



MännerGesundheitsTag 2014

Sonntag, 16. November

ab 10 Uhr im Saarbrücker Schloss

Schirmherr: Cliff Hämmerle

Eintritt frei



Unterstützt durch



Sparkasse
Saarbrücken



Lieber Leser,

Ein tolles Essen mit der Liebsten, ein Sportevent mit besten Freunden oder eine spannende Kurzreise mit vielen Neu-entdeckungen, sind Wunschgedanken eines jeden modernen Mannes.

EKG, Ultraschall, Blutdruck und Hautcheck umkreisen in der Regel weniger unsere täglichen Sehnsüchte.

Gerade deshalb ist es in unserer heutigen Zeit wichtig, Männer zum Nachdenken über gesundes, nachhaltiges und bewusstes Leben zu führen. Ein paar Lebenshilfen, die mich immer begleiten, sind:

Ernähren Sie sich ausgewogen, nicht die Menge, sondern die Qualität ist entscheidend!

Zwei- bis dreimal Sport pro Woche verleiht Ihnen Fitness, Gesundheit und mentale Stärke!

Seien Sie zufriedener mit sich und mit den Menschen in Ihrem nächsten Umfeld! Oft sind es Kleinigkeiten, die Ihnen viel Spaß bereiten.

Setzen Sie sich trotzdem Ziele und halten Sie daran fest!
Jede Hürde steigert die Freude über das Erreichte.

Gehen Sie zur Vorsorge! Denn wenn Sie wirklich krank sind, reduzieren sich alle Ihre Wünsche auf einen Einzigen. **Gesundheit.**

Cliff Hämmerle, Sternekoch



Lieber Leser,

Krisen sind Chancen, sagt man.

Chancen, gezwungenermaßen Altes über Bord zu werfen und Neues auszuprobieren.

Uns haben die Brandschutzbestimmungen eine solche Chance beschert: Veranstaltungen im Stile unserer Gesundheitstage sind aus Gründen des Brandschutzes im Saarbrücker Bürgerschloss nicht mehr gestattet!

Was tun? Ein neues organisatorisches Konzept musste her!

Was anfangs undenkbar schien, wird nun Realität: Der Männergesundheitstag im Saarbrücker Schloss und im VHS-Zentrum am Schlossplatz. Uns gefällt´s.

Inhaltlich bleibt alles beim Alten: Vorträge hochkarätiger Referenten zu männerbewegenden Themen, Check-ups, Workshops, Infostände, Kultur...

Wie immer wollen wir informieren und auch Meinungen jenseits des Mainstream zu Wort kommen lassen, damit Sie die für Sie richtigen Entscheidungen treffen können. Dieses Mal wird u. a. der Frage nach dem tatsächlichen Nutzen der Krebsfrüherkennung unter besonderer Berücksichtigung der PSA-Bestimmung nachgegangen.

Dennoch oder gerade deshalb, die PSA-Bestimmung bleibt.

Übrigens, Eier zeigen! ist der Slogan des diesjährigen Männergesundheitstages.

Wir haben ihn uns zu Herzen genommen und hoffen, Sie tun es auch.

Apropos, wir haben einen neuen Moderator angeheuert:

Joachim Meyer, bekannt von SR 1, bringt frischen Wind in den Tag.

Wie gesagt, Krisen sind Chancen, wir freuen uns auf Sie!

Peter Gillo, Regionalverbanddirektor

Birgit Amrath-Schäfer, Sabine Nlebergall, Frauenbüro

Saarbrücker Schloss – Festsaal

PROGRAMM

10.00 Uhr

Start in den Tag mit Susan Dowaliby
und einem herzhaften Frühstück

I am NOT Barbra!!

Suzanne Dowaliby singt Streisand!



10.45 Uhr

Grußworte

Peter Gillo – Regionalverbandsdirektor

*Andreas Storm – Minister für Soziales,
Gesundheit, Frauen und Familie*

Cliff Hämmerle – Sternekoch und Schirmherr

11.00 Uhr

Eier zeigen! –

wie Männer Beziehungen gestalten

Jan-Rüdiger Vogler

Publizist und

Kommunikationswissenschaftler



11.45 Uhr

Männer im Gespräch:

Eier zeigen! Wann, wo, wie?

Peter Gillo – Regionalverbandsdirektor

Cliff Hämmerle – Sternekoch und Schirmherr

*Jan-Rüdiger Vogler – Publizist und Kommunikationswissenschaftler,
Hamburg*

*Dr. med. Peter Gehrig – Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie
Klinischer Sexologe, Zürich*

Prof. Dr. med. Lothar Weißbach –

Facharzt für Urologie und Andrologie

Wiss. Vorstand Stiftung Männergesundheit, Berlin

Klaus Johann – Chefarzt Klinik Orthopädie und Unfallchirurgie,

SHG Klinikum Merzig

Moderation: Joachim Meyer

13.00 Uhr **Mittagspause**

13.30 Uhr

Angepasste Therapie von Kniegelenkserkrankungen

Klaus Johann

*Chefarzt der Klinik für Orthopädie und
Unfallchirurgie, Klinikum Merzig*



14.00 Uhr

Nutzen und Schaden der Krebsfrüherkennung

Prof. Dr. med. L. Weißbach

*Facharzt für Urologie und Andrologie
Wiss. Vorstand Stiftung Männergesundheit,
Berlin*



14.30 Uhr

Gepäck abladen

Helmut Kuntz

*Familien-, Körpertherapeut, Autor
Aktionsgemeinschaft Drogenberatung e.V.,
Saarbrücken*



15.00 Uhr

Männliche Sexualität: Was ist das?

Dr. med. Peter Gehrig

*Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie
Klinischer Sexologe, Zürich*



15.45 Uhr

*Der gemischte Saarbrücker
Herrenchor mit Gästen
präsentiert:*

Nächtliche Lobgesänge

Künstlerische Leitung:

Amei Scheib

Klavier: Maria Kavtaradze



16.15 Uhr

**Stark, risikobereit und kämpferisch:
männliche Muster in der Arbeitswelt**

Franz Gigout

*Landesarbeitsgemeinschaft für
Gesundheitsförderung Saarland e. V.*



16.45 Uhr

**Organbegrenztetes Prostatakarzinom:
ignorieren, abwarten oder handeln?**

*Univ.-Prof. Dr. med. Michael Stöckle
Klinikdirektor*

*Klinik für Urologie und Kinderurologie,
Universitätsklinikum Homburg*



17.15 Uhr

**Unerfüllter Kinderwunsch –
was kann Man(n) tun?**

Dr. med. Sascha Tauchert

*Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe
Gynäkologische Endokrinologie und
Reproduktionsmedizin IVF-SAAR*



17.45 Uhr

**Finale
Songs, Lieder und
Chansons**

Les Cajons



... Umtrunk und Häppchen

Saarbrücker Schloss

WORKSHOPS

Konferenzraum 1

11.00 Uhr

Singen und Tanzen ist gut für die Gesundheit

Ralf Rousseau

*Dipl. Psychologe für die Gesundheit
Körperorientierter Psychotherapeut und
Lehrer für Tai Chi, Qi Gong, Meditation*



12.00 Uhr

Lu Jong – Tibetisches Heilyoga

Rudolf Schaaf

*Dipl.-Musiker
Lu Jong-Trainer*



13.00 Uhr

Warum Beckenbodentraining für Männer?

*Katrin Scherer
Physiotherapeutin
Michael Sztenc
Sexualtherapeut*



Konferenzraum 2

15.00 Uhr

Männer leben endlich

*Helmut Kuntz
Familien-, Körpertherapeut, Autor
Aktionsgemeinschaft Drogenberatung e.V.*



16.00 Uhr

Männliche Sexualität: Was ist das?

*Dr. med. Peter Gehrig
FMH Psychiatrie u. Psychotherapie
Klinischer Sexologe ASClif*



Saarbrücker Schloss

INFO- UND VERKAUFSSTÄNDE

Foyer im Erdgeschoss

- Fairtrade Initiative Saarbrücken
- JANUS Buch und Spiel
- Maritim-Air Salzgrotte Saarbrücken
- Tolle Räder – Torsten Schade Saarbrücken

Kontakt:

Frauenbüro

Regionalverband Saarbrücken

Schlossplatz

66119 Saarbrücken

Fon 0681 506-1901

birgit.amrath@rvsbr.de

www.regionalverband-saarbruecken.de

Parken auf dem Schlossplatz

Saarbrücker Schloss

LABOR

1. Obergeschoss Mitte, Kleiner Saal

PSA

*Klinik für Urologie, Kinderurologie
und urologische Onkologie
Klinikum Saarbrücken*



Cholesterin

Gamma GT

Sehtest

Größe / Gewicht / Bodymaßindex

Gesundheitsamt Regionalverband Saarbrücken

Blutzuckermessung

Blutdruckmessung

1-A Gesund-Apotheken

MASSAGE

3. Obergeschoss, Garderobenraum

Massage und Energiearbeit

Sigrid Danzebrink und Gertrud Schack

VHS-Zentrum

CHECK-UPS

Saal 1

Dopplersonografie

Dr. med. Ernst Schäfer

Facharzt für Neurologie, Kaiserslautern

Screening der Bauchaorta

*Klinik für Gefäßchirurgie und endovaskulärer Chirurgie
mit zertifiziertem Gefäßzentrum – Klinikum Saarbrücken*

Saal 2

EKG

HerzZentrum Saar

SHG-Kliniken GmbH, Völklingen

Ultraschall der Blase und Nieren

*Klinik für Urologie, Kinderurologie u. urologische Onkologie –
Klinikum Saarbrücken*

PHYSIO, FIT- UND WELLNESS

Saal 3

Osteopathie | Craniosacral-Therapie | Fußreflexzonenmassage | Klassische Homöopathie

daarler villa

Koordinationsparcour | Rückenzirkel | Allgemeine Kniestabilisation

Rapid Studio

Massage

Fitness Loft /

LSVD Lesben- und Schwulenverband Landesverband Saar

INFO- UND VERKAUFSSTÄNDE

Saal 4

- ADFC Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club
Landesverband Saar e.V.
- Anonyme Alkoholiker Saarland
- Arbeitskammer des Saarlandes

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. Landesverband Saar
- Einklang – Sabine und Martin Kuhn

- Gesundheitsamt Betreuungsbehörde
- Gesundheitsamt – Sozialpsychiatrischer Dienst
- Grüne Smoothies – Susanna Klein

- KISS Kontakt und Informationsstelle
für Selbsthilfe im Saarland e.V.
- LAGS LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung
Saarland e.V.

- Praxisgemeinschaft Lebensfreude –
Christina Schaaf, Angelica Osske, Martina Klein,
Jennifer Hötzer, Birgit Ohligschläger
- Prostatakrebs-Selbsthilfe Saarbrücken

- VAMV
Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V.
- VERITAS Beratung für Körper, Geist und Seele –
Tatjana Schruhl

Ministerium für
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie
SAARLAND



vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken

**Klinikum
Saarbrücken**
gGmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität des Saarlandes



SHG Saarland
Heilstätten
GmbH



UKS
Universitätsklinikum
des Saarlandes



AGD
Aktionsgemeinschaft
Drogenberatung e.V.

APO LOG GMBH
GESUNDHEITSLOGISTIK

LAGS
LandesArbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung
Saarland e.V.

daarler villa



AK
Arbeitskammer
des Saarlandes

F FITNESS LOFT
ausgewählt als Deutschlands Fitness Club des Jahres

Cafe
A M S C H L O S S

dein Studio
in Saarbrücken



Zurich
Brot, Brötchen, Kuchen und Gebäck
Feine Backwaren mit Rohstoffen
aus biologisch-dynamischer
Landwirtschaft.
NATÜRLICH
Bäckerei Sander GmbH
Förderstraße 29, 66111 Saarbrücken
Tel.: 0681 - 3 59 16
Baeckerei.Sander.GmbH@t-online.de

SALZGROTTE
MARITIM AIR
Meeressalzgrotte
Entspannen Wohlfühlen Durchatmen



L
LEIDINGER
BAR LOUNGE PANETERIA
VON ALLEM
AUCH TO GO & TAKE AWAY
DAS BESTE

WEINGUT

Ökonomierat
PETGEN-DAHM
Winzerstraße 3-7 · 66706 Perl-Schneldorf
Tel. (0 68 67) 309 · Fax (0 68 67) 1367
info@petgen-dahm.de
www.petgen-dahm.de

