



sanara

Die Gesundheitsmesse in Ransbach-Baumbach

**3. und 4. November 2018
jeweils 11-18 Uhr**

Stadthalle Ransbach-Baumbach

- ▶ **Messethemen:**
Schulmedizin, Naturheilkunde,
Pflege, Ernährung,
Bewegung, spirituelle und
meditative Heilung
- ▶ **30 Fachvorträge zur Gesundheit
in drei Räumen**
- ▶ **Präsentation:**
3./Sanitätsregiment 2
„Westerwald“, Rennerod
- ▶ **42 Aussteller**



Eintritt: 3,- €

**Verkaufsoffener Sonntag
13 - 18 Uhr**

Grußwort von Michael Merz



Liebe Gäste,
liebe Teilnehmer unserer „sanara“,

in den letzten Jahren hat sich viel getan, was Gewerbeschauen und Sonderausstellungen in der Stadthalle von Ransbach-Baumbach angeht.

Vor allem für die zahlreichen Unternehmen aus unserer Verbandsgemeinde gibt es nun jährlich eine Möglichkeit, sich und ihre Produkte und/oder Dienstleistungen einem breiten und interessierten Publikum zu präsentieren: eine tolle Plattform für Handwerk, Handel und Industrie.

Zum ersten Mal wird nun – auf meine Initiative hin – auch eine neue Gesundheitsmesse, die „sanara“, in unserer Stadthalle stattfinden. Eine Präsentationsmesse mit mehr als 40 Ausstellern, die von einem Rahmenprogramm mit vielen Fachvorträgen aus allen Bereichen der Gesundheit begleitet wird: von der Schulmedizin über Naturheilkunde und Pflege, über richtige Ernährung, Diät und Bewegung bis hin zu spiritueller und meditativer Heilung.

Gesundheit ist das höchste Gut der Menschen. Wer gesund ist, fühlt sich wohl. Das drückte auch schon der römische Dichter Juvenal mit seinem berühmt gewordenen Zitat aus: „Mens sana in corpore sano“ – In einem gesunden Körper kann ein gesunder Geist wohnen.

Ganz herzlich danken möchte ich mal wieder den beiden Organisatoren Tom Moog und Bernhard Freisberg, die hiermit nun schon die 4. Messe in unserer Stadt geplant haben – zwei weitere, eine e-Mobility-Messe im März und die 3. GewerbeSchau im Mai 2019, sind schon in Vorbereitung. Die „sanara“ wird mit Sicherheit ein besonderes Event werden.

In diesem Sinne wünsche ich allen Teilnehmern einen wirtschaftlichen Erfolg und allen Besuchern eine interessante und vor allem informative Zeit auf der neuen Veranstaltung in unserer zum Teil neuen, optimierten Stadthalle.

Herzlichst Ihr

Michael Merz

Bürgermeister der Verbandsgemeinde
und Stadt Ransbach-Baumbach
sowie Schirmherr der „sanara“ 2018.

Vorwort von Sabine Bätzing-Lichtentähler



Gesund und fit sein, das spielt in allen Generationen, egal ob alt oder jung, eine wichtige Rolle. Aber was können wir dafür tun? Diese Frage steht im Mittelpunkt der Gesundheitsmesse „sanara“ in Ransbach-Baumbach.

Besucherinnen und Besucher können sich in der Stadthalle bei vielen verschiedenen Ausstellern Anregungen und Tipps holen, wie sie Körper, Geist und Seele mit einer gesunden Lebensweise möglichst lange gesund und fit erhalten.

Selbstverständlich liegen mir als Gesundheitsministerin die Themen der Gesundheitsförderung und Prävention sehr am Herzen. Gesundheitsbewusst leben zu können, bedeutet auch immer über Kontakt- und Anlaufstellen sowie unterschiedliche Angebote oder aber Vorsorgemöglichkeiten informiert zu sein.

Gesundheitstage und -messen sind eine hervorragende Plattform, um mit vielfältigen Informationen zu gesundheitlichen Themen eine breite Öffentlichkeit zu erreichen, zu informieren und neue Impulse zu geben. Mit der großen Vielfalt der vertretenen Themen, den verschiedenen Akteuren mit ihren Messeständen und den Fachvorträgen, lädt die Gesundheitsmesse „sanara“ erstmalig Bürgerinnen und Bürger ein, sich rund um diese Themen zu informieren und auch vor Ort gleich Neues auszuprobieren und für sich zu entdecken.

Ich freue mich im Westerwald eine solche Gesundheitsmesse unterstützen zu dürfen und wünsche der Veranstaltung großen Erfolg, eine breite Resonanz und viele neugierige Gäste. Ihnen, liebe Besucherinnen und Besucher, wünsche ich eine spannende Veranstaltung mit vielen neuen Informationen und Anregungen, die Sie mit in Ihren Alltag nehmen können.

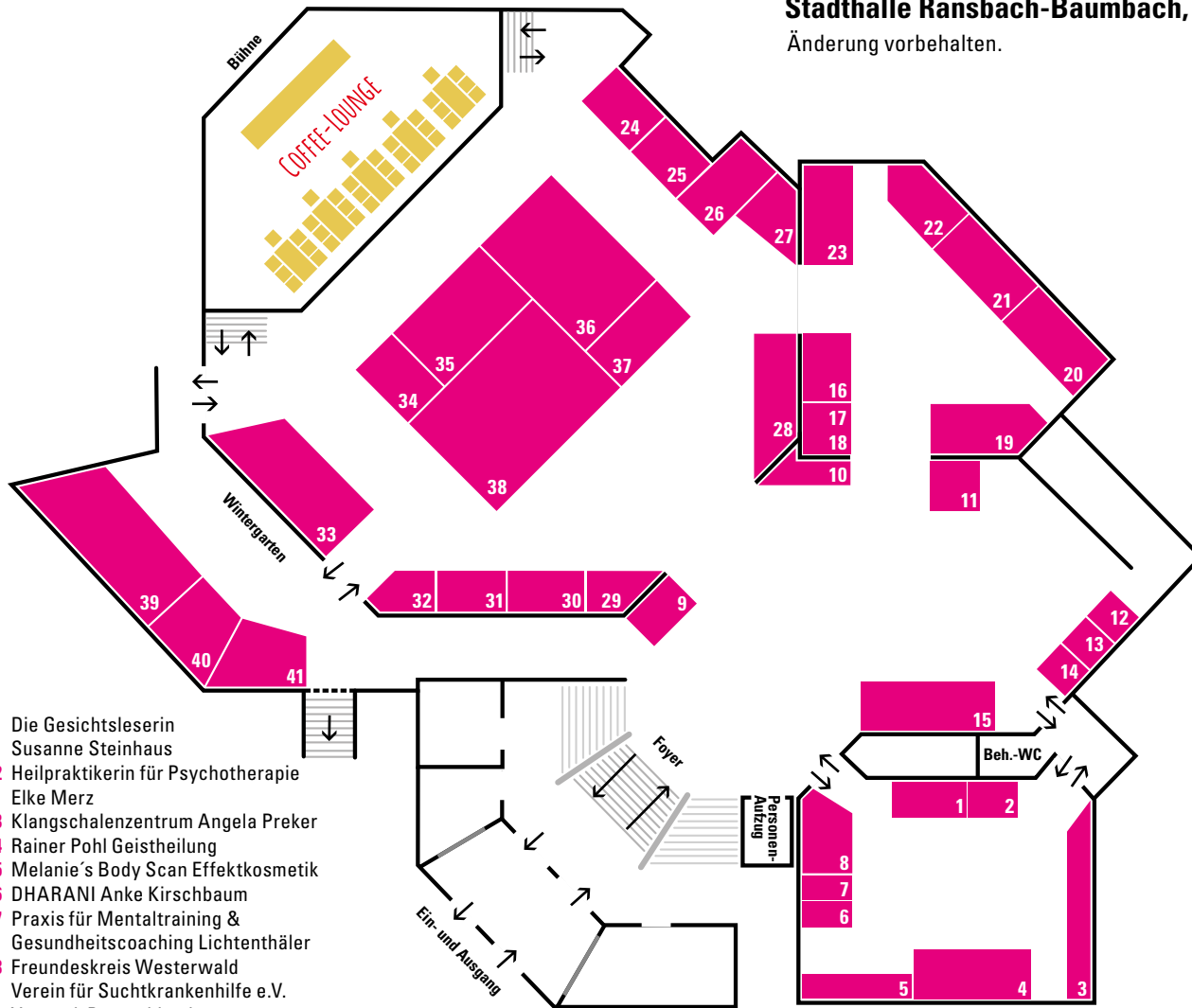
Herzlichst Ihre

Sabine Bätzing-Lichtentähler

Ministerin für Soziales, Arbeit,
Gesundheit und Demografie
des Landes Rheinland-Pfalz

Stadhalle Ransbach-Baumbach, Erdgeschoss

Änderung vorbehalten.

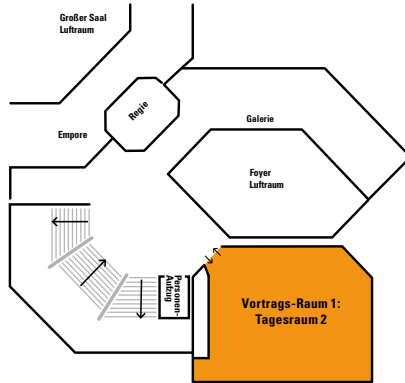


- 1 Die Gesichtsläserin
Susanne Steinhaus
- 2 Heilpraktikerin für Psychotherapie
Elke Merz
- 3 Klangschalenzentrum Angela Preker
- 4 Rainer Pohl Geistheilung
- 5 Melanie's Body Scan Effektkosmetik
- 6 DHARANI Anke Kirschbaum
- 7 Praxis für Mentaltraining &
Gesundheitscoaching Lichtenthäler
- 8 Freundeskreis Westerwald
Verein für Suchtkrankenhilfe e.V.
- 9 Vorwerk Deutschland
- 10 Cellagon Beratung und Verkauf
- 11 Hauskrankenpflagedienst Roos
- 12 DVG Direktversicherungs-
geschädigte e.V.
- 13 Verein für Harmonie, Bewegung,
Gesundheit e.V.
- 14 Anonyme Alkoholiker e.V.
- 15 Vorwerk Thermomix
- 16 Dr. Juchheim Concept Point
Vera Helm
- 17 Naturheilpraxis Bärbel Ghitalla
- 18 Coaching & Mentaltraining
Iris Lenz
- 19 INJOY Ransbach-Baumbach

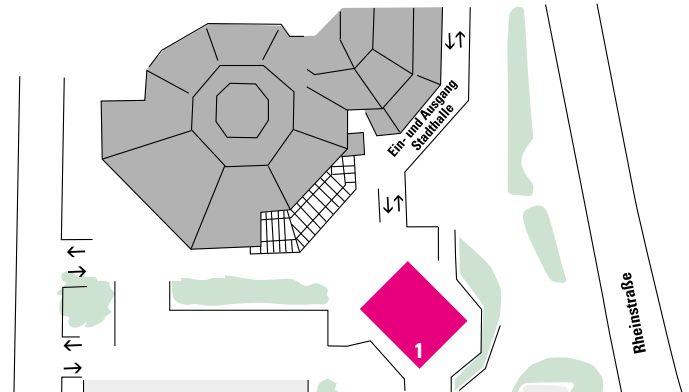
- 20 Polsterstern
- 21 Wasserbotschaften Falkenstein
- 22 EVIM Ambulant Westerwald
- 23 Haus am Erlenhofsee
- 24 La Vita – Die Gesundheitspraxis
- 25 Singende Krankenhäuser e.V.
- 26 WEKISS Kontakt und
Informationsstelle für Selbsthilfe
- 27 Medina Services
- 28 Katharina-Kasper Holding
- 29 Flick Gesunde Schuhe
- 30 Schuhe Angelika Kretzer

- 31 Seelenfreude.Plus Claudia Raucher
- 32 Seelen.Theater Thomas Holz
- 33 Sanitätshaus Wittlich
- 34 Schoenherr C4
- 35 AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
- 36 Stiftung Scheuern
- 37 MEDI-CENTER Mittelrhein
- 38 Praxis für Wellness, Beauty und Gesundheit
- 39 GUT HÖREN Management
- 40 Osteoporose Landesverband RLP
- 41 Mrs. Sporty Montabaur

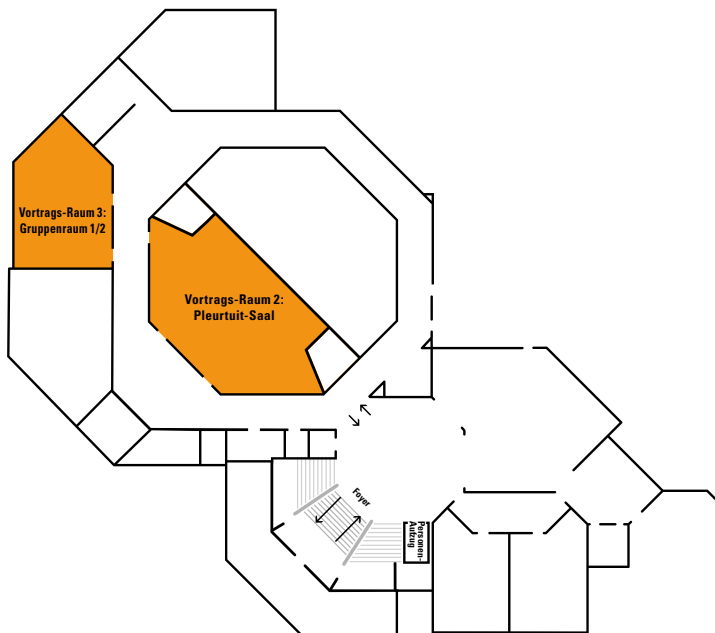
Stadthalle Ransbach-Baumbach, Obergeschoss



Stadthalle Ransbach-Baumbach, Vorplatz



Stadthalle Ransbach-Baumbach, Untergeschoss



30 Vorträge in drei Vorträsräumen

Drei Vorträsräume stehen zur Verfügung (siehe oben), um die Vorträge den interessierten Messebesuchern zu vermitteln. Die Vorträge sind zum Teil zeitversetzt, um nichts zu verpassen. Auf den folgenden vier Doppelseiten haben Sie einen genauen Überblick über die Themen, Räume und Zeiten. Änderungen vorbehalten.

1 Bundeswehr/Sanitätscontainer, eine geschützte Rettungsstation mit EAGLE IV der 3./Sanitätsregiment 2 „Westerwald“ Rennerod



Mit der Rettungsstation wird die allgemein- und notfallmedizinische Erstversorgung sichergestellt: Sichtung, Schock- und Schmerzbekämpfung, blutstillende Maßnahmen sowie das Freihalten der Atemwege und die Beatmung durch ein medizinisches Fachpersonal. Die Rettungsstation besteht aus einem Zelt und einem im Container eingerichteten Schockraum.

VORTRÄGE AM SAMSTAG, 3.11.2018

Raum 1 Tagungsraum 2, Obergeschoss	Raum 2 Pleurttuit-Saal, Untergeschoss	Raum 3 Gruppenraum 1/2, Untergeschoss
<p>11.30 - 12.00 Uhr:</p> <p>Das Lymphödem</p> <p>Wenn die „Stoffwechsellautobahn“ in unserem Körper nicht mehr richtig funktioniert. Entstehung, Symptome, Stadien, Fallbeispiele</p> <p>Sanitätshaus Wittlich GmbH (Stand 33) Dr. med. Selma Hendricks</p>	<p>12.00 - 12.30 Uhr:</p> <p>Hochsensibilität – Wie eine Schnecke ohne Haus</p> <p>Was ist Hochsensibilität, wie erkenne ich sie und was bedeutet es konkret, hochsensibel zu sein?</p> <p>Der Vortrag beantwortet diese und ähnliche Fragen und zeigt Wege zum Umgang mit außergewöhnlich hoher Empfindsamkeit bei sich selbst und anderen.</p> <p>Lebensfreude.Plus, Claudia Raucher (Stand 31) Heilpraktikerin für Psychotherapie</p>	<p>11.30 - 12.00 Uhr:</p> <p>Genussmomente erleben mit kleiner Mitmach-Aktion</p> <p>Genuss ist ein sinnliches Erlebnis, das zu unserem Wohlbefinden beiträgt, entspannt und die Gesundheit fördern kann.</p> <p>Genuss ist Geschmackssache. Was der Seele gut tut, bestimmt jeder selbst. Probieren Sie es aus.</p> <p>AOK Rheinland-Pfalz/Saarland (Stand 35) Andrea Schweizer-Waser, AOK-Ernährungsfachkraft</p>
<p>12.30 - 13.00 Uhr:</p> <p>Kompressionsbestrumpfung</p> <p>Schwere Beine? Müde Beine? Venen- oder Gefäßleiden? – So kann Behandlung aussehen. Einblick in die modische Welt der Kompressionsstrümpfe.</p> <p>Sanitätshaus Wittlich GmbH (Stand 33) Tanja Krause, Firma Medi</p>	<p>13.00 - 13.30 Uhr:</p> <p>Schlank und gesund</p> <p>Fit bis ins hohe Alter durch Stoffwechselaktivierung mit gesunder Ernährung und gezielter sportlicher Betätigung!</p> <p>Praxis für Wellness, Beauty und Gesundheit Michaela Knaus (Stand 38)</p>	<p>12.30 - 13.00 Uhr:</p> <p>Kerngesund mit Entspannung und Meditation</p> <p>Anspannung ist die Krankheit unserer Zeit. Entspannung ist das Heilmittel. Nicht in Form von Drogen oder Medikamenten, sondern als Übung in geistiger und körperlicher Haltung – frei von Risiken und Nebenwirkungen. Wie das geht? Erste Ideen in meinem Vortrag.</p> <p>Schoenherr C4, Dr. Detlev Schönherr (Stand 34) Coaching, Persönlichkeitsentwicklung, Psychotherapie</p>
<p>13.30 - 14.00 Uhr:</p> <p>Kompressionstherapiegerät</p> <p>Eine Behandlungsmethode für das Lymphödem oder bei Sportverletzungen/Schwellneigungen. Ganz einfach und bequem für zu Hause.</p> <p>Sanitätshaus Wittlich GmbH (Stand 33) Christopher Enders, Firma SLK</p>	<p>14.00 - 14.30 Uhr:</p> <p>Gesichtslesen – Persönlichkeit im Gesicht erkennen</p> <p>Erfahren Sie, was Gesicht und Hände über Charakter, Gesundheit, Persönlichkeit, Schicksal, Lebensaufgabe, die Liebe und Ihre Talente verraten.</p> <p>Die Gesichtsläserin Susanne Steinhaus (Stand 1)</p>	<p>13.30 - 14.00 Uhr:</p> <p>Tief entspannen mit Klang und Vibration – KLANGTHERAPIE nach Angela Preker®</p> <p>Klangschalenzentrum Angela Preker (Stand 3) Musiktherapeutin, Entspannungspädagogin</p>

VORTRÄGE AM SAMSTAG, 3.11.2018

Raum 1 Tagungsraum 2, Obergeschoss	Raum 2 Pleuruit-Saal, Untergeschoss	Raum 3 Gruppenraum 1/2, Untergeschoss
<p>14.30 - 15.00 Uhr:</p> <p>Rheuma und Arthrose</p> <p>Fit trotz Rheuma oder Arthrose durch alternative Behandlungsmethoden.</p> <p>Praxis für Wellness, Beauty und Gesundheit</p> <p>Michaele Knaus (Stand 38)</p>	<p>15.00 - 15.30 Uhr:</p> <p>Heilsames Singen im Altenheim</p> <p>Singen ist Medizin – In dem Workshop gibt eine Singleiterin einen Erfahrungsbericht, erklärt wie das Singen vorbereitet und durchgeführt wird, wie eine Singleiterin sich auf die Personen und die Situation einstellt.</p> <p>Singende Krankenhäuser e.V (Stand 25)</p> <p>Margarete Trapp</p>	<p>14.30 - 15.00 Uhr:</p> <p>Burnout: Wer – Wie – Wann – Warum</p> <p>Burnout ist eine komplexe Thematik, geprägt von kognitiven Verzerrungen, Ängsten, Zwängen, Depression und Sucht – den „Freunden“ des Burnouts.</p> <p>Diese Übersicht bietet eine Orientierung und konkrete Anregungen für Betroffene, Angehörige, Kollegen und Vorgesetzte.</p> <p>Seelen.Theater, Thomas Holz (Stand 32)</p> <p>Heilpraktiker für Psychotherapie</p>
<p>15.30 - 16.00 Uhr:</p> <p>Nicht sauer sein – Liebe in der Partnerschaft</p> <p>Manchmal werden Liebe und Leidenschaft unter der Lawine der Anforderungen verschüttet, die der Alltag an Paare stellt. Wie bringt man beides zurück in das Licht des Tages?</p> <p>Erste Ideen in meinem Vortrag.</p> <p>Schoenherr C4, Dr. Detlev Schönherr (Stand 34)</p> <p>Coaching, Persönlichkeitsentwicklung, Psychotherapie</p>		<p>15.30 - 16.00 Uhr:</p> <p>Kann Wasser Ihre Gesundheit zerstören?</p> <p>Ist unser Wasser tatsächlich so rein, wie wir glauben? Oder doch nicht?</p> <p>Ist Flaschenwasser eine Alternative? Lassen Sie sich überraschen!</p> <p>Wasserbotschaften Falkenstein (Stand 21)</p> <p>Ralf Falkenstein</p>

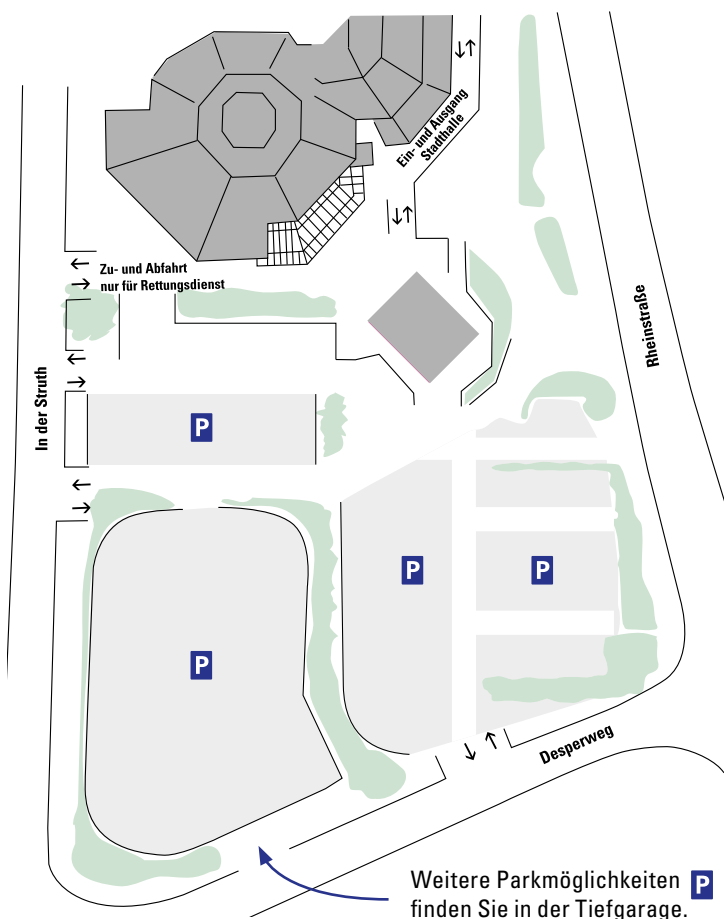
VORTRÄGE AM SONNTAG, 4.11.2018

Raum 1 Tagungsraum 2, Obergeschoss	Raum 2 Pleurttuit-Saal, Untergeschoss	Raum 3 Gruppenraum 1/2, Untergeschoss
<p>11.30 - 12.00 Uhr:</p> <p>Gesund arbeiten – Self Care für Mitarbeiter</p> <p>Der Vortrag stellt eine Einführung in das Thema „Gesund arbeiten“ dar und gibt Ihnen eine Menge praktische Tipps für den Alltag im Berufsleben mit. Elemente aus dem Wissen der Shaolin-Kultur „Yi Jin Jing“ runden den Vortrag ab.</p> <p>Verein Harmonie, Bewegung, Gesundheit e.V. (Stand 13) Johannes Steudter, Heike Neugebauer</p>	<p>12.00 - 12.30 Uhr:</p> <p>Schlank und Gesund</p> <p>Fit bis ins hohe Alter durch Stoffwechsellaktivierung mit gesunder Ernährung und gezielter sportlicher Betätigung!</p> <p>Praxis für Wellness, Beauty und Gesundheit Micheale Knaus (Stand 38)</p>	<p>11.30 - 12.00 Uhr:</p> <p>Die Kraft der Hypnose</p> <p>Von Hypnose haben viele ein falsches Bild und oftmals eine unbegründete Angst. Dabei ist Hypnose ein natürlicher Zustand des Gehirns und bietet enorme Möglichkeiten, wenn es um die Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers und der Psyche geht. Erfahren Sie mehr, was Hypnose wirklich ist und wie sie wirkt.</p> <p>Elke Merz, Heilpraktikerin für Psychotherapie/ Hypnosetherapeutin (Stand 2)</p>
<p>12.30 - 13.00 Uhr:</p> <p>Heißhunger und Hungerattacken – einfach stoppen</p> <p>Wie entsteht Heißhunger und wie lässt er sich bremsen? Ich gebe Tipps, wie Sie dem Heißhunger entkommen können ohne auf alles verzichten zu müssen.</p> <p>Ernährungsberatung Kerstin Awan, Diplom Oecotrophologin (FH) (Kein Stand)</p>	<p>13.00 - 13.30 Uhr:</p> <p>Volkskrankheit Vorhofflimmern – Nötiges und Mögliches</p> <p>Rund zwei Millionen Menschen der deutschen Bevölkerung leiden an Vorhofflimmern, der am häufigsten auftretenden Herzrhythmusstörung. Was Betroffene beachten müssen und was darüber hinaus die moderne Kardiologie für sie tun kann, erklärt Dr. Frank Breuckmann.</p> <p>DERNBACHER GRUPPE KATHARINA KASPER Dr. med. Frank Breuckmann (Stand 28)</p>	<p>12.30 - 13.00 Uhr:</p> <p>Kerngesund mit Entspannung und Meditation</p> <p>Anspannung ist die Krankheit unserer Zeit. Entspannung ist das Heilmittel. Nicht in Form von Drogen oder Medikamenten, sondern als Übung in geistiger und körperlicher Haltung – frei von Risiken und Nebenwirkungen. Wie das geht? Erste Ideen in meinem Vortrag.</p> <p>Schoenherr C4, Dr. Detlev Schönherr (Stand 34) Coaching, Persönlichkeitsentwicklung, Psychotherapie</p>
<p>13.30 - 14.00 Uhr:</p> <p>Rheuma und Arthrose</p> <p>Fit trotz Rheuma oder Arthrose durch alternative Behandlungsmethoden.</p> <p>Praxis für Wellness, Beauty u. Gesundheit Micheale Knaus (Stand 38)</p>	<p>14.00 - 14.30 Uhr:</p> <p>Hochsensibilität – Wie eine Schnecke ohne Haus</p> <p>Was ist Hochsensibilität, wie erkenne ich sie und was bedeutet es konkret, hochsensibel zu sein? Der Vortrag beantwortet diese und ähnliche Fragen und zeigt Wege zum Umgang mit außergewöhnlich hoher Empfindsamkeit bei sich selbst und anderen.</p> <p>Lebensfreude.Plus, Claudia Raucher, Heilpraktikerin für Psychotherapie (Stand 31)</p>	<p>13.30 - 14.00 Uhr:</p> <p>Panchakarma</p> <p>Die königliche Kur des Ayurveda zur Vorbeugung, Verjüngung und Heilung.</p> <p>Maharishi Ayurveda Privatklinik Jochen Lotz (Kein Stand)</p>

VORTRÄGE AM SONNTAG, 4.11.2018

Raum 1 Tagungsraum2, Obergeschoss	Raum 2 Pleurtuit-Saal, Untergeschoss	Raum 3 Gruppenraum 1/2, Untergeschoss
<p>14.30 - 15.00 Uhr:</p> <p>Lachyoga – Lebensfreudekonzentrat (auch für schwere Zeiten)</p> <p>Fake it till you make it! Von der gesundheitsfördernden Wirkung des Lachens auch und gerade dann, wenn einem so gar nicht nach Lachen zumute ist.</p> <p>Seelen.Theater, Thomas Holz (Stand 32) Heilpraktiker für Psychotherapie</p>	<p>15.00 - 15.30 Uhr:</p> <p>Jin Shin Jyutsu – wie Sie Ihren Stresslevel innerhalb von 10 Min. in einen entspannten Zustand bringen: mit der Jin Shin Jyutsu Atem-Methode!</p> <p>Lernen Sie die Vielfalt der Anwendungsmöglichkeiten dieser Kunst kennen. Sie ermöglichen uns bei Störungen über Energieausgleich viele Aspekte unseres Wesens wieder in Ordnung zu bringen – mit positiven Wohlbefinden.</p> <p>Coaching & Mentaltraining Lenz (Stand 18) Iris Lenz</p>	<p>14.30 - 15.00 Uhr:</p> <p>Nicht sauer sein – Liebe in der Partnerschaft</p> <p>Manchmal werden Liebe und Leidenschaft unter der Lawine der Anforderungen verschüttet, die der Alltag an Paare stellt. Wie bringt man beides zurück in das Licht des Tages? Erste Ideen in meinem Vortrag.</p> <p>Schoenherr C4, Dr. Detlev Schönherr (Stand 34) Coaching, Persönlichkeitsentwicklung, Psychotherapie</p>
<p>15.30 - 16.00 Uhr:</p> <p>„Stiller Killer Bluthochdruck“ – Wie Akupunktur und Chinesische Medizin den Blutdruck senken.</p> <p>Rund 30 Mio. Deutsche leiden an Bluthochdruck. Im Gegensatz zur westlichen Medizin, die meist keine Ahnung über die Ursachen von Bluthochdruck hat und lediglich Blutdrucksenker verschreibt, findet in der chinesischen Medizin eine genaue Diagnostik und Ursachenforschung statt.</p> <p>Zentrum für chinesische Medizin und ganzheitliche Gesundheit, Michaela Reuter, (Master Studium TCM, Heilpraktikerin) (Kein Stand)</p>	<p>16.00 - 16.30 Uhr:</p> <p>Gesichtslesen – Persönlichkeit im Gesicht erkennen</p> <p>Erfahren Sie, was Gesicht und Hände über Charakter, Gesundheit, Persönlichkeit, Schicksal, Lebensaufgabe, die Liebe und Ihre Talente verraten.</p> <p>Die Gesichtsläserin Susanne Steinhaus (Stand 1)</p>	<p>15.30 - 16.00 Uhr:</p> <p>Tief entspannen mit Klang und Vibration – KLANGTHERAPIE nach Angela Preker®</p> <p>Klangschalenzentrum Angela Preker (Stand 3) Musiktherapeutin, Entspannungspädagogin</p>
<p>16.30 - 17.00 Uhr:</p> <p>Kann Wasser Ihre Gesundheit zerstören?</p> <p>Ist unser Wasser tatsächlich so rein, wie wir glauben? Oder doch nicht? Ist Flaschenwasser eine Alternative? Lassen Sie sich überraschen!</p> <p>Wasserbotschaften Falkenstein (Stand 21) Ralf Falkenstein</p>		<p>16.30 - 17.00 Uhr:</p> <p>Singen ist Lebensfreude und bringt Energie!</p> <p>In einem kleinen Mitsingworkshop lassen wir unsere Stimmen ertönen, entdecken unseren Körper als Rhythmusinstrument, setzen Lieder in Bewegung um und spüren so direkt die positiven, gesundheitlichen Effekte des Singens auf Körper, Geist und Seele. Wir singen einfache, bekannte oder leicht zu lernende Lieder, die keine Notenkenntnisse erfordern und leicht ins Ohr gehen.</p> <p>Singende Krankenhäuser e.V. (Stand 25) Sieglinde Müssig-Jarnicki</p>

Hier Ihre Parkmöglichkeiten an der Stadthalle auf einen Blick



Veranstalter:

MOOG & FREISBERG

MESSE & EVENT

MOOG & FREISBERG - Messe & Event GbR

Inh.: Tom Moog und Bernhard Freisberg

Gartenstraße 9 • 56237 Deesen

Tel.: 02626 14 0021 • Fax: 02626 921159

E-Mail: info@moog-freisberg.de • www.moog-freisberg.de