

„Bewegung ist Herzenssache!“

PROGRAMM



5. GESUNDHEITSTAG IN KÖLN,
IM EDUARDUS-KRANKENHAUS:
SONNTAG, 25. SEPTEMBER 2016,
11 BIS 17 UHR



Vorwort

5. Gesundheitstag in Köln, im Eduardus-Krankenhaus

Bewegung ist Herzenssache!

Unter dem Motto „Bewegung ist Herzenssache“ präsentieren sich Kliniken und Abteilungen des Eduardus-Krankenhauses, Selbsthilfegruppen, Arztpraxen, Vereine sowie Gesundheits- und Bewegungsanbieter aus Köln und Umgebung. Bei uns können Sie was erleben: Spannende Aktionen, alltagstaugliche Ideen, hilfreiche Tipps und interessante Informationen rund um Bewegung, Herz und Gesundheit. Highlight des Gesundheitstages ist die Präsentation des neuen **Centrums für Interventionelle Kardiologie und Angiologie (CIKA)** mit dem neuen Herzkathetermessplatz. Weitere Events des Tages sind die Typisierungaktion mit dem Verein Diagnose Leukämie e.V., in Kooperation mit der Abteilung Anästhesie & Intensivmedizin und eine große interaktive Mineralwasserausstellung in der alten Kapelle des Eduardus-Krankenhauses.

Unsere Themenbereiche:

Kunst im Krankenhaus

Medizin & Pflege

Körper & Geist

Spaß & Spiel

Vorträge & Workshops

Die Gesundheit und lebendige Beweglichkeit für Körper und Geist liegen uns am Herzen. Wir möchten unseren Besuchern die Vielfalt der Möglichkeiten zeigen, ein gesundes Leben mit Herz und Verstand zu gestalten.



Holger Griebach
Geschäftsführer



Daniel Wolf
Vorsitzender der IG Deutz



Monika Dierksmeier
Geschäftsführerin
Paritätischer in Köln

Veranstalter:



5. GESUNDHEITSTAG IN KÖLN AM SONNTAG, DEM 25. SEPTEMBER 2016 VON 11 UHR BIS 17 UHR

Begrüßung

11.00 Uhr

Begrüßung im Café Lichthof

*Prof. Dr. med. Axel Jubel, Ärztlicher Direktor
des Eduardus-Krankenhauses, Chefarzt der Klinik
für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie
Elfi Scho-Antwerpes, Bürgermeisterin Stadt Köln*



KUNST IM KRANKENHAUS

„Kunstprojekt IN & OUT“

Künstler aus der Benediktushof gGmbH zeigen ihre Werke
www.benediktushof.de/willkommen.html

in Kooperation mit

Thorsten Lehmann
www.superarmin.de

Café Lichthof

„Komm, ich erzähl‘ dir eine Geschichte – 25 Jahre Patientenbücherei“

Ab 12 Uhr stündliche Jubiläumslesungen in der neuen Kapelle.
 Studenten der Theaterakademie Köln lesen aus Büchern von Jorge
 Bucay *

EG, Kapelle

Aus der Schatztruhe von Mutter Natur „Mineralwasserausstellung – Mineralwasser erleben“

Sie erfahren Neues und Erstaunliches über Mineralwasser. Moderne Ausstellungstechniken mit interaktiven und spielerischen Elementen machen den Besuch zu einem Erlebnis. Eine Ausstellung der Informationszentrale Deutsches Mineralwasser.

www.mineralwasser.com

2.OG, alte Kapelle



„Infostand der Interessengemeinschaft Deutz“

für Handel, Gewerbe und Dienstleistung e.V.
www.koeln-deutz.de

EG, Empfang

„Die Selbsthilfe in Bewegung“

Präsentation der Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln * siehe letzte Seite

www.selbsthilfekoeln.de

EG, Eingangshalle



MEDIZIN & PFLEGE

„Bewegung ist Herzessache“

Herzmodell, Führungen und Vorträge im neuen Centrum für Interventionelle Kardiologie und Angiologie (CIKA)

EG, Eingangshalle rechts und CIKA

„Be-Handeln mit Herz“

Konservative und operative Therapien nach Verletzungen der oberen Extremitäten in der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie mit Diagnostik und Therapie bei Osteoporose. In enger Zusammenarbeit mit der Ergotherapie des Eduardus-Krankenhauses im Bereich der therapeutischen Nachsorge mit freundlicher Unterstützung der Firma Lilly Deutschland GmbH

EG, Flur vor Café Lichthof

„Infostand zu den Themen Hausnotruf, Ambulante Pflege und Menüservice“

kostenlose Blutdruckmessung

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

www.johanniter.de/koeln

und

„Kinderschminken“

*Johanniter – Jugend der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.,
Regionalverband Köln/Rhein-Erft-Kreis/Leverkusen*

EG, Flur CIKA

„Typisierungsaktion Diagnose Leukämie e.V. 2016.“

Spenden Sie Blut! Kommen Sie in den neuen OP o6!

Melden Sie sich am 25.09 ab 11.30 Uhr unter 0221/82746493

Diagnose Leukämie e.V. Köln

www.dl-ev.de

in Kooperation mit

NKR – Norddeutsches Knochenmark- und Stammzellspender-Register gemeinnützige GmbH (www.nkr-mhh.de) und der Abteilung Anästhesie & Intensivmedizin

EG, OP o6

„Endoprothetik: Sägen, schrauben, erforschen – Probieren Sie's selbst!“

Workshops auf Nachfrage, Klinik für Allgemeine Orthopädie und Rheumatologie, Ausstellung Fa. Smith & Nephew

„Wie überliste ich den inneren Schweinehund?“

Prof. Dr. Dr. Christine Graf, Vizepräsidentin Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin, Abteilungsleiterin Bewegung und Gesundheit der Sporthochschule Köln, Vorstand Sportärztebund Nordrhein e.V. und

„HERZ Topfit? Mach Mit! – Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Herz!“

Förderverein Herzzentrum Köln e.V.

<http://herzzentrum.uk-koeln.de/de/zielgruppen/foerderverein>

EG, vor Café Lichthof

„Knieverletzungen im Fußball-Leistungssport“

Autogrammstunde mit einem Profi-Fußballer, Torwandschießen mit Geschwindigkeitsmessung, arthroskopische Operationsfilme. Klinik für Sportorthopädie und Arthroskopie in Kooperation mit der Abteilung Physiotherapie

Haus C, Glaskasten

„Hernienzentrum Köln-Deutz“

*Moderne operative Hämorrhoidentherapie
Infos zum Thema Leisten- und Bauchwandbruch*

„Zentrum für Koloproktologie“

*Infos zum Thema Stuhlentleerungsstörungen und Stuhlinkontinenz
in Kooperation mit*

„Achtsame Körperarbeit mit Taiji. Fokus Beckenboden“

*Ulrike Compes-Pöhlmann
0221/6808590, ulrike.compes@netcologne.de*

„Chirurgisches Kino“

Wir zeigen Ihnen, wie es im Bauchraum aussieht.

- *Blinddarmentfernung*
- *Gallenblasenentfernung*
- *Reparatur eines Leistenbruches und vieles mehr*

„Rollentausch – Sie operieren selber am Modell“

Operateure helfen Ihnen

„Sind Sie steinreich?“

Wir sagen Ihnen, ob Sie Gallensteine besitzen.

Kommen Sie zu uns!

Abteilung Chirurgie

EG, Räume der Chirurgie und Flur

„Die Versorgung von Palliativpatienten im rechtsrheinischen Köln“

*Palliativteam SAPV KÖLN
www.palliativteam-koeln.de*

„Dem Leben Raum geben“

Hospiz Köln-Deutz e.V.

www.hospiz-deutz.de

„Leben zu Hause“

Infos zur Pflege zu Hause.

www.mariapflegedienst.de

„Einzugsberatung“

Frederike Bernt, Einzugsberaterin im

Caritas-Altenzentrum St. Heribert

„Vollmacht statt Ohnmacht – Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung“

Werner Bernt, Plan B

Flur Chirurgie

„Sprachen lernen. Sprachtests für Medizin und Pflege“

WORT Sprachagentur, Sprachtests für Medizin

und Pflege, Infomaterial

www.wort-koeln.de

Haus C, neben Kapelle





KÖRPER & GEIST

„Balance-Check und aktive Pause“

*Testen Sie die Entspannungsfähigkeit Ihres Körpers!
Entspannung durch Bewegung.*

BARMER GEK

www.barmer-gek.de

EG, vor Cafe Lichthof

in Kooperation mit Full Service Tisch-Fußball Events

„Fairplay und Sportsgeist – Tisch Kicker“

Elias Schmoz

www.meinkicker.com

Innenhof Café Lichthof

„Sportliche Aktivitäten nach Herzinfarkt und bei Herzerkrankungen – Was darf ich eigentlich?“

*Bewegungs- und Sporttherapie bei Herzerkrankungen gemäß den
ärztlich vorgegebenen 3 Belastungsstufen von Hockergymnastik
bis hin zu Sportspielen. Vortrag: Myofasziale Schmerzen als
Ursache für Arthrose?!*

*Information zu PhysioCum Laude, Berufsfachschule
für Physiotherapie.*

www.physiocumlaude.de

EG und Räume der Schule PhysioCum Laude

„Mikrodurchblutung – Hauptstraße der Gesundheit, Gesundheit schützen – Heilung unterstützen“

Ausprobieren der Physikalischen Gefäßtherapie BEMER

Informationen zur Therapie

Bemer Deutschland, Kehrig & Partner GBR

www.bemer-partner.com/kehrig

EG, Haus C Flur

„Körperanalyse – wie gesund ist Ihre Körperzusammensetzung“

Körperanalyse mit dem Tanita BodyComposition Analyzer

pro medik Reha + Prävention

www.promedik.de

REHA-TRAINING GmbH

www.reha-training.de

EG, Wartezone Röntgen

„Alltag ohne Rückenschmerzen – Elektro-Myo-Stimulationstraining“

EMS-Training als aktive Gesundheitsvorsorge.

Probetraining und Beratung.

Georgios Siamopoulos

www.mybodyandhealth.de

EG, Flur vor CIKA

„Gesundheit lernen – Alexandertechnik“

Leicht bewegen lernen F.M. Alexander-Technik mit Diana Hansen,

Hendrik Klein und weiteren AT-Lehrerinnen und Lehrern

www.movebodymind.de

EG, Treppenaufgang Flur Chirurgie

„Hörmobil“

Hörtest

Koettgen Hörakustik, Dominik Huppertz

www.koettgen-hoerakustik.de

Bürgersteig vor Eingang

„Das Kreuz mit dem Kreuz! Schmerztherapie am Bewegungsapparat“

Information und Demonstration.

Naturheilpraxis Cyrill Past

www.gesundheit-past.de

EG, Flur Chirurgie

„Am Puls der Gesundheit – die Craniosacral Therapie“

*Befundung des Körpersystems mit den Augen und den Händen
einer Craniosacral Therapeutin.*

Veechi Kopp 0175-1825515

EG, Flur zum OP6

„Körper.Macht.Sinn - Rolfing.“

Macht der Körper Sinn? Körperstrategien. Das Spiel mit der Schwerkraft. Gutscheine für Probe-Rolfing

www.rolfing-walter.de

EG, Haus B

„Pilates macht das Leben leichter und schöner“

2 Pilates Workshops, Information und Präsentation des Gesundheitskonzeptes von Springs Köln - Pilates- und Gesundheitszentrum, 3-mal in Köln, auch in Deutz

www.springs-koeln.de

EG, hinter Café Lichthof

„Achtsam bewegen, Stress bewältigen lernen, Erholungskompetenz erweitern“

Infos, Vorträge/Workshops, Shiatsu + Massage am Stuhl; Petra Isenberg und Anita Wilmes

www.achtsambewegen.de

EG, Haus A, 1. Gang rechts durch

„Terzo Gehörtherapie: Eine Kombination aus Gehörtraining und Hörsystemen“

Beratung, kostenlose Hörtests und ein kleines Gewinnspiel Hörgeräte Lorsbach

www.hoergeraete-lorsbach.de

EG, Orthopädietechnik

„Universal Medicine Therapies – Heilung von innen“

Info und Schnupper Sitzungen mit qualifizierten Therapeuten: Esoterische Arm- und Rückenmassage (bekleidet) & Wirbelsäulen- und Gelenkausrichtung mit Esoteric Connective Tissue

www.universalmedicine.de

EG, Flur Endoskopie Wartebereich

„Die Körperzelle is(s)t keine Currywurst“

Stoffwechselformung zur frühzeitigen Erkennung eines gestörten Stoffwechsels, Tipps und Beratung zu Stoffwechsel und Ernährung Naturheilpraxis Carmen Homrighausen

www.naturheilpraxis-homrighausen.de

EG, Flur Endoskopie

„Reiki – Zeit zur Begegnung von Körper, Geist und Seele“

Für einen Moment zur Ruhe kommen und sich selbst begegnen.

15 Minuten, die nur Ihnen gehören

Ute Kneib

www.4dielaika.com

EG, Flur Endoskopie

„Gesundheit, Erholung, Genuss – Alles über Heilwasser“

*Die Claudius Therme in Köln informiert
rund um das Heilwasser*

www.claudius-therme.de

EG, Flur vor CIKA



“Körper und Geist: Die Art, wie Sie denken, beeinflusst Ihre Gesundheit. Bewegung verändert Ihr Leben“

Gemeinschaftsstand:

- *Feng Shui*
- *Gesundheitscoach*

info@theartforliving.de

www.bettinapruemmer.de

EG, Flur Schräge

„Gute Schuhe für gesunde Bewegung“

Deutsches Premium Leder & Spanische Schuhmacherkunst

Langel Schuhe

www.langel.de

www.martin-natur.de

EG, Flur Haus B



SPORT & SPIEL

„Körper und Geist im Einklang. Bogenschießen“

Bogenlust – Ein Köcher voller Möglichkeiten

Rolf Rübiger & Team

www.bogenlust.de *Empfang und im Park (bei Regen im Zelt)*

„Stark im Lauf.

Warum Ihr Fuß stärker sein sollte als Sie denken!“

Die B3 Fußmaschine für starke Füße

Michael Helbing, Geschäftsführer Kieser Training Köln-Deutz

www.kieser-training.de/studios/koeln/koeln-deutz

EG, Wartezone Röntgen



"Eddy, der Teddy- Doc!
Teddy- und Kuschtierambulanz."

„Kinder, bringt eure Teddies und Kuschtiere mit!“

Gesundheits- und Krankenpflegeschüler

und Pflegedienst im Eduardus-Krankenhaus

Haus C

VORTRÄGE & WORKSHOPS GESUNDHEITSTAG 2016

PhysioCum Laude, 3.OG

13.00 Uhr bis 13.30 Uhr:

„Myofasziale Schmerzen als Ursache für Arthrosen?!“

Referent: Detlef Katzki, Lehrkraft PhysioCum Laude

Vorträge,

Großer Konferenzraum, 3. OG , Raum 321

11.15 Uhr

„Leben ist Medizin – Wie die Qualität unserer Bewegungen, unsere Gesundheit und Lebensqualität bestimmt“

Alex Braun, Heilpraktiker, Osteopath

12.00 Uhr

„Vitalität, Muskelkraft und Wirkkraft – Wie genau sehen „Herzliche“ Bewegungen aus?“

Cathrin Ehrhardt, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin, Osteopathin

14.00 Uhr

„Durchblutungsstörungen, Schmerzen, Arthrose, Diabetes – Aktuelle Forschungsergebnisse und neue Therapieansätze“

Christoph Kehrig, Gesundheitscoach/Medizinproduktberater

15.00 Uhr

„Wie überliste ich den inneren Schweinehund?“

Prof. Dr. Dr. Christine Graf, Vizepräsidentin Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin, Abteilungsleiterin Bewegung und Gesundheit der Sporthochschule Köln, Vorstand Sportärztebund Nordrhein

16.00 Uhr

„Sport mit modernen Gelenkimplantaten“

Chefarzt Dr. med. Jochem Schunck, Klinik für Allgemeine Orthopädie und Rheumatologie, Armin Pusch, Leiter Abteilung Physiotherapie

**Vorträge und Workshops,
Kleiner Konferenzraum, 3. OG, Raum 319**

13.00 Uhr

„Sitzen als Vollbeschäftigung – der Arbeitsplatz als Ursache körperlicher Beschwerden“

Cyrrill Past, Heilpraktiker

14.00 Uhr

Workshop: „Energiefluss im Raum erfühlen und nutzen“

*Feng Shui mit Andrea Happ
info@theartforliving.de*

15.00 Uhr

Workshop: „Kinesiologie als Seelencoaching“

*Wie Emotionen die Muskelfunktion beeinträchtigen. Kinesiologie als therapeutische Methode gegen Schmerzen und Stress.
Bettina Prümmer, Gesundheitscoach
und Trainerin Personal Coaching
www.bettinaprueemmer.de*

16.00 Uhr

„Vollmacht statt Ohnmacht – Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung“

Werner Bernt, Plan B

PhysioCum Laude, 3.OG

Workshops mit Dozenten und Schülern von PhysioCum Laude

12.00 bis 12.30 Uhr

Hockergymnastik

14.00 bis 14.30 Uhr

Leichtes Intervalltraining für Herzpatienten

16.00 bis 16.30 Uhr

Sportspiele

Workshops, Raum 4, 1. OG

12.00 bis 12.30 Uhr

Jin Shin Jyutsu -

Übungen zur Balance der Herzfunktionsenergie

Referentin Petra Isenberg

www.achtsambewegen.de

13.00 Uhr

„Qigong im Park (nur bei gutem Wetter)“

Die 8 Brokatübungen

Referentin Anita Wilmes

www.achtsambewegen.de

14.30 bis 15.00 Uhr

„Herzerfrischendes“

Sanfte Bewegungsübungen zur Steigerung der Vitalität

Referentin Petra Isenberg

www.achtsambewegen.de

15.00 bis 15.30 Uhr

„MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

Das Herz zur Ruhe bringen

Anita Wilmes

www.achtsambewegen.de

16.00 bis 16.30 Uhr

Qigong Yangsheng –

Was ist der Herzgeist im Qigong?

Referentin Anita Wilmes

www.achtsambewegen.de

Behandlungsraum 2/3, 1. OG

12.00 bis 12.55 Uhr

„Aktive Mattenklasse – Pilates Balance“

Leiter: Frank Felten, Pilates-Trainer, Life-Coach,

Lach-Yoga-Lehrer, Personal-Trainer

14.00 bis 14.55 Uhr

„Pilatesklasse für sportliche Männer und Frauen“

Leiter: Frank Felten, Pilates-Trainer, Life-Coach,

Lach-Yoga-Lehrer, Personal-Trainer



LISTE DER TEILNEHMENDEN SELBSTHILFEGRUPPEN

AA - Anonyme Alkoholiker

AL-Anon-Familiengruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Bundesinitiative- Grosseltern

Chronische Niereninsuffizienz Selbsthilfegruppe

DDH-M Deutsche Diabetes-Hilfe, Menschen mit Diabetes

Deutsche Rheuma Liga AG Köln

DIVHA - Köln

DSB - Deutscher Schwerhörigenbund Köln

DVMB Gruppen Köln

Fibromyalgie-Gruppe-Köln

Franka - Frauen nach Karzinom e.V.

Glaukom - Selbsthilfegruppe Köln

Hilfe, unsere alten Eltern überfordern uns - wenn aus Kümmern Kummer wird

HOCM /HCM Selbsthilfegruppe

HVD Hämochromatose-Vereinigung Deutschland e.V.

Interstitielle Cystitis und bakterielle Harnwegsinfekte

Marcumar-Selbsthilfegruppe Köln

PRO RETINA Deutschland e.V. - Regionalgruppe Köln

Sarkoidose-Netzwerk-RG Köln

Schmerzgruppe Köln

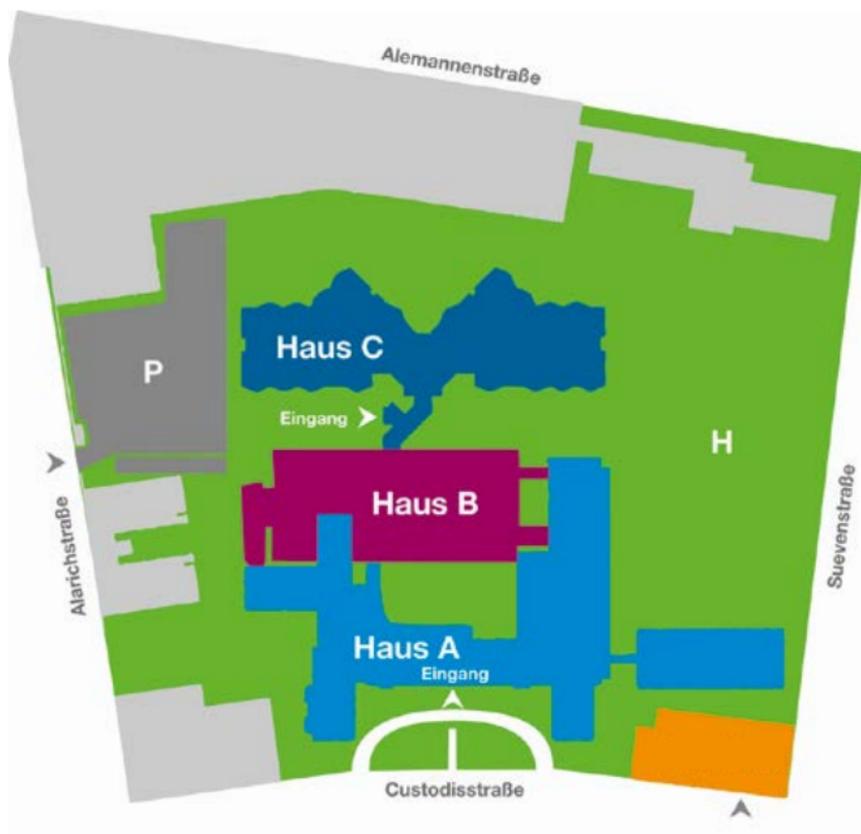
Selbsthilfegruppe Neurofibromatose

Selbsthilfegruppe Wegener

SHG - Polio-Stammtisch-Köln

SHG für sehbehinderte Frauen

Treff für Verwitwete







Alle Gesundheitsangebote
finden Sie aktuell auf der Seite

www.koeln-deutz.de

Herausgeber: W&L multimedia solutions GmbH
Düppelstraße 23 · 50679 Köln · www.wl-agentur.de

Alle Infos zum Deutzer Gesundheitstag unter
www.eduardus.de