

Freiburger Gesundheitswoche 2019

Expertenvorträge im Ärztehaus WTZ am Diakoniekrankenhaus

Die Freiburger Gesundheitswoche 2019 bietet täglich kostenlose Expertenvorträge im neuen Ärztehaus „Wirthstraße Therapie Zentrum“ (WTZ) beim Diakoniekrankenhaus. Eine Woche lang steht in Freiburg-Landwasser das Thema Gesundheit im Fokus – parallel zur Sonderausstellung der Baden Messe „Gesund & Vital“.

Von Montag bis Freitag jeweils um 19 Uhr werden Spezialisten aus den Bereichen Schlafmedizin, Orthopädie, Psychologie, Herz- und Kreislauferkrankungen, Onkologie sowie Strahlentherapie referieren und für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung stehen. Den Höhepunkt der Freiburger Gesundheitswoche bildet der am Samstag, 21. September 2019 stattfindende »Freiburg Health Day«.

Kostenlose Anmeldung zu allen Veranstaltungen an vortrag@freiburg-health-day.de oder telefonisch unter 0761 151864-05.

„Der erholsame Schlaf“ | Montag, 16. September, 19 Uhr

Zum Start der am Montag beginnenden Serie von Expertenvorträgen wird auf die oft unterschätzte Bedeutung eines guten Schlafes für das körperliche und seelische Wohlbefinden eingegangen. Schließlich verbringt jeder Mensch ein Drittel seines Lebens im Schlaf. Aber was passiert im Gehirn während des Schlafs und welche Bedeutung hat der Schlaf für Ihre Gesundheit? Der Schlafmediziner **Dr. Hubert N. Trötschler** wird im Rahmen seines Vortrages „Der erholsame Schlaf“ die häufigsten Schlafstörungen vorstellen, einen Überblick über mögliche Therapien geben und Wege aufzeigen, selbst etwas für einen guten Schlaf zu tun.

„Moderne Therapie der Kniegelenkarthrose“ | Dienstag, 17. September, 19 Uhr

Am Dienstag stehen die mit Einbußen an Lebensqualität einhergehenden Abnutzungserscheinungen und Verletzungen am Kniegelenk auf der Agenda. Je nach Schweregrad der Arthrose stehen verschiedene Behandlungsoptionen zur Verfügung. Zum Thema "Moderne Therapie der Kniegelenkarthrose" referieren **Dr. Sandra Andres** über die Möglichkeiten der konservativen Therapie und **Dr. Andreas Sigg** über minimalinvasive Therapieverfahren (beide Orthopaedicum Freiburg). Die Physiotherapeutin **Julia Koch** wird die modernen Therapieoptionen des Physiotherapiezentrums MOVIN am Mooswald vorstellen.

„Balance von Psyche und Körper“ | Mittwoch, 18. September, 19 Uhr

Sport und Bewegung beugen vielen Krankheiten vor und unterstützen den Heilungsprozess. Am Mittwoch wird **Professor Dr. Christoph Bielitz**, Ärztlicher Direktor des Sigma-Zentrums in Bad Säckingen im Rahmen seines Vortrages „Balance von Psyche und Körper“ erläutern, warum körperliche Fitness und regelmäßige Bewegung nicht nur für die körperliche Gesundheit von großer Bedeutung ist, sondern ganz besonders auch für die Psyche.

„Das gesunde Herz“ | Donnerstag, 19. September, 19 Uhr

Vor dem Hintergrund, dass viele Menschen heute immer früher an vermeidbaren Zivilisationskrankheiten leiden referiert der Kardiologe **Dr. Dirk Radicke** von der Praxis „360° Cardio Freiburg“ in seinem Vortrag „Das gesunde Herz“ über Prävention, Früherkennung und das Spektrum modernster kardiologischer Untersuchungs- und Behandlungsverfahren. Das Ziel der Praxis 360 ist, die Erkrankungen und Risiken für die Entstehung von Krankheiten frühzeitig zu erkennen. Beim Vortragsthema „Das Herz, wie ich es gesund erhalte und was man tun kann, wenn etwas behandelt werden muss“ werden mögliche Präventionsmaßnahmen und moderne Therapieoptionen vorgestellt.

„Schmerzen schonend lindern“ | Freitag, 20. September, 19 Uhr

Führen medikamentöse oder physiotherapeutische Behandlungen nicht zu einer deutlichen Besserung, kann bei entzündlichen und degenerativen Gelenkerkrankungen die moderne Strahlentherapie wirkungsvoll Hilfe bieten. **PD Dr. Christian Weißenberger**, Leiter des Zentrums für Strahlentherapie und Initiator der Freiburger Gesundheitswoche, stellt in seinem Vortrag „Schmerzen schonend lindern“ die Option der strahlentherapeutischen Behandlung vor. Die äußerst präzise und niedrig dosierte Bestrahlung der betroffenen Regionen hat eine antientzündliche Wirkung, hemmt Autoimmunprozesse und beeinflusst Zellfunktionen zur direkten Linderung der Beschwerden.

Freiburg Health Day | Samstag, 21. September, ab 9.30 Uhr

Als krönenden Abschluss der Gesundheitswoche bietet der Samstag neben einem Gesundheitslauf und einem Gesundheitsmarkt gleich mehrere, spannende Vorträge zu folgenden Themen:

12.20 Uhr: Vortrag 1 zum Thema „Bewegung“

„Beweglich bleiben – den Schweinehund lassen wir zuhause.“

12.40 Uhr: Vortrag 2 zum Thema „Bewegung“

„Spaß und Freude an der Bewegung – Die Dosis macht's und höre auf Dein Herz.“

14.00 Uhr: Vortrag 1 zum Thema „Gut informiert“

„Cannabis in der Medizin – Was sagt die Forschung?“

14.30 Uhr: Vortrag 2 zum Thema „Gut informiert“

„Alles in Bewegung – auch das Sigma-Zentrum.“

14.50 Uhr: Vortrag 3 zum Thema „Gut informiert“

„Die lymphologische Kompressionsversorgung – Hilfe bei Lymphstau.“

15.10 Uhr: Vortrag 4 zum Thema „Gut informiert“

„Suchen, finden, bewerten und anwenden: Wie kann ich Gesundheitsinformationen sinnvoll nutzen?“