

Gesundheitstage im November

Im Trubel des Alltags rutscht die eigene Gesundheit mitunter auf die hinteren Plätze. Daher nimmt das Magistralenmanagement die vielfältigen Dienstleister im Gesundheitsbereich entlang der Georg-Schumann Straße in den Blick und präsentiert Ihnen in einer Gesundheitswoche verschiedene Präventions- und Informationsangebote. Die Veranstaltungen finden sowohl im Infozentrum des Magistralenmanagements in der Georg-Schumann-Straße 126 als auch in verschiedenen Gesundheitseinrichtungen entlang der Magistrale statt. Die Themen sind vielfältig, relevant und lebensnah. Sie reichen von Lichtgesundheit über Schlaganfälle bis zu einem Praxisworkshop zu Ernährung. In einem übergeordneten Dialogvortrag widmet sich ein Physiotherapeut der Frage, was Gesundheit ausmacht und gibt Hilfen wie wir sie selber erhalten können.

Das Programm für die Gesundheitstage im November und die Gesundheitswoche vom 12.11. bis zum 16.11.2018

- 12.11. 2018, 18.00 Uhr, Infozentrum, Georg-Schumann- Str. 126

„Das Auge isst mit“

Vortrag zum Thema Lichtgesundheit

Referent: Maximilian Blaschke (Betroffener und Experte, Leiter Selbsthilfegruppe Lichtgesundheit Leipzig)

Mit anwesend: Torsten Schmidt, Augentoptikermeister / Optometrist, Augentoptik Schmidt, Georg-Schumann- Str. 275

- u.a. Test Lampen, Licht

- Blaulichtgläser u.v.m.

Infos zum Thema:

<https://www.daserste.de/information/wirtschaft-boerse/plusminus/sendung/ndr/led-lampen-licht-augen-100.html>

<https://www.kultradio.eu/2018/02/01/leben-in-der-disko/>

<https://lichtgesundheit.jimdofree.com/>

<https://www.augentoptik-schmidt.de/wir.htm>

- 13.11. 18.00 Uhr, Infozentrum, Georg- Schumann- Str. 126

„Schlaganfälle“

Referent: Michael Schmidt (Spezialist der Schlaganfallpflege)

Inhalte:

- Fokus: ab 40 Jahre
- Risikofaktoren
- Kurzvideos 1-2 min
- Symptome
- wie erkenne ich einen Schlaganfall
- wie handle ich richtig
- Dauer: ca. 1,5 h

- 14. 11. 2018, ab 17.30 Uhr, Infozentrum, Georg- Schumann- Str. 126

"Von Kopf bis Fuß beweglich" – Ernährung und Bewegung als Praxisworkshop

Referenten: Susanne Koppe und Jens Lincke

„Fröhlich und fit durch den Herbst!" Der Smoothie- Kurs „Grüne Smoothies – gesund, lecker und leicht gemacht, mit Infos rund um Ernährung und Gesundheit“ Eine Vorführung, mit Verkostung und Erzählung aus eigenem Erleben rund um Smoothies und ihre Zutaten.

Infos: <http://www.gemeinschaftlichleben.de/index.php?id=41>

- 15.11. 2018, 18.30 Uhr, Praxis für Naturheilkunde und Gesundheitsinformation, Georg- Schumann- Str. 260

„Wie kommt der Apfel in unser Blut?“ Über die Verwandlung von Nahrung in Körperenergie

Referentin: Dr. phil. Birgit Gregor, Heilpraktikerin

<https://www.gregor-heilpraktiker.de/>

- 16.11. 2018, 15.00 Uhr, Praxis für Naturheilkunde und Gesundheitsinformation, Georg- Schumann- Str. 260

„Wie kommt der Apfel in unser Blut? Über die Verwandlung von Nahrung in Körperenergie“

Referentin: Dr. phil. Birgit Gregor, Heilpraktikerin

<https://www.gregor-heilpraktiker.de/>

- 19.11 bis 23.11.2018 Minerva-Apotheke Leipzig Wahren, Georg-Schumann-Str. 355

Verkostung von Heißgetränken mit Vitaminen und Mineralien (ganztägig)

<https://www.wmscdn.de/Minerva-Apotheke-55/>

- 20.11. 14 -18 Uhr Gromke Hörzentrum, Parkwelten in Leipzig - Wahren Georg-Schumann-Str. 355

Kostenfreie Hörtests von 14 bis 18 Uhr

<https://www.gromke.de/filialen/parkwelten/>

- 26.11.2018, 18 Uhr Abschlussveranstaltung der Gesundheitstage im Infozentrum, Georg- Schumann- Str. 126 am

„Die Gesundheit ist im Eimer!“ – Gesundheit und Eigenverantwortung

Referent: Christoph Drubig, Physiotherapie Drubig, GSS 160

- mit praktischer Anleitung zur Selbsthilfe

<http://physiotherapie.drubig.de/moeckern/start.html>

* Zu allen Veranstaltungen im Infozentrum des Magistralenmanagements, Georg- Schumann- Straße 126 gibt es verschiedene Sorten Tee sowie Wasser und Kaffee. Darüber hinaus können durch die freundliche Unterstützung der **Minerva Apotheke in der Georg-Schumann-Str. 355** wohltuende Heißgetränke mit Vitaminen und Mineralien angeboten werden. Das Infozentrum des Magistralenmanagements in der Georg- Schumann- Straße 126 liegt direkt an der Straßenbahnhaltestelle Wiederitzscher Straße und ist barrierefrei für Rollstuhlfahrer zugänglich und mit entsprechender Toilette ausgestattet.