

Grußwort

Die fünfte Selbsthilfemesse befasst sich in diesem Jahr mit der gesunden Ernährung im Landkreis. Wie gesund wir uns fühlen, steht in direktem Zusammenhang mit unserem körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden. Unser Lebensstil und eine gesunde Ernährung sind dabei von besonderer Bedeutung.



Die Firma Fissler, die Edelsteinklinik Bruchweiler und die Landfrauen stellen ihre Gemeinschaftsaktion „Essen macht fit: Die Kooperation aktiv vor Ort“ vor. Dr. Wenzel Nürnberger vom Klinikum Idar-Oberstein und der Schulärztliche Dienst des Gesundheitsamtes informieren über die „Aktion aktiv“, die schon in etlichen Kursen Kindern und Jugendlichen zum Normalgewicht verholfen hat. Weitere Partner sind Krankenkassen, die Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft, Ernährungsberater/innen, Ärzte und Ärztinnen, landwirtschaftliche Erzeugerbetriebe und viele mehr. Die Schirmherrschaft hat die Bundestagsabgeordnete Julia Klöckner, die in ihrer Fraktion im Ausschuss für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz tätig ist, übernommen.

In den Selbsthilfegruppen treffen Menschen zusammen, die sich durch gesundheitliche Einschränkungen nicht entmutigen lassen, sondern ihrem Schicksal selbstbewusst entgegenzutreten und sich darüber hinaus für andere Menschen engagieren.

Die Selbsthilfegemeinschaft im Kreis Birkenfeld stellt in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Idar-Oberstein ihre Arbeit vor und informiert über die Vielfalt und Inhalte der vorhandenen Gruppen. Dass die Selbsthilfeorganisationen eine wichtige Säule im Gesundheitswesen sind, ist unumstritten. Ihre Arbeit wird vermehrt von Politik und Gesellschaft anerkannt und gewürdigt.

Allen, die zum Gelingen der Gesundheitsmesse beitragen, danke ich für ihr vorbildliches Engagement. Den Besucherinnen und Besuchern wünsche ich, dass sie die Informationen und Anregungen erhalten, die sie sich erhoffen.


Axel Redmer
Landrat des Kreises Birkenfeld



Programm

Eröffnung: 11.00 Uhr
Messe: 12.00 - 17.00 Uhr

Moderation: Dr. Gerhard Samosny
Medizinaldirektor
Kreisverwaltung Birkenfeld,
Gesundheitsamt

Grußworte: Schirmherrin
Julia Klöckner
Bundestagsabgeordnete

Axel Redmer
Landrat

Albin Scheuring
Sprecher der Selbsthilfegruppen
im Kreis Birkenfeld

Lied: „Peterle und Dill“
Musical-Kids, Nahbollenbach

Referat: „gut essen
gesund genießen“
Sigrid Pehlke
Diabetologin / Ernährungsmedizinerin,
Idar-Oberstein

Gewinnspiel mit attraktiven Preisen
1. Preis: Reise nach Berlin

**„gut essen
gesund genießen“**

Organisation:
Kreisverwaltung Birkenfeld, Gesundheitsamt
Mainzer Str. 157-159, 55743 Idar-Oberstein
Tel. 06781/2008-0

Fachvorträge

13.00 Uhr **Wellfood - so tut Essen gut**
Bettina Ballat-Klein
AOK Idar-Oberstein

14.00 Uhr **Diabetes - Ernährung ?**
Dr. Sibylle Brunk-Loch
Internistin/Diabetologin
Idar-Oberstein

15.00 Uhr **Mir geht es gut trotz
Nahrungsmittelunverträglichkeit**
Dr. Axel Bolland
BollAnt's im Park
Zentrum für Medical Wellness und
Feldketherapie, Bad Sobernheim

16.00 Uhr **„aktion: aktiv“
Ein Fahrplan zum Normalgewicht**
Dr. Wenzel Nürnberger
Tanja Mayer
Klinikum Idar-Oberstein

Kochen vor Ort

Alles rund um die Kartoffel
„Essen macht fit“
Die Kooperation aktiv vor Ort

Fa. Fissler, Idar-Oberstein, ☎ 06781/4030
Edelsteinklinik, Bruchweiler, ☎ 06786/12-0
Landfrauen, Kreis Birkenfeld, ☎ 06789/543

Ärzenetzwerk

Ärztevereinigung Obere Nahe e.V.

Ihr Arzt als Lotse durch die Selbstzahlerleistungen
bezüglich Gesundheit, Ernährung, Sport und Wellness

Dr. Rudolf Schwarz, ☎ 06781/43657
Andreas Bender, ☎ 06781/507722

