## 12. Iserlohner Gesundheitstag

Am Samstag, 11. November 2017, von 10 - 17 Uhr im Parktheater Iserlohn

Verlags-Sonderveröffentlichung Iserlohner Kreisanzeiger und Westfälische Rundschau



## Ernährung und Bewegung stehen diesmal im Fokus

Aber auch andere Themen spielen eine Rolle bei den Vorträgen

ber die Bandbreite an Präven- dort um 15 Uhr eine Kochshow tions-, aber natürlich auch an Behandlungsmöglichkeiten in der Region können sich alle Interessierten stets bestens beim Iserlohner Gesundheitstag informieren. Am kommenden Samstag, 11. November, öffnet das Parktheater von 10 bis 17 Uhr seine Pforten für die 12. Auflage der Veranstaltung.

45 Aussteller, darunter fünf neue Gesichter, werden sich bei der Messe im Theater-Foyer, der Galerie und der König-Otto-Halle an ihren Ständen mit einer Gesamtlänge von knapp 140 Metern präsentieren. Sofern es zum jeweiligen Angebot passt, werden sie dabei das erstmals ausgegebene Schwerpunkt-Thema "Ernährung und Bewegung" aufgreifen. Das wird vor allem auch im Löbbecke-Saal im Fokus stehen. Dort wird Irmgard Buth, die Leiterin der Thermomix-Rezeptentwicklerin bei der Firma Vorwerk, insgesamt viermal (12, 13, 14 und 16 Uhr) zeigen, wie man sich lecker und gesund ernähren kann, wenn man mit frischen Zutaten kocht. Außerdem wird es

mit Olaf Baumeister, dem Küchenchef und Inhaber des Hotels Seegarten am Sorpesee geben. Wie man gut und gesund isst und trinkt und worauf es dabei wirklich ankommt, wird zudem zum Auftakt der Vortragsreihe im Großen Haus des Parktheaters ein weltweit anerkannter Experte erläutern: Prof. Dr. Prof. Dr. Helmut

Helmut Heseker, Leiter des Ins- Heseker tituts für Ernährung, Konsum und Gesundheit an der Uni Paderborn und früherer Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Erst kürzlich hat die DGE ihre zehn Regeln für eine vollfertige Ernährung überarbeitet. "Denn es gibt Hunderte von Ratschlägen über Essen und Trinken, wirklich wichtig sind aber nur wenige Aspekte – und nicht etwa die vielen ,frei-von-Produkte'", macht Prof. Dr. Heseker "Appetit" auf seinen Vortrag, der direkt nach der Eröffnung des 12. Iserlohner Gesundheitstages durch Bürgermeister



Dr. Peter Paul Ahrens um 10.15 Uhr folgt. Im Anschluss an seinen Vortrag steht Prof. Dr. Heseker für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung – wie auch die weiteren Referenten, die Chefärzte vom St.-Elisabeth-Hospital, der Paracelsus- Klinik Hemer und dem Bethanien-Krankenhaus, Dr. Axel Bünemann, Dr. Joachim Dehnst und

FOTO: PRIVAT Dr. Richard Kampmann, die über die trotzdem leckere Ernährung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, über Erkrankungen der Schilddrüse und über das Reizdarm-Syndrom sprechen den. Svenja Schweizer (Qualitätszirkel Ernährung Märkischer Kreis/Dortmund) erklärt zudem neue Erkenntnisse über den Fettstoffwechsel und Cholesterin, und zum Abschluss wird Prof. Dr. Tillmann Supprian, Leiter der Gerontopsychiatrie am LVR Klinikum der Uni Düsseldorf, da-



rüber sprechen, warum die Frühdiagnos- Und sie ist am Samstag auch mit dabei: Lotte, das Maskottchen der Milchwirtschaft NRW, lädt wie hier beim Somtik bei Demenzerkrankungen sinnvoll ist. merfest vom Netzwerk Diakonie am kommenden Samstag im Parktheater die Besucher zu Bewegungspausen ein.



An vielen Ständen halten die Aussteller neben Informationsmaterial natürlich auch die eine oder andere praktische Kleinigkeit wie Taschentücher & Co. bereit ARCHIV-FOTO: BJÖRN BRAUN



Samstag zeigen, wie man gesund und lecker kochen kann, und das nicht nur mit dem TM 5.









www.caritas-iserlohn.de



Ihr Ansprechpartner für häusliche Sterbebegleitung:



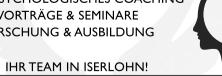


Mit einem Gefühl bei uns zu Hause. In Iserlohn

Tel. 02304 94208-0 Waisenhausstraße 2 58644 Iserlohr Tel. 02371 1576-0 Diakonie 🔛 Mark-Ruhr

## GESUNDHEIT **IST KOPFSACHE!**

TIEFENPSYCHOLOGISCHES COACHING **VORTRÄGE & SEMINARE** FORSCHUNG & AUSBILDUNG



WWW.ANDREASWINTER.DE

Wir freuen uns auf Sie und Ihren Besuch wie in den Vorjahren



Theodor-Heuss-Ring 2 • 58636 Iserlohn Tel. (02371) 78916-0 • Fax (02371) 78916-7070