GesundLand Vulkaneifel

Wer sich auf einer Wanderung durch die therapeutische Landschaft im GesundLand Vulkaneifel einmal darauf einlässt, die Augen zu schließen und sich stattdessen vollständig auf das Atmen und Riechen konzentriert, wird ganz neue Erfahrungen machen: Ein tiefer Atemzug weitet die Lungen. Plötzlich stellt man fest, dass die Luft hier etwas ganz Besonderes ist. Sie ist klar und rein, riecht mal nach Regen, mal nach Erde, mal nach Blumen.

Im GesundLand Vulkaneifel erwarten Sie hervorragende klimatische Bedingungen rund um Daun, Manderscheid und Bad Bertrich, die mit Hilfe von Gutachten auch wissenschaftlich nachgewiesen wurden. Auch die einzigartige therapeutische Landschaft und eine Vielzahl an gesundheitlich orientierten Einrichtungen tragen dazu bei, dass Sie egal ob als Gast oder als Einheimischer bewusst entschleunigen und entspannen können.

Aussteller

Betreuungsverein Sozialdienst Kath. Frauen und Männer Daun e. V.
Unsere Beratungsstelle lässt Sie aufatmen – wir unterstützen Sie.

Adler Apotheke Daun
Wir beraten Sie zu allen Fragen rund um Ihre Gesundheit und führen Messungen durch.

Deutsche Patienten Liga Atemwegserkrankungen e. V.
Wir stellen uns und unsere Arbeit vor.

Dauner & Dunaris Quellen Verwaltungs-GmbH
Wir fördern aus 8 hauseigenen Mineralquellen wertvolle, natürliche Bodenschätze, die wir mit Liebe, Fachkenntnis und Sorgfalt direkt an den Quellen abfüllen. Zudem ist unser natürliches Mineralwasser die gesunde Basis für unsere fruchtigen Erfrischungsgetränke.

Fortbildungsinstitut Vulkaneifel
Jar-Food statt Junk-Food - schnell zubereitetes und gesundes Essen am Arbeitsplatz.

Gartenakademie Rheinland-Pfalz
Informationen rund um das Thema Garten.

GesundLand Vulkaneifel
Im GesundLand Vulkaneifel arbeiten zahlreiche gut ausgebildete Experten an einer optimalen Gesundheitsvorsorge für Einheimische und Gäste. Sie finden in jedem Fachbereich immer einen kompetenten Ansprechpartner, der Sie umfassend berät und alle ihre Fragen beantwortet. Unsere Experten arbeiten Hand in Hand, um Sie bei einer gesunden Lebensweise zu unterstützen und Ihnen zu zeigen, wie Sie auf verschiedenen Wegen auf sich und Ihren Körper achten können.

GesundLand App
Wenn Sie sich für einen Urlaub im GesundLand Vulkaneifel entschieden haben, ist die GesundLand App der passende Begleiter. Die App steht kostenlos im iTunes- und Google-Play-Store zum Download bereit.

Glöckner Naturbaustoffe
Natürlich bauen und leben.

Haus der Gesundheit
Wir informieren und führen zum Kennenlernen vor:
- Atemgymnastik bei Atemwegsbeschwerden und nach Lungenoperationen;
- Über die Fußreflexzonentherapie den ganzen Körper ansprechen und erreichen;
- Atemgruppengymnastik z.B. Qi Gong

Die Post Meerfeld
Soleraum: Über ein Gradierwerk rieselt Schwarzdornreisig-Salzwasser. Atmen Sie wohltuende feuchte Luft und inhalieren Sie eine Prise Meerfeld.

Kneipp Verein Daun e.V.
Die Lungenfunktion und der Blutdruck werden ganztägig von Mitarbeitern der Praxis Pitzen und den Mitarbeitern des Maria-Hilf-Krankenhaus Daun gemessen.

Landesforsten Rheinland-Pfalz
Informationen über die Bedeutung der hiesigen Waldressourcen für den Menschen, insbesondere die Leistungen des Stadtwaldes Daun im GesundLand Vulkaneifel.

Musikschule Landkreis Vulkaneifel e. V.
„Immer bei Puste“ – Blasinstrumente lernen/spielen mit der Musikschule Landkreis Vulkaneifel e. V.

Pflegestützpunkt Daun-Kelberg
„Durchatmen“ – Informationen über Entlastungsangebote für pflegende Angehörige.

SEKIS Trier
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Trier e. V.

Sozialverband VdK Rheinland-Pfalz
Der Kreisverband Wittlich-Daun stellt sich vor.

Steinfurt – Ganzheitliche Privatpraxis für Physiotherapie
Durch die gestiegenen Belastungen im Beruf und Alltag entstehen Spannungszustände, die auch die Atmung beeinflussen. Wir informieren über den bewussten Atem und atemfördernde Ausgleichsbewegungen, um diese Anspannungen wieder abzubauen.

Vital Aire GmbH
Informationen zur Sauerstoff-Therapie und Präsentation von Sauerstoffgeräten.

Vulkaneifel Therme Bad Bertrich
Wir informieren über die Möglichkeiten der Saunanutzung.

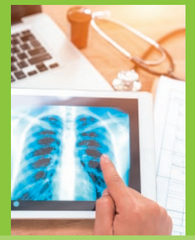
Yoga Vulkaneifel GbR
Atemtechnik ist wesentlicher Bestandteil von Yoga. Mit speziellen Atemtechniken kann der Körper harmonisiert werden.

DAUN atmet

11. Gesundheitstag

in der Verbandsgemeinde Daun
im GesundLand Vulkaneifel

Sonntag, 3. September 2017
von 11:00 bis 17:00 Uhr · FORUM DAUN



Thema »Atmen, Asthma, Lunge«

- Vorträge
- Bewegung
- Infostände

Liebe Bürgerinnen und Bürger,
liebe Gäste des GesundLand Vulkaneifel,

„Daun atmet!“

Die Lunge gehört zu den lebenswichtigen Organen im menschlichen Körper. Sie ist ein zentraler Bestandteil der Atmung und damit unverzichtbar für Leben, Gesundheit und Wohlbefinden. Sie ist ständig im Einsatz und dabei ein echtes Multitalent.

Die Lunge nimmt Sauerstoff auf und gibt Kohlendioxid wieder ab. Der Sauerstoff wird über die Luft aufgenommen. Zwischen 10.000 und 20.000 Liter Luft nimmt ein Mensch durchschnittlich am Tag durch die Atmung auf.

An unserem Gesundheitstag möchten wir Ihnen zeigen, welche Präventivmaßnahmen Sie selbst ergreifen können, die sich positiv auf die Lunge auswirken – ob Sport, Ernährung oder den Aufenthalt an der frischen Luft.

Interessierte und Betroffene haben die Möglichkeit, sich in der Zeit von 11.00 bis 17.00 Uhr über die Themen „Atmen, Asthma und Lunge“ zu informieren.

Wir laden Sie herzlich ein, sich auf unserem Gesundheitstag an den Informationsständen zu erkundigen, die Fachvorträge zu besuchen und bei Bewegungsangeboten mit- und durchzuatmen.

Werner Klöckner
Bürgermeister der Verbandsgemeinde Daun

Programm:

11.00 – 11.15 Uhr
Begrüßung und Eröffnung durch Herrn Werner Klöckner, Bürgermeister der Verbandsgemeinde Daun mit musikalischer Begleitung der „Swinging Ladies“ (Saxophon-Quartett der Musikschule Vulkaneifel e. V.)

11.15 – 11.30 Uhr
Durchatmen bei Stress und Erschöpfung mit Hilfe der Naturheilkunde
Eva Gemmel, Heilpraktikerin Adler-Apotheke

11.40 – 12.00 Uhr
Atmen Sie durch
Wie wir uns (ver)halten und bewegen, so atmen wir. Einfache und leicht in den Alltag zu integrierende Übungen und praktischen Tipps für Ihr individuelles Atemwohl
Luitgart Steinfurt, Physiotherapeutin

12.10 – 12.30 Uhr
Gesundstoffe! Häuser – unsere dritte Haut
Wie die Wahl unserer Baustoffe (in Wohn- und Geschäftsräumen) Gesundheit und Wohlbefinden beeinflussen können
R.-Gunther Glöckner, Glöckner Naturbaustoffe

12.40 – 13.10 Uhr
„Die grüne Lunge“
Der Wald und sein Ökosystem
Karl-Ludwig Pentzlin, Leiter Forstamt Daun

13.20 – 13.50 Uhr
Daun atmet und die Pflanzen liefern den Sauerstoff – kostenlos!
Werner Ollig, Dipl.-Ing. Agrar, Leiter der Gartenakademie RLP in Neustadt an der Weinstraße, ARD und SWR-Gartenexperte

14.00 – 14.30 Uhr
Moderne Therapie mit Inhalativa
Dr. med. Martin Bauer, Leitender Oberarzt, Facharzt Innere Medizin, Schwerpunkte: Pneumonologie und Schlafmedizin Krankenhaus Maria-Hilf, Daun

14.45 – 15.15 Uhr
Behandlung von Atemwegserkrankungen
Dr. Christof Weiss, Facharzt für Innere Medizin
Ärtzehaus Föhren

15.30 – 16.00 Uhr
GesundLand Vulkaneifel
Gesund atmen und bewegen im Heilklima
Dr. med. Werner Kuhn, Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin

16.10 – 16.30 Uhr
Inhalieren – aber richtig!
Bob Van Bosveld, Apotheker, Rosenapotheke

Die Moderation des Programms übernimmt Andreas Mayer

Aktionen:

Atemgymnastik für Jung und Alt mit praktischen Übungen
am Info-Stand Haus der Gesundheit Daun

Lungenfunktionstest (ganztägig)
Praxis Dr. Pitzen in Kooperation mit dem Kneippverein Daun und Vertretern des Maria-Hilf-Krankenhaus Daun im Werkraum, Untergeschoss

Praktische Yoga-Atemübungen mit Sofortwirkung
am Info-Stand der Yoga Vulkaneifel GbR

Walddüfte „einatmen“ und erleben
am Info-Stand der Landesforsten Rheinland-Pfalz und Forstamt Daun

Messungen

Anlässlich des **11. Gesundheitstages** in Daun haben

sich bei mir .....
folgende Messungen ergeben

1. Blutzucker ..... mg/dl

Letzte Mahlzeit vor ..... Stunden

2. Blutdruck ..... mmHg

3. Puls ..... /min

◯ regelmäßig ◯ unregelmäßig

4. Sauerstoffsättigung
(Pulsoxymetrie) ..... %

5. Spirometrie
Vitalkapazität (VC) ..... % vom Soll

Einsekundenkapazität (FEV1) ..... % vom Soll

FEV1/FVC ..... %

Anmerkungen:

.....

.....

.....

◯ Suchen Sie bitte Ihren Hausarzt auf

Mit unserem Newsletter verpassen Sie nicht mehr die neusten Informationen aus dem GesundLand Vulkaneifel. Jetzt anmelden!

Folgen Sie uns auf

Entdecken Sie die GesundLand-App: kostenfrei in den App-Stores

GesundLand Vulkaneifel
Tel. +49 (0)6592 951 370
info@gesundland-vulkaneifel.de
www.gesundland-vulkaneifel.de

Eine Veranstaltung der Verbandsgemeinde Daun

Mit freundlicher Unterstützung:

Kreissparkasse Vulkaneifel

Volksbank RheinAhrEifel eG

25 JAHRE 1992 · 2017 FORUM DAUN

Gewerbe- und Verkehrsverein Daun ...einfach sehenswert

Gestaltung: bik-kreativ.de · Fotos: © BillionPhotos.com, Witthaya · fotolia.com, GesundLand Vulkaneifel