

Programm Festsaal

15.15 Uhr

TCM und die praktische Anwendung im Alltag



Dr. Tien Trinh,
Facharzt für Allgemeinmedizin

15.45 Uhr

Fleiß kann man vortäuschen, faul muss man sein
Kabarett zum Thema Müßiggang von und mit Bettina Koch und Jürgen Reitz



16.15 Uhr

Glücksspiel – Sexsucht – Selbstwert
Männlichkeit im Bermuda-Dreieck von Potenz, Impotenz und Omnipotenz



Peter Kagerer,
Dipl. Psychologe, AHG-Klinik Münchwies

16.45 Uhr

Jeder 3. Saarländer erkrankt an Krebs...



Dr. med. Georg Jacobs,
Arzt für innere Medizin, Hämatologie und Onkologie, Klinikum Saarbrücken

17.15 Uhr

Kehraus mit TODOS LOS BUITRES,
Häppchen und Rotwein

Bewegung/Entspannung

Konferenzraum 4 Workshops

- 13.00 Uhr **Klangreise**
mit Ingrid Niegel,
Musiktherapeutin
- 14.00 Uhr **Guter Sex ist harte Arbeit**
mit Michael Sztenc,
Dipl. Psychologe, Paar-/Sexualtherapeut
- 15.00 Uhr **Yoga**
mit Imme Benn,
Yogalehrerin SKA
- 16.00 Uhr **Es gibt ein Leben vor dem Tod - Burnoutprophylaxe**
mit Helmut Kuntz,
Therapeut, Aktionsgemeinschaft Drogenberatung e. V.

Foyer Nord

Deubel Reha

- Muskelfunktionstest
- Vibrationstraining

Daarler Villa

- Cranio Sacral- und Fußreflexzonentherapie
- Koordinationstraining

Garderobe Foyer Nord

Sigrid Danzebrink und Gertrud Schack
• Reiki und Massage

Foyer Süd

- Essen und Trinken

Kinderbetreuung auf Anfrage

Check-ups

Konferenzraum 1 Diagnosestraße

Klinikum Saarbrücken gGmbH
Klinik für Herz- und Lungenkrankheiten,
Angiologie und Intensivmedizin

- EKG

Klinik für Urologie, Kinderurologie u. urologische Onkologie

- Ultraschall der Blase und Nieren

Klinik für Neurologie &
SHG-Kliniken Völklingen
Herzzentrum Med. Klinik I

- Duplex-Sonographie

Konferenzraum 2 Fitness

RCS – Ruderclub Saar

- Ruderergometer
- RAPID – Fitnessstudio**
- Bauch- und Rückentraining



Kleiner Saal

Klinikum Saarbrücken

Klinik für Urologie, Kinderurologie u. urologische Onkologie

- PSA
- Testosteron



E. Doppler GmbH

Sanitätshaus Orthopädietechnik

- Venenmessung

Gesundheitsamt Regionalverband Saarbrücken

- Größe / Gewicht / Bodymaßindex
- Triglyceride
- Cholesterin
- Sehtest

1A Gesund Apotheken

- Blutzuckermessung
- Blutdruck

Stände/Angebote

- 1AGesund Apotheken
- ADFC Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club Landesverband Saarland e.V.
- Aids-Hilfe Saar e.V.
- Arbeitskammer des Saarlandes
- Bundesverband Prostata Krebs e.V.
- Daarler Villa
- Deubel REHA Neunkirchen
- E. Doppler GmbH - Sanitätshaus
- Drogenhilfzentrum Saarbrücken
- Entspannung – Stimme – Therapie – Coaching Dr. Evelin Schlagmann und Ingrid Niegel
- Ernährungsberatung Katja Baer-Hanuja
- Der Fahrradladen
- Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe im Saarland Landesverband e.V.
- Gesundheitsamt Regionalverband Saarbrücken Ernährungsberatung CO-Rauchermessung Aufklärung zum Thema Alkohol - Rauschbrille
- JANUS Buch und Spiel
- KISS Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland
- LAGS e.V. Landesarbeitsgemeinschaft Gesundheit Saarland
- Landesfachstelle Glücksspielsucht Saarland
- Naturkosmetik Christa Seiler
- RAPID Sport
- Reiki und Massage Sigrid Danzebrink und Gertrud Schack
- Ruder-Club-Saar 1885 e.V.
- Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V. Landesverband Saar (VAMV)

Männer

GESUNDHEITSTAG

7. Februar 2010

10.00 - 18.00 Uhr

Saarbrücker Schloss

Schirmherr: Prof. Dr. med. Günter Gorge
Moderation: Thomas Rosch, SR 1

Eintritt frei



Vorwort



Lieber Leser,

mit dem Start ins neue Jahr rückt ein Thema immer ganz besonders in den Mittelpunkt unserer Überlegungen: das Thema Gesundheit. Rückblickend resümieren und bilanzieren wir unsere kleinen und großen Sünden: Fastfood statt ‚five a day‘, blauer Dunst und Alkohol, zuviel Stress, zu wenig Bewegung.

Das schlechte Gewissen lässt uns keine Ruhe, wir geloben Besserung und fassen gute Vorsätze. Nur leider verblassen die guten Vorsätze erfahrungsgemäß je länger das Jahr voranschreitet, unser größter Feind hingegen, der innere Schweinehund wird stärker.

Der Männergesundheitstag im Saarbrücker Schloss hilft Ihnen, Ihre guten Vorsätze in die Tat umzusetzen: fachkompetente Vorträge, medizinische Check-ups, Entspannungs- und Bewegungsangebote sind erste Schritte auf dem richtigen Weg.

Aber nicht nur das. Mit dem Männergesundheitstag wollen wir Sie ermuntern, eingefahrene Muster und Verhaltensweisen zu überdenken und neue Wege zu gehen in Richtung einer lebhaften und lustvollen Männergesundheit. Traditionelle Rollenmuster halten uns häufig gefangen, so steht z. B. Risikoverhalten für ausgeprägte Männlichkeit, bedeutet aber gleichzeitig auch geringere Lebenserwartung.

Gesund zu leben bedeutet weder Askese noch Weichei sondern einfach mehr Lebensqualität. Voraussetzung, Mann packt's an.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Peter Gillo

Regionalverbandsdirektor

Birgit Amrath Sabine Niebergall

Frauenbüro

Vorwort



Liebe Besucherinnen und Besucher!

Gesundheit wird im Regionalverband Saarbrücken groß geschrieben. Deshalb freue ich mich ganz besonders, dass auch 2010 wieder ein Männergesundheitstag im Saarbrücker Schloss stattfindet.

Gern habe ich die diesjährige Schirmherrschaft übernommen, auch weil ich aus meiner täglichen Arbeit weiß, wie wichtig Gesundheitsvorsorge ist. „Indianer kennen keinen Schmerz“ so lautet eine Redensart, die viele von uns schon im Kindesalter gehört haben. Auch an der Saar leben erstaunlich viele Saar-Indianer!

Männer in „den besten Jahren“ achten leider oft zu wenig auf ihre Gesundheit. Wir Männer befinden uns meist auf der Überholspur, aber viele kommen mit diesem Dauervollgas nicht ins Ziel. Männer sterben immer noch ca. sechs Jahre früher als Frauen. Dabei sind typische Männererkrankungen wie Prostatakrebs und Herz-Kreislaufkrankungen gut behandelbar, wenn sie frühzeitig erkannt werden.

Die Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit kann auch Freude bereiten. Vorsorge besteht nicht nur aus „check-ups“ und Blutuntersuchungen. Es geht auch um die Entdeckung von Zielen, Herausforderungen, Freude am Leben und der Geselligkeit.

Frau Amrath und Frau Niebergall haben wieder ein außerordentlich ansprechendes Programm zusammen gestellt. Darum bin ich mir sicher, dass wieder viele Männer (und Frauen) vom Männergesundheitstag 2010 profitieren werden.

Mit herzlichen Grüßen

Prof. Dr. med. Günter Görge

Programm Festsaal

10.00 Uhr Eröffnung mit Cafe au lait und Croissant mit TODOS LOS BUITRES (Jürgen Petry, Guido Allgaier und Joe Reitz)



10.45 Uhr **Grüßworte**
Peter Gillo, *Regionalverbandsdirektor*
Prof. Dr. med. Günter Görge, *Schirmherr, Chefarzt Klinikum Saarbrücken*

11.00 Uhr **Fechten**
ATSV Saarbrücken



11.30 Uhr **Männerherzen**
Ausschnitte aus Simon Verhoevens Kinokomödie

11.45 Uhr **Männerherzen schlagen...wie???**
Talkrunde mit:

- Peter Gillo *Regionalverbandsdirektor*
- Prof. Dr. med. Günter Görge *Chefarzt Klinikum Saarbrücken*
- Dr. Josef Schwickerath *Ltd. Psychologe, AHG-Klinik Berus*
- Klaus Dittrich *Radio Salü*
- Patrick Heisel *SportArt, Völklingen*
- Stefan Röttig *Opernsänger, Saarl. Staatstheater*

Moderation: Thomas Rosch, SR 1

Programm Festsaal

12.45 Uhr Mittagspause

13.15 Uhr **Fit und (herz-)gesund!**



Prof. Dr. med. Günter Görge,
Chefarzt Klinikum Saarbrücken

13.45 Uhr **Mobbing**



Josef Schwickerath,
Ltd. Psychologe, AHG-Klinik Berus

14.15 Uhr **KINGSIZE Crew**



14.45 Uhr **Timeout statt Burnout - Es gibt ein Leben vor dem Tod**



Helmut Kuntz,
Autor und Therapeut, Aktionsgemeinschaft Drogenberatung e.V.



Kontakt:

Frauenbüro
Birgit Amrath / Sabine Niebergall
Tel.: (06 81) 506-19 00 / 01
E-Mail: birgit.amrath@rvsbr.de