtsaalbühne

## Gymnastik für Senioren – Bücken und Heben

Landratsamt FFB, Gesundheitsamt

11.30 – 12.00

Seminarraum 1

## Schwangerschafts-Yoga – Schnupperstunde

Rebekka Barsekow, Yogalehrerin, FFB

13.00 – 14.30

Seminarraum 3

## Patientenrechte – Ärztepfllichten

Gut informiert in die Behandlung gehen.  
Carola Sraier, Unabhängige Patientenberatung des Gesundheitsladen München e.V.

12.00 – 13.00

Säulensaal

## Du hast es in der Hand

Werner Tiki Küstenmacher, evangelischer Pfarrer, Journalist, Bestseller-Autor

13.00 – 14.30

Seminarraum 4

## Gesunde Füße – gesunder Rücken

In Barfußschuhen zurück zur Natur  
Martin Ruhland, Sole Runner Barfußschuhe

12.00 – 13.00

Seminarraum 3

## Chronische Krankheiten wie Diabetes mellitus, Fibromyalgie behandeln

Gabriele Rösner, Heilpraktikerin

13.00 – 14.30

Seminarraum 5

## Die gesundheitsfördernden Effekte eines Waldbesuchs

(Waldbaden vs. Waldtherapie)  
Gisela Immich, Lehrstuhl für Public Health & Versorgungsf. (IBE), LMU München





# GESUNDHEITSFORUM

SAMSTAG, 16. JUNI 2018 • 10-17 UHR



13.00 – 14.30

Seminarraum 6

**Burn-out  
muss nicht sein – wie  
Shiatsu unterstützen kann**

Ulrike Heinich, Heilpraktikerin, Coach

13.00 – 17.00

Waaghäuslwiese

 **Spiel- und Sportparcours  
für Groß und Klein**

Spannende Bewegungs-, Ball- und Geschicklichkeitsspiele, Rollstuhlparcours, Slackline, Trendsportarten u. v. m.  
TuS Fürstenfeldbruck in Kooperation mit TU München, Fakultät für Sport und Gesundheitswissenschaften

13.00 – 17.00

Stadtsaalhof

**Rettings-Hundestaffel der Malteser**

mit Vorführungen Mantrailing (13 + 14 Uhr) und Besuchs- und Begleitsdienst mit Hund  
Malteser Hilfsdienst e.V., Dachau

13.30 – 13.50

Stadtsaalbühne

**Gymnastik für Senioren –  
Bewegungscoordination**

Landratsamt FFB, Gesundheitsamt

13.30 – 14.00

Stadtsaalhof

**Blasmusik vom Feinsten**

Jugendblasorchester FFB

14.00 – 15.30

Säulensaal

**SZ Forum**  
Gesundheit

**SZ-Forum Gesundheit**

**„Älter werden und gesund bleiben –  
was kann ich dafür tun?“**

• **Ernährung im Alter**

Alexandra Hiebl, Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten Augsburg

• **Bewegungsförderung im Alter**

Prof. Dr. Nadja Schott, Universität Stuttgart

• **Bedeutung der sozialen Eingebundenheit**

Prof. Dr. Bernd Reuschenbach, Katholische  
Stiftungshochschule München

• **Training für das ältere Gehirn**

Prof. Dr. Hans Förstl, Direktor der Klinik für  
Psychiatrie und Psychotherapie des Klinikums  
rechts der Isar, München

**Moderation:** Prof. Dr. Otto-Albrecht Müller,  
ehem. Chefarzt der II. Med. Abt., Rotkreuz-  
krankenhaus München

14.00 – 14.20

Stadtsaalbühne

**Zumba® Gold Vorführung**

MachMit®Verein FFB und Landkreis e.V.

14.00 – 15.00

Seminarraum 1

**Therapiemöglichkeiten bei Übergewicht**

Monika Bischoff, Dipl.oec.troph., Kranken-  
haus Barmherzige Brüder München, Zentrum  
für Ernährungsmedizin und Prävention ZEP

14.30 – 14.50

Stadtsaalbühne

**Gymnastik für Senioren –  
Bewegungscoordination**

Landratsamt FFB, Gesundheitsamt

14.30 – 15.15

Seminarraum 4

**Fasten nach Buchinger/Basenfasten**

Christine Huber, ausgebildete Fastenleiterin,  
Puchheim

# GESUNDHEITSFORUM

SAMSTAG, 16. JUNI 2018 • 10-17 UHR



14.30 – 16.00

## Sucht im Alter

Seminarraum 3

Woran erkenne ich sie, was kann man tun?  
Gabriele Fortner, Dipl.-Soz.Päd., Sucht-  
therapeutin, Caritas Zentrum FFB

16.00 – 17.00

## Lachyoga – Gesundheitsvorsorge, die Spaß macht

Seminarraum 1

Dr. Gisela Mörtl, Psychologin, Lachyogatrainerin

14.30 – 16.00

## Die Welt reparieren

Seminarraum 5

Neue Formen des Do-it-yourself  
Dr. Christa Müller, anstiftung München

16.00 – 17.00

## Hallux valgus

Seminarraum 3

Prävention und erfolgreiche Behandlung  
ohne Operation  
Thomas Rogall, Fuß-Schule München

14.30 – 16.00

## Wohnberatung – besser wohnen bei gesundheitlichen Einschränkungen

Seminarraum 6

S. Schlünder, Dipl.-Soz.Päd., Beratung und  
Bildung, Diakonie FFB

16.00 – 17.00

## Köstliche Kräuterteemischungen selber machen und genießen

Seminarraum 4

Christine Weiß, Kräuterpädagogin

15.00 – 16.00

## Telemedizin, Gesundheitsapps & more

Seminarraum 1

Prof. Dr. Siegfried Jedamzik, Bayerische  
TelemedAllianz (BTA)

16.00 – 17.00

## So hilft Kneipp bei Ein- und Durchschlafstörungen

Seminarraum 5

Ines Wurm-Fenkl, Kneipp-Therapeutin

15.15 – 16.00

## Bachblüten – Blumen, die durch die Seele heilen

Seminarraum 4

Christine Huber, Bachblütenberaterin BFRP  
i. A., Puchheim

16.00 – 17.00

## Nicht zu alt für Abenteuer

Seminarraum 6

Freiwilligenarbeit bei franz. Ökobauern  
Dr. Elisabeth Redler, im Unruhe-Stand

15.30 – 15.50

## Zumba® Fitness Vorführung

Stadtsaalbühne

MachMit®Verein FFB und Landkreis e.V.

16.00 – 16.20

## Tai Chi zum Mitmachen

Stadtsaalbühne

MachMit®Verein FFB und Landkreis e.V.

16.00 – 17.00

## Meine Kur hat einen Schatten

Säulensaal

Wie ich nach einer Herz-OP die Reha trotz  
Country-Abenden und Bier-Dealern überlebte.  
Eine schräge Revue von und mit Oliver  
Pötzsch, musikalisch begleitet von den  
Bad-Bichelsteiner Heartbreakers Veronika  
Rüfer und Valentin Schmitt

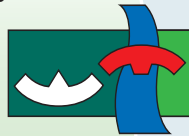




## Landratsamt Fürstenfeldbruck – Herzlich willkommen!

### Unsere Angebote:

- Rad- und Freizeitkarte
- Gesundheits- und Sozialwegweiser
- Regionaler Einkaufsführer
- Regionale Genussmeile
- Schnippelparty und Suppenfest
- Initiative „Plastik reduzieren“
- Ehrenamtsbörse
- Seniorengesundheit mit Mitmachübungen
- Sinnesparcours
- Schwangerschaft und Geburt
- Projekt „Wohnen für Hilfe“
- Projekt „ANKOMMEN + VERSTEHEN“



Informationen zu den Themen unter [www.lra-ffb.de](http://www.lra-ffb.de)

## Der Regionale Einkaufsführer

für den Landkreis Fürstenfeldbruck

Ihre Direktvermarkter vor Ort:

- regionale Produkte direkt vom Hersteller
- alle Informationen auf einen Blick
- übersichtlich und kompakt

NEU



Kostenlos erhältlich an unserem Stand im alten Foyer



Landratsamt Fürstenfeldbruck | Regionalmanagement  
Münchner Straße 32 | 82256 Fürstenfeldbruck

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium der Finanzen,  
für Landesentwicklung und Heimat



## AGENDA 21

im Landkreis  
Fürstenfeldbruck



Besuchen Sie uns an den Gesundheitstagen

### In der Tenne

- Initiative „Plastik reduzieren –  
wenn nicht jetzt, wann dann?“

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von  
Experten beraten. Mitmachprogramm  
für Kinder ab 7 Jahren.

### Auf der Waaghäuslwiese

- „Regionale Genussmeile“:

Informationen für einen  
nachhaltigen Lebensstil



- Sonntag, 10 - 14 Uhr:

#### „Schnippelparty und Suppenfest“

In Kooperation mit Slow Food kochen  
Schülerinnen und Schüler der Ferdinand-  
von-Miller-Realschule Fürstenfeldbruck eine  
Gemüsesuppe aus "krummen" Rüben. Der  
Erlös geht an ein gemeinnütziges Projekt.

### Im Treff

- Sonntag, 15.00 und 16.00 Uhr

#### Heute gibt's die Reste vom Feste.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie aus Resten  
schmackhafte Gerichte zaubern.

### Der besondere Service

Die AGENDA 21 bietet Schnupperfahrten mit  
dem Brucker Radlmobil vom Bahnhof zu den  
Gesundheitstagen.

Alle aktuellen Informationen finden Sie  
auch auf unserer Internetseite:

[www.agenda21-ffb.de](http://www.agenda21-ffb.de)



# BESUCHERINFORMATION



# GESUNDHEITSFORUM

SONNTAG, 17. JUNI 2018 • 10-17 UHR



## Stadtlauf 2018 – Wir bewegen uns!

Alle Strecken führen als Rundkurs  
entlang der Amper

9.30

9.30 Uhr: Warm up mit dem TuS FFB

Start/Ziel:

Waaghäuslwiese

Strecken:

5 km

10 km

Start:

10.00 Uhr

10.00 Uhr

Es findet eine Zeitmessung mittels  
Startnummern-Chip statt.

Startgebühr:

Erw./Kinder ab 13 J. EUR 10,- (5 km)

Erw./Kinder ab 13 J. EUR 12,- (10 km)

Die Startgebühr kommt, nach Abzug aller  
Unkosten, vollständig der Abteilung für die  
Förderung der Kinder- und Jugendleicht-  
athletik zugute.

Anmeldung: Online unter [www.tusffb-la.de](http://www.tusffb-la.de)  
oder direkt vor Ort von 8.00 – 9.00 Uhr.

Abholung der Startunterlagen bis spätestens  
9.30 Uhr.

TuS FFB – Leichtathletik – in Kooperation  
mit der AOK Bayern – Die Gesundheitskasse



10.00 – 11.00

Säulensaal



## Durchblutungsstörungen der Beine: Von der „Schaufensterkrankheit“ bis zum „Raucherbein“

Dr. med. Silke Griebat, Ärztin Gefäßchirurgie,  
Klinikum FFB

10.00

Stadtsaalhof

## Start der Auftakttour der Aktion „STADTRADELN 2018“ für FFB

Vom 17.06. - 07.07.2018 beteiligt sich der  
Landkreis FFB wieder am „Stadtradeln“.  
Die Brucker Auftakttour (20-25 km, ca. 2h)  
startet bei den Gesundheitstagen.  
Auch Nicht-Brucker können dabei Kilometer  
für ihre Gemeinde sammeln.  
Claudia Gessner, Radverkehrsbeauftragte  
der Stadt FFB

10.00 – 11.00

Kleiner Saal

## Die Kunst des Müßiggangs

Über die Fähigkeit, sinnvoll nichts zu tun  
Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming, Philosophin

10.00 – 11.30

Seminarraum 3

## Wie entdecke und erreiche ich mit Leichtigkeit und Spaß die eigenen Ziele zu (m)einem gesunden Leben

Kornelia Schromm, Gesundheitscoach IPEG,  
Diabetesberaterin DDG

10.00 – 11.30

Seminarraum 4

## Ihr Weg zu mehr Vitalität und Leichtigkeit

Ilka Weiß, Heilberaterin, FFB

10.00 – 12.00

Seminarraum 5

## Heilende Kraft der Meditation

Die heilende Kraft der Stille kann eine  
Antwort auf die krankmachende Hektik  
unseres Alltags sein  
Jan Sedivy, Meditationslehrer

# GESUNDHEITSFORUM

SONNTAG, 17. JUNI 2018 • 10-17 UHR



**10.00 – 12.30**

## **Gymnastik für Senioren**

*Seminarraum 1*

10.00 – 10.20 Bücken und Heben  
10.30 – 10.50 Stabilisation der Wirbelsäule  
11.00 – 11.20 Gleichgewicht und Standfestigkeit  
11.30 – 11.50 Aufrechtes Gehen/Stehen  
12.00 – 12.20 Alltag bewältigen  
Landratsamt FFB, Gesundheitsamt in  
Kooperation mit Physiotherapie Dombo

**10.00 – 17.00**

## **Regionale Genussmeile**

*Waaghäuslwiese*

Informieren Sie sich über regionale Lebensmittel, probieren Sie Schmankerl und Spezialitäten direkt vom Erzeuger!  
AGENDA 21-Büro des Landkreises FFB in  
Kooperation mit Slow Food Fünfseenland

**10.00 – 17.00**

## **Schnupperfahrten mit dem Brucker Radmobil**

*Stadtsaalhof*

vom Bahnhof FFB zu den Gesundheitstagen –  
vom Veranstaltungsforum in die Stadtmitte  
Reservierungen unter 0176/45571266  
Brucker Radmobil in Kooperation mit  
AGENDA 21-Büro des Landkreises FFB

**10.00 – 17.00**

## **👉 Sinnesparcours für Kinder mit Waldmaterialien**

*Waaghäuslwiese*

Kinder können ertasten, erraten, riechen  
und schmecken – Entdeckerlust und Spaß  
am Ausprobieren kommen zum Zug!  
Bayerische Landesanstalt für Wald und  
Forstwirtschaft

**10.00 – 17.00**

*Waaghäuslwiese*

## **👉 Spiel- und Sportparcours für Groß und Klein**

Spannende Bewegungs-, Ball- und Geschicklichkeitsspiele, Rollstuhlparcours, Slackline, Trendsportarten u. v. m.  
TuS Fürstenfeldbruck in Kooperation mit TU München, Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften

**10.00 – 17.00**

*Tenne*

## **👉 Initiative „Plastik reduzieren – wenn nicht jetzt, wann dann?“**

Beispiele praktikabler Alternativen für den Alltag.  
Mitmachprogramm für Kinder ab 7 Jahren.  
AGENDA 21-Büro des Landkreises FFB  
in Kooperation mit Viscardi-Gymnasium FFB,  
Gymnasium Olching, Stadtverwaltung FFB

**11.00 – 12.00**

*Säulensaal*



## **Tabuthema Harninkontinenz bei Frauen – wenn es plötzlich kein Halten mehr gibt**

Patricia Hüppe, Ärztin Frauenklinik,  
Klinikum FFB



# GESUNDHEITSFORUM

SONNTAG, 17. JUNI 2018 • 10-17 UHR



**11.00 – 12.15**

*Kleiner Saal*

## Begleitung am Lebensende

Stationäre und ambulante palliative Versorgung von Schwerstkranken und Sterbenden  
Dr. Daniela Frank, Palliativstation im Klinikum FFB  
Dr. Karlheinz von Jan, Ambulantes Palliativteam FFB

**11.30 – 13.00**

*Seminarraum 4*

## Coaching – was ist das?

Wie kann es in Übergangs- und Krisensituationen eingesetzt werden?  
Prof. Dr. Wolfgang Müller-Commichau, Hochschule RheinMain, Wiesbaden

**11.00 – 14.00**

*Waaghäuslwiese*

## Suppenfest

Köstliche Suppen aus regionalen Zutaten

frisch zubereitet!  
Kosten & genießen Sie! Der Erlös geht an ein gemeinnütziges Projekt.

AGENDA 21-Büro des Landkreises, Slow Food Fünffseenland u. Ferdinand-von-Miller-Realschule FFB

**11.30 – 13.00**

*Seminarraum 6*

## Häusliche Pflege – das sollten Sie wissen

Andreo Rados, Pflegedienstleitung ambulanter Pflegedienst, Diakonie FFB

**12.00 – 13.00**

*Säulensaal*



## Verdauung und Stoffwechsel im Alter – was Sie wissen sollten

Prof. Dr. med. Rolf Eissele, Chefarzt Gastroenterologie und Diabetologie, Klinikum FFB

**12.00 – 13.00**

*Seminarraum 5*

## Ernährung und vermeidbare Erkrankungen

Dr. Gert Bischoff, Krankenhaus Barmherzige Brüder München, Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention ZEP

**11.00 – 17.00**

*Tenne OG*

## „Voll erfasst“

Besucher von Jung bis Alt können den eigenen Tastsinn genauer unter die Lupe nehmen beim Barfußparcours und weiteren spannenden Elementen des Sinnesparcours.  
Landratsamt FFB, Gesundheitsamt

**12.00 – 15.00**

*Stadtsaalhof*

## Narbenschminken für Kinder

Malteser Hilfsdienst e. V., Gröbenzell

**11.30 – 13.00**

*Seminarraum 3*

## Plastik reduzieren – wenn nicht jetzt, wann dann?

Wir zeigen konkrete Möglichkeiten auf, dies im täglichen Leben zu ändern.  
Julia Traxel, Dipl.-Biologin, AGENDA 21-Büro des Landkreises FFB

**13.00 – 13.20**

*Stadtsaalbühne*

## Pilates

Ilka Weiß, zert. Pilatetrainerin





# GESUNDHEITSFORUM

SONNTAG, 17. JUNI 2018 • 10-17 UHR



13.00 – 14.00

Säulensaal



## Leistenbruch, Nabelbruch und Narbenbruch – was kann man tun?

Prof. h. c. PD Dr. med. Fritz Spelsberg,  
Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie,  
Klinikum FFB

13.00 – 15.00

Seminarraum 3

## Heute schon an morgen denken. Für ein gutes Leben im Alter

Information und Austausch zu einem oft  
verdrängten Lebensthema  
Workshop mit Dr. Elisabeth Redler und  
Annette Koller, Brucker Forum

13.00 – 14.00

Seminarraum 1

## Na, STIMMts bei Dir?

Übungen zu einem freien, ausdrucksvollen  
und ökonomischen Stimmgebrauch  
(nicht nur für Lehrer und Dozenten)  
Prof. Thomas Gropper, Sänger, Dozent für  
Sprecherziehung und Stimmbildung,  
Hochschule für Musik und Theater, München

13.00 – 17.00

Treff / Ausstellung

## Heimisches Superfood

VerbraucherService Bayern

13.00 – 14.30

Seminarraum 4

## BUCHSTABE FÜR BUCHSTABE – Kreativer Workshop

Schreiben macht Spaß und kann heilsam  
wirken. Kreative Techniken wie Mona Lisas  
Lächeln machen Lust darauf, Buchstaben  
aufs Papier zu bringen. Wir probieren einige  
davon aus.  
Stephanie Meyer-Steidl, Germanistin

13.00 – 14.30

Seminarraum 5

## Regionale Lebensmittel & heimisches Superfood

Ulrike Birmoser, Ernährungsberatung,  
Verbraucherservice Bayern

13.00 – 14.30

Seminarraum 6

## Ayurveda als ganzheitliches Konzept – komplex, aber doch ganz einfach

Claudia Pfützner, Yogalehrerin, Ayurveda-  
Ernährungsberaterin



# GESUNDHEITSFORUM

SONNTAG, 17. JUNI 2018 • 10-17 UHR



13.30 – 13.50

Stadtsaalbühne

## Rückengesunde Übungen für jedes Alter

Eyke Braun, Physiotherapie Dombo

14.00 – 14.20

Stadtsaalbühne

## Pilates

Ilka Weiß, zert. Pilatetrainerin

14.00 – 14.30

Stadtsaalinnenhof

## Mia spuin auf

Zitherclub Frohsinn FFB

14.00 – 14.45

Treff

## Esskultur – wir falten Servietten

Dazu präsentieren wir einen festlich gedeckten Tisch  
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, FFB und Studierende der Landwirtschaftsschule FFB, Abt. Hauswirtschaft

14.00 – 14.45

Tenne OG

## Yoga und Entspannung kennenlernen

Christine Grundei, Yogalehrerin

14.00 – 15.00

Seminarraum 1

## Behandlung des Typ 2 Diabetes – was bringen neuere Medikamente?

Dr. med. Bernd Jacob, Leitender Oberarzt Gastroenterologie und Diabetologie Klinikum FFB

14.00 – 15.15

Kleiner Saal

## Sie können Ihre Mutter doch nicht verdursten lassen

Ethische Fragestellungen am Lebensende  
Dr. Karlheinz von Jan, Ambulantes Palliativteam FFB

14.00 – 16.00

Säulensaal



## Endoprothetikzentrum Klinikum FFB

### • Gelenkersatz beim jungen Patienten – wann ist die Zeit reif für eine Endoprothese?

Dr. med. Andreas Ewert, Chefarzt Unfallchirurgie und Orthopädie, Leiter Endoprothetikzentrum

### • Gelenkersatz beim alten Patienten – „lohnt sich nicht mehr“ oder doch?

Markus Heel, Oberarzt Unfallchirurgie und Orthopädie, Koordinator Endoprothetikzentrum

### • Reha nach dem Gelenkersatz – notwendig und sinnvoll?

Carsten Humpert, Leiter Physiotherapie

### • Muss ich Angst vor der Narkose haben?

PD Dr. Florian Weis, Chefarzt Anästhesie und operative Intensivmedizin

14.30 – 14.50

Stadtsaalbühne

## Rückengesunde Übungen für jedes Alter

Eyke Braun, Physiotherapie Dombo

14.30 – 16.00

Seminarraum 4

## Ausgeschlafen sein – ein Schlüssel zum Erfolg

Während des Schlafs soll sich unser Körper regenerieren. Welches Schlafsystem kann alle meine Bedürfnisse erfüllen? Wir stellen individuelle Möglichkeiten vor.

W. Wimmer – Die Matratzenwerkstatt, Mühlendorf



# GESUNDHEITSFORUM

SONNTAG, 17. JUNI 2018 • 10-17 UHR



14.30 – 16.00

Seminarraum 5

## Plastik reduzieren – wenn nicht jetzt, wann dann?

Wir stellen plastikfreie Kosmetika etc. selbst her. Kleiner Unkostenbeitrag  
Ariane Zuber, AGENDA 21-Büro des Landkreises

15.00 – 16.00

Seminarraum 1



## Wenn's am After juckt und brennt – moderne Behandlungsmethoden

Dr. med. Petros Vlachou, Allgemein- und Viszeralchirurgie Klinikum FFB

14.30 – 16.00

Seminarraum 6

## Macht der Glaube gesund?

Mediziner wie Theologen beschäftigt diese Frage gleichermaßen. Was ergeben aktuelle Forschungserkenntnisse?  
Ursula Diewald, Referentin für Gemeindecaritas, Caritas Zentrum FFB

15.00 – 16.00

Seminarraum 3

## Umgang mit AD(H)S bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen aus kinderpsychiatrischer u. psychologischer Sicht

Informationen zu Diagnose, Verlauf, gängigen und alternativen Behandlungsmethoden  
Linda Wulf, Psychiatrische Klinik LMU München, Psychologische Psychotherapeutin des neuro-Care Therapiezentrum München

15.00 – 15.20

Stadtsaalbühne

## Pilates

Ilka Weiß, zert. Pilatetrainerin

15.30 – 16.15

Tenne OG

## Yoga und Entspannung kennenlernen

Christine Grundei, Yogalehrerin

15.00 – 15.45

Treff

## Heute gibt's die Reste vom Feste

Wir zaubern aus Resten leckere Gerichte  
Christine Weiß, Jasmin Semrau, Ernährungsfachfrauen, AGENDA 21-Büro des Landkreises

15.30 – 16.00

Stadtsaalhof

## Line Dance zum Mitmachen

MachMit-Verein FFB und Landkreis e.V.

15.30 – 17.00

Kleiner Saal

## Engagiert für Andere – was treibt mich an?

Selbstloses Verhalten steigert das Glücksgefühl und die psychische Gesundheit. Dabei ist bemerkenswert, dass der Gebende noch mehr von seinem positiven Handeln profitiert als der Empfänger.

Wir fragen engagierte Menschen, warum sie sich für andere einsetzen.

Auf dem Podium: Johanna Hofmeir, Leiterin Lichtblick Hasenberg, München  
Karin Lohr, Geschäftsführerin BISS, München  
Margret Kopp, Aktion PiT Togohilfe e.V.  
Moderation: Monika Dollinger, BR2



# GESUNDHEITSFORUM

SONNTAG, 17. JUNI 2018 • 10-17 UHR



16.00 – 16.45

Treff

## Heute gibt's die Reste vom Feste

Wir zaubern aus Resten leckere Gerichte  
Christine Weiß, Jasmin Semrau, Ernährungsfachfrauen, AGENDA 21-Büro des Landkreises FFB

16.00 – 17.00

Seminarraum 3

## Streiten – aber richtig!

Kommunikations- und Streitregeln für die Partnerschaft  
Caroline Schünke, M.A., Praxis für sinnzentrierte Psychotherapie und Beratung, FFB

16.00 – 17.00

Seminarraum 5

## Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion

Ursachen, Symptome und Wege aus der Schilddrüsenerkrankung  
Olivia Hirschberg, Heilpraktikerin

16.00 – 17.00

Seminarraum 6

## Schöne Haare & gesunde Haut

mit ayurvedischen Produkten  
Geeta Sidhu, Sidhu-Spezialkosmetik

16.00 – 17.00

Säulensaal



## Herzinfarkt – Vorsorge und akute Behandlung

Dr. Tilman Kolbe, Chefarzt Kardiologie und Pneumologie, Klinikum FFB



## IMPRESSUM

### Veranstalter

Norbert Leinweber,  
Veranstaltungsforum Fürstenfeld  
Fürstenfeld 12, 82256 FFB  
[www.fuerstenfeld.de](http://www.fuerstenfeld.de)

### Projektteam

Dr. Maria Leitenstern-Gulden (Projektleitung)  
Andrea Leimig  
Michaela Bock  
Dr. Elisabeth Redler  
Andrea Wieland

### Gestaltung

si:so / werbung+design • [www.si-so.de](http://www.si-so.de)

Im Rahmen unseres Programmpunktes „Nachhaltiges Leben“ bieten einige regionale Betriebe/Institutionen i. R. der Gesundheitstage Betriebsführungen an. Wir laden Sie dazu ein, nutzen Sie diese Gelegenheit!

**8. Juni 2018** Werksführung ritterwerk GmbH  
**10.00** Industriestr. 13, 82194 Gröbenzell  
**Anmeldung** erforderlich bis 4. Juni 2018 unter [gesundheittage@fuerstenfeld.de](mailto:gesundheittage@fuerstenfeld.de)

**21. Juni 2018** Betriebsführung Ökoring HandelsGmbH  
**10.30 - 12.00** Dieselstr. 7 - 9, 82291 Mammendorf  
**Anmeldung** unter Tel. 08145-9308 93 oder [a.ostermeier@oekoring.com](mailto:a.ostermeier@oekoring.com)

**19. Juni 2018** Hof- und Felderführung  
**18.30** am Biohof Reichlmayr  
Kreuth 1, 82256 Fürstenfeldbruck  
**keine Anmeldung** erforderlich

**29. Juni 2018** Betriebsführung im Schlachthof FFB  
**14.00** Kugelfang 9, 82256 Fürstenfeldbruck  
**Anmeldung** unter Tel. 08141-621 620



## Kaffeepause ohne Müll – ein Beitrag zum Umweltschutz –

Abfallwirtschaftsbetrieb  
des Landkreises Fürsten-  
feldbruck

Offensive für die Umwelt

In Deutschland werden jedes Jahr 2,8 Milliarden Einweg-Kaffebecher verbraucht. Die Pappbecher verursachen 40.000 Tonnen Abfall.

So können Sie Einwegbecher vermeiden:

- Bringen Sie Ihren eigenen Becher mit.
  - Fragen Sie nach einem Pfandbecher
- oder
- Genießen Sie Ihren Kaffee im Café aus der Porzellantasse.



**Machen Sie mit!**  
Abfallvermeidung  
schützt Umwelt und Klima.

Besuchen Sie unseren Infostand auf der Waaghäuslwiese.





- A** **ADFC - Kreisverband FFB** ■ [www.adfc-ffb.de](http://www.adfc-ffb.de)  
**AGENDA21-Büro des Landkreises FFB** ■ [www.lra-ffb.de](http://www.lra-ffb.de)  
**Ambulanter Pflegedienst Cordi esse** ■ [www.cordiesse.de](http://www.cordiesse.de)  
**Ambulantes Palliativ Team FFB** ■ [www.apt-ffb.de](http://www.apt-ffb.de)  
**Ampertal Gesundheitszentrum** ■ [www.ampertal-gesundheitszentrum.de](http://www.ampertal-gesundheitszentrum.de)  
**Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten** ■ [www.aelf-ff.bayern.de](http://www.aelf-ff.bayern.de)  
**Anti-Sturz-Tag** ■ [www.anti-sturz-tag.de](http://www.anti-sturz-tag.de)  
**AOK Bayern - Die Gesundheitskasse München** ■ [www.aok.de/bayern](http://www.aok.de/bayern)  
**Asylkreis Grafrath** ■ [grafrath@asylhelfer.bayern](mailto:grafrath@asylhelfer.bayern)  
**AWB Abfallwirtschaftsbetrieb des Landkreises FFB** ■ [www.awb-ffb.de](http://www.awb-ffb.de)  
**AWO Seniorenzentrum Josefstift FFB** ■ [www.awo-obb-senioren.de/unsere-einrichtungen/fuerstenfeldbruck/start](http://www.awo-obb-senioren.de/unsere-einrichtungen/fuerstenfeldbruck/start)
- B** **Bad Wörishofen Kur- und Tourismusbetrieb** ■ [www.bad-woerishofen.de](http://www.bad-woerishofen.de)  
**Barmherzige Brüder Krankenhaus München** ■ [www.barmherzige-muenchen.de](http://www.barmherzige-muenchen.de)  
**Bauernmarkt** ■ [www.bauernmarkt-ffb.de](http://www.bauernmarkt-ffb.de)  
**Bayerische Krebsgesellschaft** ■ [www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)  
**BEMER® Repräsentanz Rösner und Naturheilpraxis Rösner** ■ [www.bemer-partner.com/roesner-emmering](http://www.bemer-partner.com/roesner-emmering)  
**BettZeit - Atelier Gröbenzell** ■ [www.bettzeit.de](http://www.bettzeit.de)  
**Bichler Petra (Ringana Frischkosmetik)** ■ [www.pebich.eu](http://www.pebich.eu)  
**Bienenhof Engelschall** ■ [www.bienenhof-engelschall.de](http://www.bienenhof-engelschall.de)  
**Biorevitalpraxis Ellinger** ■ [www.ganz-bewusst-ich.de](http://www.ganz-bewusst-ich.de)  
**Blaues Kreuz München e.V.** ■ [www.blaues-kreuz-muenchen.de](http://www.blaues-kreuz-muenchen.de)  
**Brucker Forum e.V.** ■ [www.brucker-forum.de](http://www.brucker-forum.de)  
**Brucker Radlmobil e.K.** ■ [www.brucker-radlmobil.de](http://www.brucker-radlmobil.de)  
**Brucker Tafel** ■ [www.buergerstiftung-lkr-ffb.de](http://www.buergerstiftung-lkr-ffb.de)  
**Bund Naturschutz in Bayern e.V.** ■ [www.bund-naturschutz.de](http://www.bund-naturschutz.de)
- C** **CARESOL, Stuttgart** ■ [www.caresol.de](http://www.caresol.de)  
**Caritas Hospiz- und Palliativberatung** ■ [www.caritas-nah-am-naechsten.de/caritas-zentrum-fuerstenfeldbruck/cont/3325](http://www.caritas-nah-am-naechsten.de/caritas-zentrum-fuerstenfeldbruck/cont/3325)  
**Caritas-Zentrum Sozialstation FFB** ■ [www.caritasfuerstenfeldbruck.de](http://www.caritasfuerstenfeldbruck.de)  
**Cellagonberatung Christiane Schmitz-Güngoren** ■ Tel. 08141/3176078  
**Chi Loft Yoga und mehr** ■ [www.chi-loft.de](http://www.chi-loft.de)
- D** **Diakonisches Werk FFB e.V.** ■ [www.diakoniefb.de](http://www.diakoniefb.de)  
**Die Matratzenwerkstatt Wimmer** ■ [www.muehldorf-matratzen.de](http://www.muehldorf-matratzen.de)  
**DONUM VITAE FFB** ■ [www.fuerstenfeldbruck.donumvitae.org](http://www.fuerstenfeldbruck.donumvitae.org)
- F** **Fibromyalgie Verein Bayern e.V.** ■ [www.fibromyalgie-selbsthilfe-muenchen.de](http://www.fibromyalgie-selbsthilfe-muenchen.de)  
**Forstlicher Versuchsgarten Grafrath** ■ [www.welterlebniswald.bayern.de](http://www.welterlebniswald.bayern.de)  
**Frauen helfen Frauen FFB e.V.** ■ [www.fhf-ffb.de](http://www.fhf-ffb.de)  
**Fußpflege Podologische Praxis Hanke** ■ [www.podologiehanke.de](http://www.podologiehanke.de)
- G** **Gerstett-Air UG** ■ [www.hyla-germany.de/28548](http://www.hyla-germany.de/28548)
- H** **HARDY'S FFB Freizeit, Sport und Event** ■ [www.hardys-freizeit.de](http://www.hardys-freizeit.de)  
**Help Liberia-Kpon Ma e.V., Egenhofen** ■ [www.help-liberia.com](http://www.help-liberia.com)  
**Hörgeräte Seifert GmbH, FFB** ■ [www.hoergeraete-seifert.de](http://www.hoergeraete-seifert.de)  
**Hopffisterei GmbH München** ■ [www.hopffisterei.de](http://www.hopffisterei.de)
- J** **Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.** ■ [www.johanniter-oberbayern.de](http://www.johanniter-oberbayern.de)
- K** **Kbo-Isar-Amper-Klinikum FFB** ■ [www.kbo-iak.de](http://www.kbo-iak.de)  
**Klinikum FFB** ■ [www.klinikum-ffb.de](http://www.klinikum-ffb.de)  
**Kneipp Kurhotel St. Josef** ■ [www.kneippkurhaus-st-josef.de](http://www.kneippkurhaus-st-josef.de)  
**Krebs-Selbsthilfegruppe FFB** ■ Tel. 08193/8821  
**Kreuthof, Puchheim** ■ [www.kreuthof-puchheim.de](http://www.kreuthof-puchheim.de)  
**Kreuzbund Arbeitskreis FFB** ■ [www.kreuzbund-muenchen.de](http://www.kreuzbund-muenchen.de)
- L** **Landesverband Niere in Bayern e.V.** ■ [www.ig-dialyse-muenchen.de](http://www.ig-dialyse-muenchen.de)  
**Landratsamt FFB** mit den Fachbereichen AGENDA 21-Büro, Ausländerwesen, Gesundheitsamt, Regionalmanagement, Sozialer Wohnungsbau, Wirtschaftsförderung/Tourismus ■ [www.lra-ffb.de](http://www.lra-ffb.de)  
**Lebensmut e.V.** ■ [www.lebensmut.org](http://www.lebensmut.org)  
**Liu Jingping** ■ Tel. 08141/6259797  
**Ludwig Stocker GmbH Metzgereilandfrau** ■ [www.landfrau.de](http://www.landfrau.de)
- M** **Madlon Confiserie GmbH, München** ■ [www.anti-stress-praline.com](http://www.anti-stress-praline.com)  
**Malteser Hilfsdienst gGmbH, Gräfelting** ■ [www.malteser.de](http://www.malteser.de)  
**Mamazone e.V.** ■ [www.mamazone.de](http://www.mamazone.de)  
**Meditation verleiht Flügel** ■ [www.anja-uhl.de](http://www.anja-uhl.de)  
**Milchhof Zierer** ■ [www.milchhof-zierer.de](http://www.milchhof-zierer.de)  
**Mrs. Sporty FFB** ■ [www.mrssporty.de/club/581](http://www.mrssporty.de/club/581)  
**Münchner Kindl Senf GmbH** ■ [www.muenchner-kindl-senf.com](http://www.muenchner-kindl-senf.com)
- N** **Naturheilpraxis Seeberger** ■ [www.martinaseeberger.de](http://www.martinaseeberger.de)  
**Naturwarenhaus FFB** ■ [www.naturwarenhaus-ffb.de](http://www.naturwarenhaus-ffb.de)  
**neuroCare Group GmbH, München** ■ [www.neurocaregroup.com](http://www.neurocaregroup.com)
- O** **Ökomodell Waginger See - Rupertiwinkel** ■ [www.oekomodellregionen.bayern](http://www.oekomodellregionen.bayern)

- P Pleil GmbH** | www.pleil.de  
**Praxis Hormontherapie Hirschberg** | www.praxis-hormontherapie.de
- R Reformhaus Altmann e.K.** | Tel. 08141/92763  
**Reha Müller, Moorenweis** | www.agm-mueller.de  
**Repair Café Fürstenfeldbruck** | repair-cafe-ffb.de  
**Restless Legs Syndrom (RLS) Selbsthilfegruppe Dachau** | Tel. 08131/94280  
**Rottenkolber Franz** | Tel. 08146/487
- S Sanitätshaus Wittlinger** | www.meinsanitaetshaus.de  
**Schromm Kornelia** | www.kornelia-schromm.de  
**Shiatsu** | Ulrike Heinrich, www.shiatsu-massagen.de • Rita Das Gupta, www.shiatsu-germering.de • Eva Berkner 0179/22 38 139 • Lisa Fuchs, www.shiatsu-fuchs.de • Nicole Deckert, www.shiatsubehandlungen.de  
**Sidhu Spezialkosmetik GmbH & Co. KG** | www.sidhu.de  
**Slow Food Fünfseenland** | slowfood.de  
**SOLE RUNNER** | www.sole.runner.com  
**Sozialforum Amper** | www.sozialforumamper.de  
**Sozialverband VdK Bayern e.V.** | www.vdk.de  
**Sternenfair MVS Milchvermarktungs-GmbH** | www.sternenfair.de  
**Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München - AKM** | www.kinderhospiz-muenchen.de  
**Süddeutsche Süddeutsche Zeitung GmbH** | www.sueddeutsche.de
- T Techniker Krankenkasse, München** | www.tk.de  
**TuS Fürstenfeldbruck** | www.tus-ffb.de
- U ULIBIS.COM, Grünwald** | www.ulibis.com  
**Unabhängige Patientenberatung und Zöliakie** | www.upd-online.de
- V Vorwerk Thermomix** | Tel. 0173/1973723
- W Wandern Deutscher Volkssportverein** | www.dvv-wandern.de  
**„Wohnen mit Herz“ – gemeinschaftliches Wohnprojekt im Alter** | www.wohnen-mit-herz.de  
**Wünschewagen** | www.wuenschewagen.de
- X Xylishop - Xyba Naturprodukte UG** | www.xylishop.de
- Z Zeitungsverlag Oberbayern GmbH & Co KG** | www.merkur.de  
**Zirben-Kissenstube** | Tel. 0152/1993775



## PFLEGEIMMOBILIEN als sichere Geldanlage

+++ PROVISIONSFREI +++

Investieren Sie in den Wachstumsmarkt  
der nächsten Jahrzehnte.

- Attraktive 4-5 % Rendite
- Gesicherte Mieteinnahmen (auch bei Leerstand) durch mind. 20-jährigen Mietvertrag
- Grundbuchabsicherung
- Kein Verwaltungs-/Betreuungsaufwand
- Vermögensaufbau und/oder Vermögensabsicherung
- Barzahlung und/oder Finanzierung (mit KfW-Förderung) möglich

Sie finden uns auf den Fürstenfelder Gesundheitstagen  
am 16. + 17. Juni 2018 im Stadtsaal (Standplan hängt aus)

Ausführliche Informationen erhalten Sie auch auf unserem nachfolgenden

**EXKLUSIVEN KOSTENLOSEN INFORMATIONSABEND**

Mi 27. Juni 2018 • Beginn 19 Uhr • Einlass 18.30 Uhr

Veranstaltungsforum Fürstenfeld • Raum S 3

Fürstenfeld 12 • 82256 Fürstenfeldbruck

Anmeldung erbeten.

Tel. 0 71 58 - 98 69 34  
info@caresol.de



# SHIATSU

Japanische Meridianbehandlung  
zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele

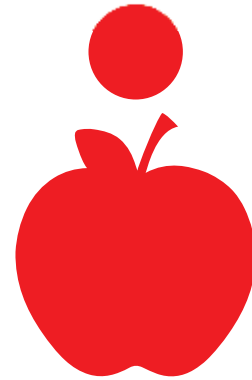
*Schnupperbehandlungen  
in der Tenne!*

Gemeinschaftsstand von:

Ulrike Heinich · Emmering · [www.shiatsu-massagen.de](http://www.shiatsu-massagen.de)  
Rita Das Gupta · Germering · [www.shiatsu-germering.de](http://www.shiatsu-germering.de)  
Eva Berkner · Maisach/Gernlinden · 0179-22 38 139  
Lisa Fuchs · Mammendorf · [www.shiatsu-fuchs.de](http://www.shiatsu-fuchs.de)  
Nicole Deckert · Olching · [www.shiatsubehandlungen.de](http://www.shiatsubehandlungen.de)



## Sorglos ist einfach.



[sparkasse-ffb.de](http://sparkasse-ffb.de)



*Gut schlafen!  
Natuerschlafsysteme  
aus Zirbenholz direkt  
von ihrem Schreiner*

**Ausstellung**  
Frühlingstr. 3  
82194 Gröbenzell

**Informationen und  
Beratungstermine**  
08142 - 570 534  
[info@bett-zeit.de](mailto:info@bett-zeit.de)

# BettZeit

[www.bett-zeit.de](http://www.bett-zeit.de)

Wenn man den richtigen Partner an seiner Seite hat.

Gerne unterstützen wir die Fürstenfelder Gesundheitstage 2018!

Wenn's um Geld geht

 **Sparkasse  
Fürstenfeldbruck**

**ESB**  
ENERGIE SÜDBAYERN



**WIR  
SUCHEN  
SIE!**

## Jetzt die SZ testen!

Sichern Sie sich **das exklusive Messeangebot** der Süddeutschen Zeitung!

Ein Aktionseben der Süddeutsche Zeitung GmbH,  
Hultschiner Str. 8, 81677 München



» Jetzt bestellen unter:  
[sz.de/ffb-gesund](http://sz.de/ffb-gesund)  
☎ 089 / 2183-1000

Seien Sie anspruchsvoll.

Süddeutsche Zeitung

## Wir warten nur auf Sie

- Gesundheits- und Krankenpflege (m/w)
- Altenpflege (m/w)
- Heilerziehungspflege (m/w)
- Krankenpflegehilfe (m/w)
- Arzt in Weiterbildung (m/w)
- Facharzt Psychiatrie (m/w)

### Freuen Sie sich auf uns, denn wir

- sind sehr gut ausgebildet
- sind motiviert und engagiert
- haben Teamspirit und ein gutes Betriebsklima

### Das bieten wir zusätzlich

- sehr gute Entwicklungsmöglichkeiten
- Unterstützung bei Ihrer Einarbeitung
- eine der Stellenverantwortung entsprechende Vergütung und weitere Sozialleistungen

### Sie haben Berufserfahrung?

Dann schicken Sie Ihre Bewerbung direkt an  
kbo-Isar-Amper-Klinikum Fürstenfeldbruck  
Pflegedienstleitung Christine Ernst-Geyer  
Stadelberger Str. 16-22 | 82256 Fürstenfeldbruck  
E-Mail [christine.ernst-geyer@kbo.de](mailto:christine.ernst-geyer@kbo.de)

**Jetzt  
bewerben!**





Sie finden  
unseren Stand  
im Alten Foyer

## Gemeinsam in Bewegung.

Unter diesem Motto begrüßen wir Sie ganz herzlich zu den Gesundheitstagen 2018.

Als Fachbetrieb für Orthopädie Schuh & Technik erfahren Sie bei uns alles zu den Themen:

- ✓ Einlagen
- ✓ Bandagen
- ✓ Maßschuhe
- ✓ Orthesen
- ✓ Schuhe
- ✓ Schuhkorrekturen
- ✓ Kompressionsstrümpfe
- ✓ Podologie
- ✓ Hautpflegemittel
- ✓ Gehhilfen

Pleil – Orthopädie Schuh & Technik  
Schöngesinger Str. 80 · 82256 Fürstenfeldbruck  
T: 081 41 / 167 44 · E: info@pleil.de · Mo – Fr.: 8.30 – 13.00 Uhr  
und 14.00 – 18.00 Uhr · Sa.: 9.00 - 13.00 Uhr