

Wer sind wir?

Fachärztinnen und Fachärzte
aus Klinik und Praxis.

Unser Motto:

Vorsorge! Natürlich AGF.

Die Akademie für Gesundheitsförderung e.V. ist ein gemeinsames Projekt der Berufsverbände. Mitglieder der AGF unterstützen und fördern die Präventionsidee mit dem Ziel, die Entstehung von Krankheiten rechtzeitig zu erkennen, nach Möglichkeit zu verhindern, eine sachgemäße Behandlung zu ermöglichen und den Bürger bei der Verwirklichung seiner individuellen Gesundheitspflege zu unterstützen.

Um diesem Ziel gerecht zu werden, werden bei der Informationsvermittlung wissenschaftliche und aus der praktischen Erfahrung gewonnene Leitlinien eingehalten.

Akademie für Gesundheitsförderung e.V.

Sitz des Vereins:

Ostpreussenstr. 11 · 96264 Altenkunstadt

Kontakt:

Dr. med. Peter Schmied (1. Vorsitzender)
Dr.-Sattler-Straße 1 · 96224 Burgkunstadt
Telefon: 09572 / 3200 · Fax: 09572 / 4604

E-Mail: info@agf-info.de · www.agf-info.de

Veranstaltungsort:

Die Veranstaltung findet im alphaMED in Bamberg statt. Das medizinische Zentrum alphaMED befindet sich in der Kärntenstraße 2 in Bamberg, direkt an der Ecke Kreuzung Memmelsdorfer Straße / Kärntenstraße, gegenüber Auto Scholz.



Es befinden sich ausreichend kostenlose Parkplätze direkt im Hof. Eine Stadtbus-Bushaltestelle finden Sie nur wenige Schritte entfernt.



Medizinisches Zentrum alphaMED

Kärntenstraße 2 · 96052 Bamberg
Tel.: 0951 / 974 44-0 · www.alphamed-bamberg.de



Infoveranstaltung
19.11.16
14 - 16 Uhr

Bewegungsapparat und Beckenbodenschwäche - Wie halte ich mich fit & gesund?

Informationsveranstaltung
am Samstag, 19. November 2016
von 14:00 – 16:00 Uhr

im medizinischen Zentrum
alphaMED, Bamberg

Liebe Patienten,

ein nicht oder schlecht trainierter Beckenboden führt zu vielfältigen Problemen.

Bei Frauen kann das infolge von Schwangerschaften, Geburt, Übergewicht und Alterung zu Blasen- und Gebärmutterensenkung kommen, was auch zu Harninkontinenz oder sogar Stuhlinkontinenz führen kann.

Männer leiden wegen ihrer Anatomie wesentlich seltener als Frauen unter den Folgen eines schwachen Beckenbodens. Insbesondere nach Prostatakrebsoperationen ist ein solches Training häufig sinnvoll und notwendig.

Nach wie vor ist das Thema Beckenboden ein Tabu. Der Beckenboden ist ein kompliziertes dreilagiges Muskelsystem am Grund unseres Beckens. Der Beckenboden verschließt das Becken nach unten und stützt die inneren Organe.

Durch die Zusammenarbeit mit der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie dem Zwerchfell sorgt er für die Kontinenz von Blase und Darm. Die Muskulatur arbeitet unbewusst, kann durch gezieltes Training wahrgenommen und gestärkt werden.

Funktionell trägt er den Oberkörper mit unseren wichtigen Organen. Der Beckenboden balanciert und stabilisiert über das Becken, die Beine, die Füße.

Wir wollen Ihnen mit unserer Fortbildungsreihe "Bewegungsapparat und Beckenbodenschwäche; Wie halte ich mich fit und gesund?" sowohl theoretisch als insbesondere in praktischen Übungen Hilfestellungen aber auch Motivation und eine Sensibilisierung für die notwendige Therapie anbieten.

Die Informationsveranstaltung ist bewusst so ausgestaltet, dass nach einer kurzen theoretischen Einführung der Schwerpunkt auf den praktischen Übungen in Gruppen liegt und getrennt nach Mann und Frau stattfindet.

Am Ende der Veranstaltung ist nochmals Zeit mit den einzelnen spezialisierten Fachärzten zu diskutieren.

Herzlichst,

Ihr Dr. Peter Schmied und Dr. Wolfgang Willauschus
Akademie für Gesundheitsförderung e.V.

Programm | Samstag, 19.11.16

Ort: medizinisches Zentrum alphaMED, Bamberg

14:00 Uhr Begrüßung durch Dr. P. Schmied und Dr. W. Willauschus,
Moderation: G. Eggloff

14:10 Uhr Der Beckenboden und seine Probleme aus fachärztlicher Sicht

- Peter Schmied
Internist, Burgkunstadt
- K. Sammler
Gynäkologe, Coburg
- T. Böhm
Urologe, Hof
- B. Greger
Chirurg, Lichtenfels
- W. Willauschus
Orthopäde und Unfallchirurg, Bamberg

14:30 Uhr Praktische Übungen in Gruppen:
"Skelett, Wirbelsäule, Gelenke"
"Beckenboden Frau" sowie
"Beckenboden Mann"

- Gruppenleiter: Uli Gremm,
(Physiotherapeut) und Gudrun Willauschus (Beckenbodentherapeutin nach dem Tanzberger Konzept)

*Sportliche Kleidung ist erwünscht,
für ausreichend Getränke ist gesorgt.*