



6. BÖBLINGER
UND SINDELFINGER

Gesundheits- und Sportwochen

mit dem
Sonderthema **Integration**

GESUNDHEITSPASS

Mit Bonuspunkten zu mehr Gesundheit



Warth



Kren



Schräge



Burnette



Die Kehrwoche
am Bosphorus



Sauer

 Kreissparkasse
Böblingen

 iKK classic



Kreisliedwerkerschaft
Böblingen

 Gewerbe
forum
Böblingen e.V.

 Stadtmarketing
Böblingen e.V.

 Wirtschaftsförderung
Böblingen 2011

 iB
TEAM

 KUBACH & KLINGS

Böblingen und Sindelfingen werden vom 20. März bis 3. April 2011 zum Marktplatz der Gesundheit. Auch dieses Jahr bieten wieder viele beteiligte Partner Angebote rund um das Thema Gesundheit an. Ihr Gesundheitspass verspricht Genuss für Körper, Geist und Seele, denn alle Leistungen in diesem Pass tragen zur Ihrer Gesundheit bei. Je aktiver Sie sind, desto höher ist zudem Ihre Gewinnchance auf die attraktiven Preise. Mitmachen lohnt sich. Lassen Sie sich Ihre Bonuspunkte nach Erhalt der Leistung einfach abstempeln. Addieren Sie die gesammelten Punkte zusammen und tragen Sie diese in das Bonuspunktefeld ein. Geben Sie bis spätestens 30. April 2011 Ihren ausgefüllten Pass bei der teilnehmenden Gastronomie oder im IKK Kundencenter Böblingen ab. Unter allen Einsendungen verlosen wir wertvolle Preise.



Volker Siegle
Organisator



Nunzio Chiumenti
Vertreter der
Gastronomie

GESUNDHEITSPASS

Dieser Pass gehört:

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____



**Sport ist mir wichtig.
Wie wichtig ist das eigentlich
meiner Krankenkasse?**

**Die Antwort liegt nah: Bewusst
zu leben lohnt sich – mit
dem IKK Gesundheitskonto und
IKK Bonus.**

Infos kostenlos unter: 0800 455 1111.
Oder auf www.ikk-classic.de

ikk classic
Da fühl ich mich gut.

Bis zu 450 € für Ihre Gesundheit.

Liebe Böblinger, liebe Sindelfinger,
sehr geehrte Besucherinnen und Besucher,

das deutsche Gesundheitswesen gilt als eines der besten und leistungsfähigsten in der Welt. Trotzdem liegt es in der Verantwortung jedes Einzelnen, die eigene Gesundheit nicht zu gefährden, sondern zu fördern. Um auch im Alter noch fit und gesund zu bleiben ist es wichtig schon in jungen Jahren auf die Ernährung zu achten und sich zu bewegen.



Oberbürgermeister
Wolfgang Lützner

Deshalb bietet die 6. Gesundheits- und Sportwochen vom 20. März bis 3. April auch in diesem Jahr den Bürgerinnen und Bürgern ein informatives und unterhaltsames Programm mit zahlreichen Angeboten rund um Gesundheit und Sport. Neben vielen anderen hervorragenden Veranstaltungen möchte ich Ihnen besonders den Sensa-Olympics-Fünfkampf empfehlen. Am 1. April werden sich im Sensapolis sport- und spielbegeisterte Wettkämpfer in fünf Disziplinen für den guten Zweck miteinander messen.

Böblingen ist eine sportliche und bewegte Stadt. Deshalb bieten wir unter anderem die Frauengesundheitswoche unter dem Motto „Wohlfühlzeit für mich“ an. Dort können Frauen erfahren, welche speziellen Angebote es für den weiblichen Körper und Geist in unserer Stadt gibt.

Ich möchte mich bei allen Organisatoren und Helfern, welche die 6. Gesundheits- und Sportwochen möglich gemacht haben, für ihr Engagement bedanken. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Unterhaltung. Nehmen Sie die Angebote an, informieren Sie sich und motivieren Sie sich für ein gesundes Leben.

Wolfgang Lützner
Oberbürgermeister der Stadt Böblingen

Liebe Sindelfinger und Böblinger,
liebe Gäste, sehr geehrte Damen und Herren,

auch dieses Jahr stehen die Städte Sindelfingen und Böblingen wieder ganz im Zeichen der Gesundheit und bieten bei den 6. Gesundheits- und Sportwochen vom 20. März bis 3. April viele Vorträge und Angebote an. Rund 35 Veranstaltungen werden das Thema „Gesundheit und Sport“ von allen Seiten beleuchten – ob auf humoristische Art wie Johannes Warth im Sensapolis oder aus der Sicht der Chefarzte des Klinikums Sindelfingen-Böblingen. Ein Schwerpunkt wird dieses Jahr das Thema Integration sein.



Oberbürgermeister
Dr. Bernd Vöhringer

Nutzen Sie die Angebote, lassen Sie sich von einem der vielen Vorträge inspirieren und profitieren Sie von den vielen Tipps und Aktionen, die in Sindelfingen und Böblingen stattfinden.

Unter den vielen tollen Programmpunkten möchte ich Ihnen eine Veranstaltung ans Herz legen. Am 25. März gastiert das Theaterstück „Kehrwoche am Bospurus“ von Nilgün Tasman in der Sindelfinger Stadthalle. Im Vorfeld des Theaterabends laden wir Sie alle sehr herzlich auf den Marktplatz Sindelfingen ein, wo Sie sportlich bei einem kleinen Stadtspaziergang auf die Veranstaltung eingestimmt werden.

Aufgrund des großen Interesses in den letzten Jahren wird die Veranstaltung erstmals über die Länge von zwei Wochen stattfinden, was zeigt, dass mit dem Programm die richtige Mischung gefunden wurde.

Mein herzlicher Dank geht an alle Organisatoren und Mitwirkenden, die dieses Programm möglich gemacht haben. Machen Sie reichlich davon Gebrauch und bleiben Sie gesund!

Dr. Bernd Vöhringer
Oberbürgermeister der Stadt Sindelfingen

Topveranstaltungen der Gesundheits- und Sportwochen

Termin	Veranstaltungen, Workshops und Vorträge im Überblick	Referent/Veranstalter	Ort
21.3.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Auftakt der 6. Gesundheits- und Sportwochen 2011 ■ „7 Schritte zum Erfolg – oder wie überleben wir bei so viel Gesundheit“ 	Eröffnung durch Oberbürgermeister Wolfgang Lützner Johannes Warth	Sensapolis, Flugfeld Böblingen/Sindelfingen
23.3.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Podiumsdiskussion: Erfolgreiche Migranten stellen sich vor 	moderiert durch Hans Jörg Zürn Verlagsleiter und Chefredakteur der Sindelfinger/Böblinger Zeitung	Mercure Hotel Böblingen
	Sonderthema Integration		
24.3.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Businessfrühstückes „Guten Morgen Gesundheit“ 	Eröffnung durch Thomas Bierschenk Geschäftsführer des Stadtmarketings	Treff am See, Böblingen
24.3.	<ul style="list-style-type: none"> ■ „Armes Deutschland!“, Kabarett 	Uwe Spinder	blaues haus, Böblingen
24.3.	<ul style="list-style-type: none"> ■ „Ohne zu verzichten – das Körperfett vernichten“ 	Boris Kren	Mercure Hotel Böblingen
25.3.	<ul style="list-style-type: none"> ■ „Die Kehrwoche am Bosphorus“, Theaterstück 	Nilgün Tasman	Stadthalle Sindelfingen
	Sonderthema Integration		
27.3.	<ul style="list-style-type: none"> ■ „Tipps zum stressfreien Autofahren – Genial gelassen ankommen“ 	Klaus Kampmann	Meilenwerk, Böblingen
28.3.–1.4.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Frau und Gesundheit – „Wohlfühlzeit für mich“ 	initiiert durch AWO und Stadt Böblingen	Nachbarschaftszentrum Grund
30.3.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Handwerk und Gesundheit 	Eröffnung durch Eberhard Binder, Obermeister der Bäckerinnung	Kreissparkasse Böblingen
30.3./1.4.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Chefärzte des Klinikums Sindelfingen-Böblingen und der Reha-Klinik 	Klinikverbund-Südwest	Lago, Böblingen
1.4.	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1. SENSEA-Olympics – die Olympiade für einen guten Zweck 	für die Kinderhospiz und die Initiative Talents	Sensapolis, Flugfeld Böblingen/Sindelfingen
1.4.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sensa-Olympics-Night 	Theresa's Playground Band	Sensapolis, Flugfeld Böblingen/Sindelfingen

Impressum
Herausgeber: kern macht kunst
im Auftrag der Gesundheits- und
Sportwochen Böblingen/Sindelfingen
Redaktion: Volker Siegle
Layout/Satz: Oliver Kern
www.kernmachtkunst.com
Druck: Ratz Werbung + Druck,
Schönaich

mehr dazu:
gesundheitsundsportwoche.de



**Auftakt-
veranstaltung!**

21.3., ab 18 Uhr, Sensapolis

Johannes Warth: „7 Schritte zum Erfolg – oder wie überleben wir bei so viel Gesundheit“

Freuen Sie sich auf einen Motivationsvortrag der besonderen Art! Johannes Warth sprengt alte Rollenzuweisungen: Ist er ein Clown? Ein Kabarettist und Entertainer? Der Mann, der sich selbst „Überlebensberater“ nennt, beweist, dass sich das alles nicht widersprechen muss. Mit seiner federleicht anmutenden Show bringt er das Publikum zum Lachen, Staunen – und zur Einsicht. Er nimmt uns mit in die Welt der Einstellungen, Vorstellungen und Anstellungen. Denn egal wie Sie sich anstellen, am Ende wird Ihre Einstellung immer durch die Vorstellung manipuliert. Anhand von sieben Leitlinien, die in lockerer und bildhafter Form den Teilnehmern näher gebracht werden, bietet er einen möglichen Lösungsweg durch die Krisenzeit.

Siegbert Dutzi: „Gute Nacht – oder was kann ich selbst für meinen gesunden, erholsamen Schlaf tun?“



Wer hat sich selbst nicht auch schon mit dieser Frage beschäftigt? In seinem 45-minütigen Vortrag gibt Schlaf- und Bettenexperte Siegbert Dutzi Antworten auf diese Frage und bringt damit ein wenig Licht in das Dunkle rund um den Schlaf. (Dieser Vortrag ist Teil des Rahmenprogramms der Auftaktveranstaltung und kann nicht gesondert gebucht werden).



Auftaktveranstaltung, 21.3.2011

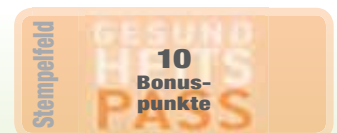
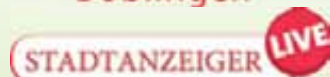
Ort: SENSAPOLIS
Melli-Beese-Straße 1, Sindelfingen
(Flugfeld Böblingen/Sindelfingen)

Einlass: ab 18 Uhr
Vortrag: 18:30 Uhr, Siegbert Dutzi
Begrüßung: 19:30 Uhr durch Böblingens
Oberbürgermeister Wolfgang Lütznier

Vortrag: 20 Uhr, Johannes Warth
Eintritt: 15 (Ticket-Hotline: 0800 2711711)

VWS: Bus 731, 763 bis
Böblingen Calwer Str.
(Hulb)

Aktionspartner



Hans-Ulrich Grimm: „Sie nennen es Essen ... Wohl bekomm's!“

Man ist, was man isst, heißt es so schön. Gesundheit ist eines der großen Themen unserer Tage. Jeder will fit, schlank und leistungsstark sein. Dabei spielt die richtige Ernährung eine wichtige Rolle. Mehr und mehr Menschen wollen wissen, ob es gut für sie ist, was sie Tag für Tag zu sich nehmen. Aber ist das vermeintlich Gesunde



wirklich so gesund, wie es den Anschein hat oder gaukelt uns die Lebensmittelindustrie nur etwas vor? Stimmt es, dass Zitronensäure den Zahnschmelz auflösen kann? Dass Cola-Getränke Knochenschwund begünstigen? Durch Süßstoff die Anfälligkeit für die Alzheimerkrankheit steigt? Oder ist alles so harmlos, wie Hersteller und Behörden versichern?

Diesen Fragen zur Zusammensetzung und Manipulation von Lebensmitteln geht der etablierte Bestsellerautor und führende Experte für Nahrungsfragen Hans-Ulrich Grimm in seinem Lexikon auf den Grund. Schonungslos und informativ deckt er die Maschinerie eines rentablen Wirtschaftszweiges auf. Mit mehr als 300 Stichworten und Querverweisen bietet **Die Ernährungsfalle** die von Lesern ersehnte Zusammenfassung aus Grimms gesammeltem Expertenwissen: handlich, praktisch, übersichtlich - ein Standardwerk zur modernen Nahrung aus dem Supermarkt.

Hans-Ulrich Grimm, 21.3.2011

Ort: Buchhandlung Röhм
Markplatz, Sindelfingen

Beginn: 19:30 Uhr

Eintritt: Eintritt 7 (mit der Abo-Karte der SZ/BZ 6)

VVS: Bus 84, 701
bis Sindelfingen
Marktplatz

Aktionspartner

röhм buch
BÜCHERWELTEN
1890 BIS HEUTE

SZ BZ Sindelfinger Zeitung
Böblinger Zeitung

Stempelfeld
GESUND
HEIßT
PASS
10
Bonus-
punkte

mehr dazu:
gesundheitsundsporwoche.de



Kribbeln im Bauch!

Einfach 'ne gute Figur!

Das Training mit dem Airpressure-Bodyforming-Concept macht schnelle Erfolge möglich. Durch die revolutionäre Wechsel-Druck-Massage mit dem Slim Belly® steigt Ihre Blutzirkulation im Bauchbereich, besonders in der Haut- und Fettschicht der Problemzonen. So reduzieren Sie gezielt Ihren Bauchumfang und verbessern Ihr Hautbild.

Probieren Sie es selbst.

Bereits nach einem Training können Sie die Wirkung sehen und spüren!

Revolutionärer
Wechsel-Druck-Gürtel



SLIM BELLY®
www.slim-belly.com

für ein besseres Leben
fitness express

Fitness Express Böblingen
Wolf-Hirth-Str. 36
71034 Böblingen
Tel. 0 70 31 - 4655606

INJOY med
INTERNATIONAL SPORTS & WELLNESS
SINDELFINGEN

Talsiter Straße 1 (neben Breuningerland)
71065 Sindelfingen
Telefon 07031 - 81 53 54
www.injoysindelfingen.de

fitness express

Fitness Express Vaihingen
Industriestraße 58
70565 Stuttgart Vaih./Möhringen
Tel. 07 11 - 13 49 81 90

Gutschein für 1x Training

SLIM BELLY®

Gutschein einfach
ausschneiden und
mit ins Studio bringen

Gültig für Personen, die Slim Belly® noch nicht kennen. Pro Person nur ein Gutschein einlösbar!
Bitte vereinbaren Sie vor Ihrem Besuch telefonisch einen Termin!



Gabriela Häring: „Gesundheit ich komme – die Kraft der inneren Einstellung“

Möchten Sie erfahren, wie Sie Ihr Leben bewusster gestalten können?

Gabriela Häring ist Persönlichkeitscoach. Ihre Fähigkeit ist es, Menschen darin zu unterstützen, alte, hemmende und unbewusste Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und diese zu verändern, so dass Ziele leichter erreicht werden können. Sie begleitet ihre Klienten auf dem Weg in ein glückliches, gelassenes und gesundes Leben.



In ihrem Vortrag spricht sie darüber, wie unsere Sichtweise von der Welt und von uns selbst, unsere Gefühle und Handlungen bestimmen. Sie geht darauf ein, wie diese verinnerlichten Einstellungen, die uns oft ein Leben lang begleiten, entstehen und welche Auswirkung diese u.a. auf Gesundheit, erfüllte Partnerschaft oder Erfolg haben können. Ebenso zeigt sie Möglichkeiten auf, diese Einstellungen zu verändern. Oftmals ist dies leichter als gedacht.

Gabriela Häring, 23.3.2011

Ort: SVB Paladion
Silberweg 18, Böblingen
Beginn: 19 Uhr
Eintritt: frei

VVS: Bus 708 bis Böblingen Silberweg oder S1 bis Goldberg

Aktionspartner



Flatrate-Marketing für effiziente Werbung

Flatrate-Marketing ist für kleinere und mittlere Unternehmen, die hohe Marketingkosten nicht aufbringen wollen und können. Sie bezahlen eine monatliche Rate, die genau abgestimmt ist mit Ihrem Marketing-Mix aus Werbemaßnahmen, die für Sie optimal sind.

Rufen Sie uns an!

Tel.: 0 70 31/4 10 09 -70

Ansprechpartner:
Thomas Ratz

Gutenbergstraße 1
71101 Schönaich
Fon: 0 70 31/4 10 09-60
Fax: 0 70 31/4 10 09-69
info@ratz-werbung-druck.de
www.ratz-werbung-druck.de



Darum mache ich mit:

„Das Konzept der Gesundheitswoche und die tolle Arbeit, die da geleistet wird, hat mich überzeugt.“

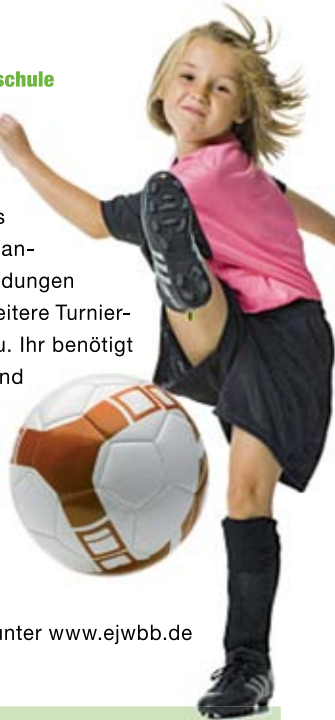
Thomas Ratz, Gesch. ftsf. hrer
Ratz Werbung + Druck, Schönaich

Mädchen Mini WM

Fußballturnier der Friedrich-Silcher-Grundschule
und der Eduard-Mörke-Grundschule

Teilnehmen kann jedes Mädchen von der ersten bis zur vierten Klasse. Jedes Team vertritt ein Land, das Wunschland kann bei der Anmeldung angegeben werden. Nach Eingang der Meldungen gehen allen beteiligten Mannschaften weitere Turnierbestimmungen, Regeln und Spielplan zu. Ihr benötigt vier Feldspielerinnen, eine Torhüterin und zwei Auswechselspielerinnen (maximal 7 Spielerinnen). Die Spielzeit einer Begegnung ist 1 x 8 Minuten.

Weitere Infos gibt es bei Johannes Söhner (johannes.soehner@ejwbb.de, 07031/226746), bei Evelyn Klumpp (evelyn.klumpp@googlemail.com) oder unter www.ejwbb.de



Mädchen Mini WM, 23.3.2011

Ort: Murkenbach-Halle 1
Murkenbachweg 2, Böblingen

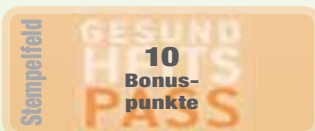
Beginn: 13:30 Uhr

Kosten: 5 pro Mannschaft

Anmeldungen bis 15.3.2011 unter: www.ejwbb.de

VVS: Bus 723 bis
Böbl. Schulzentrum
Murkenbach

Aktionspartner



Fußballschule Sven Fellmann

YOUNG SPORTS
Kinder + Freizeit

Sport- & Fußballschule

www.fussballschule-youngsports.de

Die professionelle Fußballschule Young Sports ist ein moderner Fußballdienstleister, mit DFB/ UEFA lizenzierten Trainern.

Fußballschule Young Sports – Sven Fellmann (DFB/ UEFA A-Lizenz)
Waldstr. 13, 71034 Böblingen, Tel. 07031 4355643, Mobil 0171 1706182
youngsports.svenfellmann@t-online.de, fussballschule-youngsports.de

Darum mache ich mit:



„Es ist ein tolles Erlebnis mit seinem Team etwas gemeinsam zu erreichen. Vielleicht ist die Mini-WM der Beginn einer großen Fußball-Karriere, falls nicht, auch nicht schlimm, denn alle die dabei sind tun etwas für Fitness und Gesundheit und haben obendrein Spaß.“

Evelyn Klumpp, Trainerin
SV B Böblingen, Frauen- und Mädchenfußball



Business Frühstück Böblingen: „Guten Morgen Gesundheit!“

Das **Business Frühstück Böblingen** ist ein Treff für die Entscheidungsträger Böblingens und Umgebung zum Netzwerken und Austauschen. Man trifft sich in ungezwungenem Rahmen, ohne Teilnahmegebühr, einmal monatlich bei wechselnden Unternehmen, immer von 7:30 bis 9:30 Uhr. Im Rahmen der Gesundheits- und Sportwochen findet das BFB am 24.3. im Treff am See unter dem Motto „Guten Morgen Gesundheit“ statt. Es erwartet Sie folgendes Programm:

7:30 Uhr **Frühstücksbeginn**
8:00 Uhr **Begrüßung durch Stadtmarketing-
Geschäftsführer Thomas Bierschenk**

8:45–9:30 Uhr **Carmen Meola: „Burn-out am Arbeitsplatz –
Fragen und Antworten aus arbeitsrechtlicher Sicht“**



Tragen nur Unternehmen und Vorgesetzte die Verantwortung, dass Mitarbeiter weder über- noch unterfordert sind? Muss der Mitarbeiter auch zur Eigeninitiative greifen, um seine Arbeitskraft zu erhalten? Können ihm die Vernachlässigung seiner individuellen Bedürfnisse, überzogener Ehrgeiz und selbst erzeugter Leistungsdruck zum arbeitsrechtlichen Fallstrick werden? Der Vortrag berücksichtigt die Brisanz des Themas, erläutert die damit verbundenen Gestaltungsmöglichkeiten und Grenzen durch arbeitsrechtliche Vorgaben.
Gartenzimmer (15–20 Personen), Eintritt frei.

**Matthias C. Mend: „Warum Durst krank macht und
Wasser nicht gleich Wasser ist“**



Haben Sie gewusst, das Kopf-, Gelenk-, Nacken-, Kreuz-, Herz- und Magenschmerzen, Allergien, Müdigkeit, Depressionen, Bluthochdruck, Asthma, Stress und Übergewicht oft nichts anderes sind als verzweifelte Schreie unseres Körpers nach Wasser? In diesem Vortrag erfahren, Sie warum wir mit reinem, frischem Wasser, das eine maximale Lösungsfähigkeit hat, unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten und sogar unser Aussehen verjüngen können.
Seminarraum (bis zu 50 Personen), Eintritt frei.

9:30–10:15 Uhr **Irmtraut Huneke: „Leben ein Gewinn –
sterben als Gewinner – ist das möglich?“**

Wie kann Leben ein Gewinn werden? Muß ich erst das große Los gezogen haben um ein Gewinner zu sein? Was fehlt mir, um als Gewinner zu leben? Wesentliche Lebensbereiche sollen Teil des Vortrags sein; gerade die, über die wir lieber schweigen. Sterben als Gewinner ist das möglich? Die Sterberate liegt für uns alle bei 100%! Dennoch ist es schwer mit Krankheit und Tod umzugehen. Was kann uns helfen mit Freude zu leben und in Frieden zu sterben?
Seminarraum (bis zu 50 Personen), Eintritt frei.



**Christine Perzi: „Bewusstseinsbildung zur
Aufrichtung von Körper und Seele“**



Die Disharmonie zwischen Körper und Seele kann sich als Schmerz ausdrücken. Lernen Sie wie Gefühlsleben und Körperhaltung zusammenhängen, um sich dann mit Hilfe einfacher, einzelner Schritte wieder dauerhaft aufzurichten. So können Sie mit mehr Stärke und Harmonie zu einer positiven und selbstbewussten Ausstrahlung gelangen.
Gartenzimmer (15–20 Personen), Eintritt frei.

Business Frühstück Böblingen „Guten Morgen Gesundheit!“, 24.3.2011

Ort: Treff am See,
Postplatz 38, Böblingen
Beginn: 7:30 Uhr
Kosten: Vorträge frei, Frühstück 5 €
um eine Spende für die Initiative Talents wird gebeten

**VWS: S1 bis Böblingen,
Bus 751 bis Böblingen
Postplatz**

Aktionspartner





Uwe Spinder: „Armes Deutschland“



In seinem Programm „Armes Deutschland!“ bietet der Stuttgarter Kabarettist alles, was man von topaktuellem Kabarett erwartet: Treffsichere Beobachtungen, scharfsinnige Kommentare, Wortwitz und direkten Bezug zur Tagesaktualität. Bissig, intelligent und dabei höchst unterhaltsam setzt der schwäbische Querdenker seine Pointen ins Zentrum der großen Politik und des kleinen Verstandes.

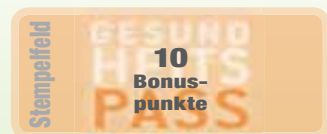
Mit wohltuendem Spott treibt er das arrogante Machtgehabe in Politik, Wirtschaft und Medien satirisch auf die Spitze und karikiert genüßlich Lumpereien und Unvermögen.

Uwe Spinder, 24.3.2011

Ort: kulturnetzwerk
blaues haus e.V.
Postplatz 6,
Böblingen
Beginn: 20 Uhr
Eintritt: 10

VWS: S1 bis Böblingen,
Bus 721 bis Böblingen
Postplatz

Aktionspartner



Darum mache ich mit:

*„Genuss für Körper,
Geist und Seele, dieses
Motto unterstützt das
blaue haus mit seinen
besten Musikern“*

Ludwig Maier,
kulturverein blaues haus e. v.

SIE TREFFEN UNS IMMER DORT AN

WO SIE UNS AM WENIGSTEN VERMUTEN

Unser Programm im April 2011

FR 01.04. Theresas Playground im Sensapolis

21 Uhr Unsere Soulqueen on stage im Sensapolis
Im Rahmen der Gesundheits- und Sportwoche

SA 02.04. Polarnacht

21 Uhr „Souled out“

**MI 06.04. Filmlounge im Filzzentrum Bären
zeigt: Gomorra**

Verfilmung des Millionenbestsellers von R. Saviano

FR 08.04. Madeira Cake & Mule!

21 Uhr 2 Rockbands - ein Konzert

**Sa 16.04. Ausstellung/Vernissage
Mike Siegel**

Filmplakate der goldenen Kinojahre

SA 23.04. 70/80/90er Party mit DJ Nobbe

21 Uhr Hits aus den 70/80/90er

Fr 29.04. Session Jazz Time

21 Uhr Jazzsession unter der Regie von Sven Reisch

**Aktuelle Veranstaltungen und Kartenreservierung:
www.kulturbh.de**

**Fragen und Anregungen:
netzwerk@kulturbh.de**

**Filmlounge:
www.kinobb.de/filmlounge
www.eldoradofilm.de**

Vortrag: 24.3., 19:30 Uhr, Mercure Hotel Böblingen

Fitness- und Ernährungsexperte Boris Kren: „Ohne zu verzichten – das Körperfett vernichten“

Lustig angehauchte Motivation mit alltagsgerechten Ernährungstipps für Jedermann. Herzlich willkommen ist jeder, der noch ein paar Zentimeter Bauchumfang und ein paar Kilos abnehmen oder sich einfach nur gesünder bzw. bewusster ernähren möchte.

Boris Kren gehört zu den besten und erfolgreichsten Fettverbrennungskoaches seiner Branche in Europa!



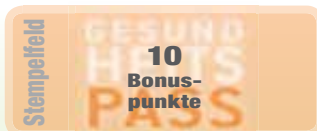
Boris Kren, 24.3.2011

Ort: Mercure Hotel Böblingen
Raum „Gerhard Philips“
Otto-Lilienthal-Strasse 18,
Böblingen-Hulb

VVS: Bus 731, 763 bis
Böblingen Calwer Str.
(Hulb)

Beginn: 19:30 Uhr
Eintritt: 5 (Eintritt kommt dem Tierschutz Mallorca zugute.)
VVK: INJOYmed, Fitness Express Böblingen/Sindelfingen

Aktionspartner



20

Anzeige

Die Arbeitsgemeinschaft Tierschutz Mallorca bedankt sich herzlich bei den Veranstaltern für die großzügige Spende der Eintrittsgelder des Vortrags von Boris Kren.



ARBEITSGEMEINSCHAFT TIERSCHUTZ MALLORCA

TIERRETTUNGSDIENST FREIBURG HILFSWERK TIER UND NATUR E.V.

»So sehr mich das Problem des Elends in der Welt beschäftigt, so verlor ich mich doch nie im Grübeln darüber, sondern hielt mich an dem Gedanken, daß es jedem von uns verliehen sei, etwas von diesem Elend zum Aufhören zu bringen.«

Albert Schweitzer



UNSERE ZIELE ...

Tierleid verhindern und lindern,
Tieren ein artgerechtes Leben zu ermöglichen.

WAS WIR TUN ...

- Freilebende Katzen einfangen und nach der Sterilisation durch Tierärzte in ihrem angestammten Lebensraum wieder freilassen.
- Aufbau und Unterhalt einer Katzenstation, um Tiere von der staatlich angeordneten Ausrottung zu bewahren.
- Bereitstellung von Futtermitteln und Behausungen für notleidende Tiere vor Ort.
- Aufzucht mutterlos gewordener Welpen und Vermittlung in gute Hände.
- Unterstützung von Petitionen und Vorhaben, die auf politischer und wirtschaftlicher Ebene einen besseren Tierschutz bewirken.
- Vermittlung von Tieren an neue Besitzer vor Ort, in Deutschland und der Schweiz.

WER WIR SIND ...

Wir sind gewissenhaft und überzeugt, dass leidenden und unschuldigen Lebewesen durch Engagement und Taten geholfen werden muss. Dazu unterhalten wir ein kleines Netzwerk von mallorquinischen und deutschen Helfern, die sich ehrenamtlich und von Herzen für den Schutz von Tieren und für mehr Menschlichkeit einsetzen.

KONTAKT ...

Corinna Schweizer Telefon (07053) 920310
Sabine Kern Telefon (07073) 2662

Mehr Infos unter:

www.tierschutzmallorca.de

Email: info@tierschutzmallorca.de

Sindelfinger Business Walk & Talk spaziert zum Theaterstück „Die Kehrwoche am Bosphorus“



Der Gesundheits-Walk anlässlich der 6. Gesundheits- und Sportwochen spaziert am 25. März 2011 um 19 Uhr gemeinsam mit dem Therapiezentrum von Tschirschky zum Theaterabend „DIE KEHRWOCHE AM BOSPORUS“ von Nilgün Tasman in die Stadthalle Sindelfingen.

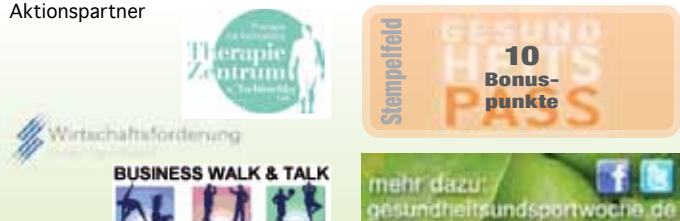
Los geht's am Marktplatz Sindelfingen, wo Sie das Team von Sabine von Tschirschky mit leichten Lockerungsübungen auf den Spaziergang und den Theaterabend eingestimmt. Anschließend führen wir Sie in einer kleinen Runde über abwechslungsreiche Pfade durch Sindelfingen zur Stadthalle. Ihr perfekter Einstieg in einen beschwingten Abend. Randnote: Der Gesundheits- Walk verläuft auf befestigten Straßen. Es wird kein besonderes Schuhwerk benötigt.

Business Walk & Talk, 25.3.2011

Ort: Marktplatz Sindelfingen
 Warm-up: 18:30 Uhr
 Start: 19 Uhr

VVS: Bus 84, 701 bis Sindelfingen Marktplatz

Aktionspartner



Nilgün Tasman: „Die Kehrwoche am Bosphorus“

Sonderthema Integration



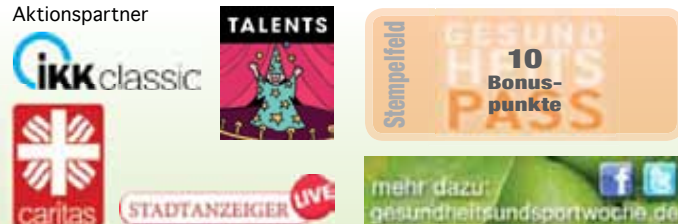
Sie war eines der vielen Kinder, die ihre Eltern stets mit Koffern in der Hand sehen. Familien die in Deutschland jahrelang leben als wären sie auf der Durchreise. Sie verweigern sich der deutschen Sprache und leben stets in der Hoffnung bald in ihre Heimat zurückzukehren. So drückt Nilgün Tasman es selbst aus. Im Jahr 2008 veröffentlichte sie das Buch „Ich träume deutsch“ über genau diese Problematik, erzählt aus der Sicht eines kleinen Mädchens. Daraus hat sie nun ein Theaterstück geschrieben: „Die Kehrwoche am Bosphorus“ spiegelt nicht nur die Vergangenheit wieder, sondern schaut auch auf Gegenwart und Zukunft der Migranten in Deutschland. „Wir bauen Brücken zwischen den Kulturen, indem wir eigene Fehler, Wünsche und Träume auf die Bühne bringen.“ sagt Nilgün Tasman. Zuhörer und Zuschauer erwartet ein außergewöhnlicher Abend, an welchem Integration einmal ganz anders dargestellt werden wird.

Nilgün Tasman, 25.3.2011

Ort: Stadthalle Sindelfingen, Schillerstraße 23, Sindelfingen
 Beginn: 19:30 Uhr
 Eintritt: 14 , Schüler 8 (Ticket-Hotline: 0800 2711711)
 10 % des Erlöses gehen an das Sozialprojekt TALENTS

VVS: Bus 84, 708 bis Sindelfingen Stadthalle

Aktionspartner



Ein Starfotograf als Topfgucker

Steffen Schräggle schaut in die Küchen unserer ausländischen Mitbürger

Böblinger aus aller Welt gewährten uns Einblick in ihre Küche und tischten für die Gesundheitswochen ihre traditionellen Lieblings- und Nationalgerichte auf. Der international ausgezeichnete Fotograf Steffen Schräggle schaute für uns durch die Linse und lichtete interessante Menschen dabei ab, wie sie die Speisen aus ihrer Heimat kredenzt.



Steffen Schräggle



Charly aus der Türkei.

Nyavo Kokoutse Valentin aus Togo.



Sarita Kohli aus Indien hat für uns folgendes gekocht:
Chicken Tandoori, Dal mit gelben Linsen, Cucumber Salat, Aalu Masala und Mattar Paneer.

Weitere Aufnahmen und Rezepte werden in einem Jahreskalender erscheinen. Mehr Informationen dazu und wie Sie den Kalender beziehen können, erfahren Sie unter www.gesundheitsundsportwoche.de



Unser Buchtipp zum Thema Integration:

Deutsch lernen?! – Mein Kopf ist voll

Junge türkeistämmige Frauen berichten, wieso sie nach Jahren hier nur bruchstückhaft Deutsch sprechen. Sie erzählen von Ängsten und zerschlagenen Träumen, von kranken Kindern, finanziellen Nöten und ihrer manchmal erzwungenen Unterordnung unter die Familie.







In diesem Zusammenhang möchten wir auf die Fotoausstellung „BABA ZEIGT GESICHT“, Väterbilder – Bilder über Väter hinweisen, die vom 18.3.–15.4.2011 im Eichholz in Sindelfingen zu sehen ist (Inseltreff Sindelfingen im Auftrag der Wohnstätten GmbH Sindelfingen).

Erfolgreiche Migranten stellen sich vor

Lauschen Sie spannenden Biographien und Lebensgeschichten von Migranten mit Vorbildfunktion, die davon erzählen, wie sie sich in Deutschland zurecht gefunden haben. Die Podiumsdiskussion moderiert **Hans Jörg Zürn**, Verlagsleiter und Chefredakteur der Sindelfinger Zeitung/Böblinger Zeitung.



Podiumsmitglieder:

-  **Müserref Gündogdu**, stellv. Vorsitzende NISA e.V./Christlich-Islamischer Dialog
-  **Tashin Mengüllüoglu**, Vorstandsvorsitzender Kultur und Sport Club Böblingen e.V./Familientherapeut
-  **Wie Xing**, Controller bei Daimler Sindelfingen
-  **Agata Di Leone**, Diplom-Sozialpädagogin
-  **Ekaterina Kuteynikova**, Erziehungswissenschaftlerin
-  **Gürkan Gür**, Hoteldirektor Mercure Airport

Verkostung im Sinne der Gesundheitswoche:

Verschiedene traditionelle Speisen aus der Türkei, die von zwei türkischen Damen nach Hausfrauenrezept zubereitet werden. Probieren Sie die Speisen, während Sie den Damen bei der Zubereitung über die Schulter schauen können. Um diese Speisen in der eigenen Küche nachzuzukochen, bekommen Sie die Rezepte und Tipps für die Zubereitung.

Ort: Mercure Hotel Böblingen
Raum „Gerhard Philips“
Otto-Lilienthal-Strasse 18,
Böblingen-Hulb

VVS: Bus 731, 763 bis
Böblingen Calwer Str.
(Hulb)

Beginn: 19 Uhr
Eintritt: frei

Persönlichkeiten mit Migrationshintergrund und gesunde türkische Küche

„Ich lade ein, da ich selber mit einer Frau mit Migrationshintergrund verheiratet bin. Zu dem bin ich vor vier Jahren zum Islam konvertiert. In der Branche der Hotellerie ist der Umgang mit sehr vielen verschiedenen Kulturen an der Tagesordnung und ich habe meine Mitbürger mit Migrationshintergrund sehr zu schätzen gelernt. Ich freue mich wirklich überaus darüber, dass wir für den Abend am 23.3. Persönlichkeiten aus verschiedenen Sparten für unsere Podiumsdiskussion gewinnen konnten. Nun hoffe ich doch sehr, dass ich Sie an diesem Abend im Mercure Böblingen begrüßen darf. Ihr Michael Bungardt“



Michael Bungardt
Hoteldirektor

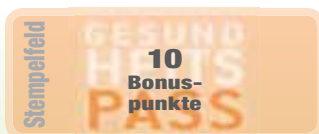
Darf ich mich Ihnen vorstellen!

„Suchen Sie frische, gesunde und kreative Gaumenfreuden, dann sind Sie bei mir genau richtig. Kathrin Lobsch, 29 Jahre und seit über 10 Jahren auf kulinarischen Streifzügen in der Region unterwegs. Zum 1. Januar 2011 habe ich die Leitung des Küchenteams im Mercure Böblingen übernommen. Gesunde und vitale Ernährung liegen mir am Herzen, deshalb unterstütze ich sehr gerne die Inhalte und Ziele der Gesundheitswoche. Auf Bald im Mercure Böblingen!
Ihre Kathrin Lobsch“



Kathrin Lobsch
Küchenchefin

Aktionspartner



- ✓ professionelle Eingangsanalyse
- ✓ individuelle Trainingspläne
- ✓ terminiertes Training
- ✓ physiotherapeutische Betreuung

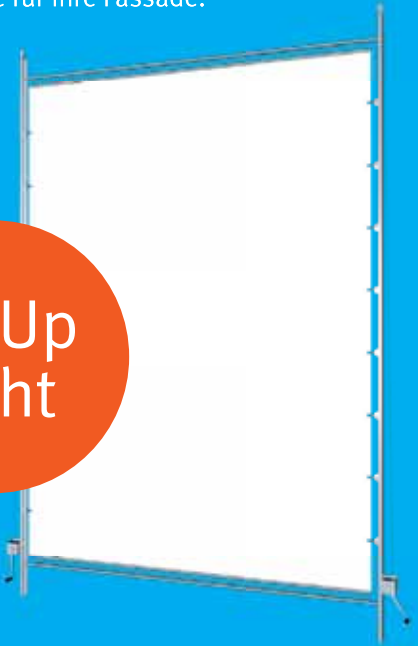
Nur während der
Gesundheitswochen!
Professionelle
Eingangsanalyse
49,- €

Tel. 07031 / 410 27 70
www.vitalmanufaktur.de

Böblinger Straße 58
71088 Holzgerlingen

Initiative für schöne Fassaden.

Unsere Werbeanlagen sind „made im Ländle“
und werden ständig technologisch weiterentwickelt.
Wir haben auch welche für Ihre Fassade.



LiftUp
light

www.kuk24.de

Mercedesstraße 13
71139 Ehningen
Tel. 07034 9938-0
Fax 07034 9938-22
info@kuk24.de



Floating – genießen Sie
Tiefenentspannung pur!

Nur während der
Gesundheitswochen!
60 Minuten
Floating für 59,- €

Schwereelos schweben im einzigen
„offenen“ Float im Großraum Stuttgart

Darum mache ich mit:

*„Wir sind Förderer des
Sports als Mitglied im
Beirat der SVB – keine
Frage also, wir sind auch
dieses Jahr wieder mit
dabei!“*

Stefan Kubach, Gesch. ftsf. hrer
Kubach & Klings Werbetechnik GmbH



Vortrag: 26.3., 15 Uhr, Marriott Sindelfingen

Andrea Dennes: „Sweep it!! – Wollen Sie Ihren Stress loswerden oder ...



... ihn allen Ernstes weiterhin managen und sich mit ihm beschäftigen?“ Die Macht der Sprache: wie wir uns durch unsere Sprache selber beeinflussen und programmiert haben und wie wir diesen Einfluss positiv nutzen können.

Mit dieser und vielen weiteren Aussagen wird sich Andrea Dennes in

ihrem augenzwinkernden Vortrag beschäftigen. Sie weiss, wovon sie redet. Sie war jahrelang erfolgreich im Verlagswesen in München tätig – bis zur Diagnose „Tumor im Auge – irreparabel, noch 2 Jahre Lebenserwartung.“ „Was haben Sie getan? Das ist sehr ungewöhnlich! Er war auf einmal weg.“ Das war vor 12 Jahren und brachte den großen Perspektiven-Paradigmen-Wechsel. Heute ist sie erfolgreicher Management-Coach und Kommunikationstrainerin. (Übrigens: to sweep = fegen, auskehren, ausputzen)

Andrea Dennes, 26.3.2011

Ort: Hotel Marriott,
Mahdentalstraße 68, Sindelfingen

VWS: Bus 706 bis
Sindelfingen Sütex

Einlass: 14:30 Uhr

Vortrag: 15 – 16:30 Uhr

Eintritt: 32 (50% gehen an die Kinder- und Jugendhospiz)

Ambulanter
**KINDER & JUGEND
HOSPIZDIENST**
Landkreis Böblingen



Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Böblingen

Begleitung von Familien mit schwerstkranken und sterbenden Kind und deren Geschwisterkinder sowie von Kindern mit schwerstkranken und sterbendem Elternteil. Durch unser kostenfreies Angebot für die betroffenen Familien sind wir auf Spenden angewiesen. Unser Angebot Familien psychosozial zu begleiten, wird immer mehr in Anspruch genommen. Über Ihr Engagement die Veranstaltungen der Gesundheits- und Sportwochen zu besuchen, freuen wir uns.



Einladung zum Kissentag am 01. und 02. April

Schlafen Sie gut? Vergessen Sie Verspannungen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen.

Mit der Nackenstütz-Bedarfs-Analyse und der individuellen Beratung bei uns finden Sie nicht nur das passende Kissen für Ihre persönlichen Schlaf-Bedürfnisse.

Vom Präventologen und Schlafberater **Markus Kamps** erfahren Sie mehr über das richtige Liegen und was Sie gegen Verspannungen tun können.

**Gleich anmelden zum Kissentag
Telefon 07031 . 655768**

Ausführliches Programm

siehe www.gesundheitsundsportwoche.de

Freitag 01. April 14.00 bis 18.30 Uhr

Ab 15 Uhr

Referat 5 Kissen im Schrank und keines passt! - Warum?

Samstag 02. April 9.30 Uhr bis 14.00 Uhr

Ab 10.30 Uhr

Referat 5 Kissen im Schrank und keines passt! - Warum?

Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos.

10% Rabatt* auf jedes Kissen.

* gültig während der gesamten Gesundheits- und Sportwoche

seit 1925

BETTEN WACKER

Gesund schlafen. Bewegt sitzen!

jägerstrasse 16 | 71101 schönaich

Klaus Kampmann: „Tipps zum stressfreien Autofahren – Genial gelassen ankommen“



Das Problem ist vielen gut bekannt: Beim Autofahren wird man schnell ungeduldig, schimpft wütend im Stau, empört sich über andere Verkehrsteilnehmer und deren Fahrfehler und ärgert sich über Schleicher oder Drängler. Bei der Fahrt in den Urlaub quengeln die Kinder auf dem Rücksitz, es ist

heiß und zu allem Überfluss hat man sich auf der unbekannten Strecke auch noch verfahren. Die Folge: Als Fahrer wird man hinter dem Steuer hektisch und nervös, der Stresspegel steigt, man ist genervt und steht unter enormem Druck. Derartiger Stress im Straßenverkehr führt leicht zu Fehlreaktionen und Fehleinschätzungen. Ergibt man sich den Emotionen, lässt die Konzentration nach. Häufig drückt man – bewusst oder unbewusst – noch mehr auf das Gaspedal und wird so zu einer Gefahr für sich und andere Verkehrsteilnehmer. In seinem Ratgeber „Tipps zum stressfreien Autofahren – Genial gelassen ankommen“ gibt Anti-Stress-Coach Klaus Kampmann gezielte Anleitungen, wie man typischen Stresssituationen im Straßenverkehr mit Gelassenheit bewältigen kann.

Klaus Kampmann, 27.3.2011

Ort: „Graf-Zeppelin-Lounge“, in der Werkstatthalle des Meilenwerks Böblingen
Graf-Zeppelin-Platz, Böblingen
Beginn: 14 Uhr
Eintritt: frei

VWS: S1 bis Böblingen, nur 5 Gehminuten vom Bahnhof

Aktionspartner



A U G E N
B L I C K
O P T I K

MEHR SEHEN.
MEHR ERLEBEN.



1.500 Messpunkte liefern ein exaktes Sehprofil Ihres Auges. Und Carl Zeiss die passenden Präzisionsgläser 1/100 Dioptrie genau. Kostenlose Messung auf der Gesundheitswoche oder auch gerne in unseren Verkaufsräumen.

Brühlstrasse 2
71069 Maichingen
Telefon 07031 380085
www.augenblickoptik.com



Darum mache ich mit:

„Anlässlich der Gesundheitswoche 2010 und unseres Firmenjubiläums überreichten wir der Lebenshilfe Böblingen einen Spendenscheck. Die Übergabe direkt an die behinderten Kinder war ein bewegender Augenblick, der uns gezeigt hat, welchen Wert soziales Engagement direkt vor Ort für alle Beteiligten hat.“

Ralf Maurer, Inhaber



Vortrag und Training: 28.3 und 1.4.

Dagmar Scheiner und Gesine Olchvary-Zabe:

28.3.2011 „Hilfreicher Umgang mit Zappelphilipp & Träumer“



Was versteht man unter AD(H)S? Wie erleben betroffene Kinder und Jugendliche ihre Umwelt? Wie fühlen sie sich in der Familie, im Kindergarten, in der Schule? Was gibt diesen Kindern Orientierung und Hilfestellung ihren Alltag zu bewältigen? ADHS ist keine Modekrankheit! An den Folgen von ADHS leiden neben den schulischen Leistungen auch Freundschaften und das Familienleben.



Ort: IKK classic,
Schönaicher Str. 18, Böblingen
Beginn: 19 Uhr
Eintritt: 4 (für die Kinder- und Jugendhospiz)

1.4.2011 „Kompakt- Elternttraining“

Besonders ADS-Kinder brauchen viel Orientierung und ein enges Coaching durch Eltern – im Prinzip „mehr“ Erziehung als Kinder ohne dieses Handicap. Durch das Elternttraining möchten wir die Eltern in ihrer Funktion als Eltern-Coach unterstützen, damit sie die Besonderheiten von ADS kennen lernen, sich täglich besser darauf einstellen können und ihrem ADS-Kind helfen, mit Anforderungen klar zu kommen und eigene Fähigkeiten zu nutzen.

Ort: Praxis für Familientherapie
Kernerstraße 7, Holzgerlingen

Training: 16–20 Uhr

Kosten: Paar 100 /Einzelperson 70

Anmeldeschluss: 29.3.

Anmeldungen unter: dagmar.scheiner@online.de

WVS: R72 bis
Holzgerlingen Nord

Aktionspartner

Ambulanter
**KINDER & JUGEND
HOSPIZDIENST**
Landkreis Böblingen



mehr dazu:
gesundheitsundsportwoche.de

Der Stadtanzeiger veranstaltet



Sichern Sie sich jetzt Eintrittskarten für
das führende Bildungsevent Deutschlands!



STADTANZEIGER LIVE



10. STUTTGARTER WISSENSFORUM

Infotainment · Top-Referenten · Begeisternde Vorträge · Show-Acts · Begegnungen · Kontakte

Freitag, 14. Oktober 2011 · Porsche-Arena · Stuttgart

Messe- und Kongressprogramm von 9:45 Uhr bis ca. 21:00 Uhr
Moderiert von Cristián Gálvez & Birgit Fehst mit folgenden Referenten und Gästen:



Prof. Dr. Lothar Seiwert



Wolfgang Grupp



Prof. Dr. Arnold Weissman



Nikolaus B. Enkelmann



Rüdiger Nehberg



Oliver Geisselhart



Martin Limbeck



Patric Heizmann



Nina Ruge



Ulrich Endress



Peter Kowalsky



Erwin Staudt



Martin Betschart



Peter Sawtschenko

INFOS & ANMELDUNG UNTER WWW.STUTTGARTER-WISSENSFORUM.DE

+49 711 75 85 84 0

HypnoPower Seminare

Abnehmen und
Rauchentwöhnung
mit Manfred Knoke

Dienstag, 29. März, 17 Uhr
Krauthof Ludwigsburg

Mittwoch, 30. März, 17 Uhr
Le Meridien Hotel Stuttgart

Donnerstag, 31. März, 17 Uhr
Hotel Residence Sindelfingen

Freitag, 1. April, 17 Uhr
K3N Nürtingen



STADTANZEIGER LIVE

Infos und Buchung: 0 70 31/711 175 · www.hypnower-seminare.de

„Man muss kein Koala sein, um Eukalyptus zu lieben!“

Gesunde Atemluft, feinsten Salznebel und anspruchsvolle Aufgussprogramme - seit 6.11.2010 ist der Erweiterungsbau des Saunagartens in der Mineraltherme Böblingen in Betrieb. Bauunternehmer **Ralf Sklarski**, ein bekennender Saunaliebhaber und der Geschäftsführer der Mineraltherme, **Rolf Dettinger**, in einem schweißtreibenden Saunagespräch mit Volker Siegle.

Ralf, wie war es für Dich, nachdem Du den Zuschlag für den Erweiterungsbau der Mineraltherme bekommen hast?

„Ich bin jubelnd durchs Lager gelaufen, als ich den Auftrag bekommen habe. Das war und ist eine ganz besondere Herzensangelegenheit für uns! Seit vielen Jahren verbringe ich einmal pro Woche wunderbare Stunden mit meiner Frau in der Mineraltherme, so ist meine Aussage vielleicht noch besser zu verstehen.“

Und was hast Du gemacht, als Du der Emotionen wieder Herr warst?

„Das, was ich immer tue. Meine Mitarbeiter zusammengerufen und sie für die Baustelle begeistert. Sie eingestimmt auf die Bedeutung für uns, aber auch auf die besondere Intimsphäre, die die Therme mit sich bringt.“

Rolf, wie zufrieden bist Du mit der Bauabwicklung?

„Die klarsten Antworten geben uns die Reaktionen unserer Kunden. Wir haben während der ganzen Bauabwicklung, trotz laufendem Saunabetrieb, nicht einen Meckerzettel bekommen.“

Das ist ja klasse! Wie erklärst Du Dir das?

„Zum einen mit dem besonderen Einfühlungsvermögen der Mitarbeiter von Ralf Sklarski, zum anderen mit der positiven Erwartungshaltung unserer Kunden. Wir haben ein Vertrauensverhältnis zu ihnen aufgebaut, das zur Folge hat, dass wir diese Toleranz erfahren dürfen.“

Womit erklärst Du Dir diese Erfolgsgeschichte?

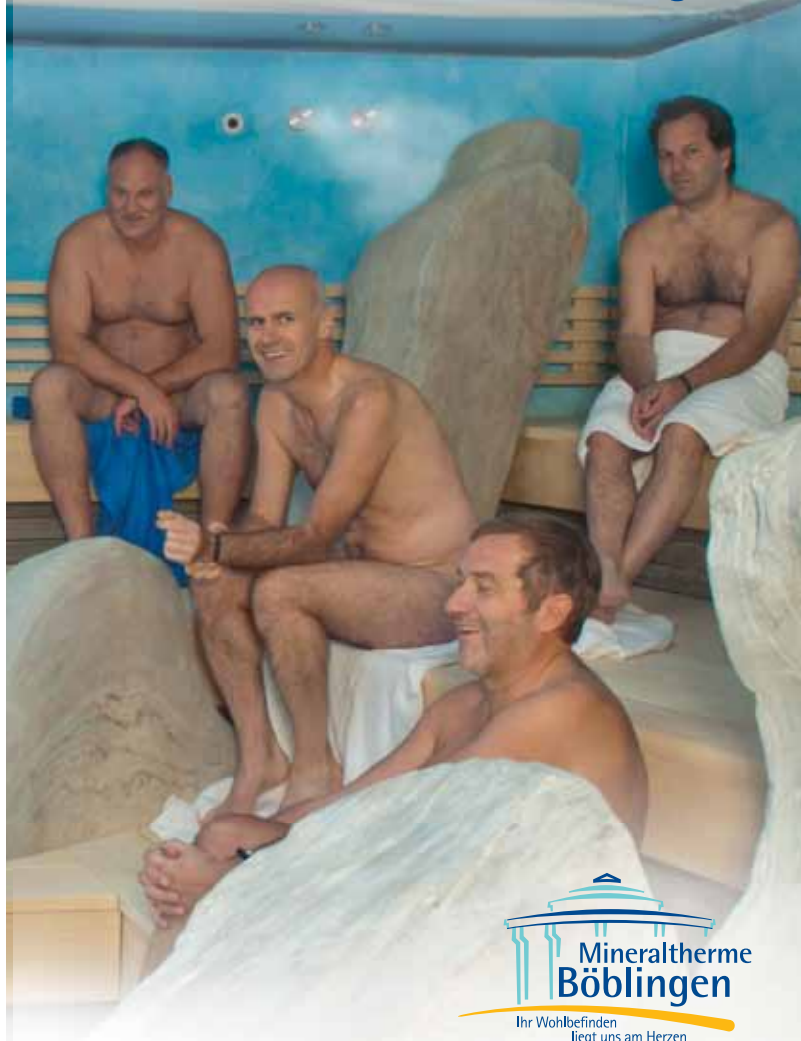
„Wir haben über Jahre hinweg eine Philosophie für die Anlage entwickelt, die unser Navigationsgerät bei allen Entscheidungen ist. Ich glaube, dass wir immer ein Ohr bei unseren Kunden haben. Wir konnten sie deshalb immer von Erweiterungsbau zu Erweiterungsbau mitnehmen.“

Was erwarten die Kunden in der neuen Birkensauna?

„In Zahlen gesprochen: 90 bis 95 Grad und 10 bis 15 Prozent Luftfeuchtigkeit.“

Atmen Sie Gesundheit!

Die neue MeerKlimaSauna in der Mineraltherme Böblingen.



Am Hexenbuckel 1 · 71032 Böblingen · Tel. 07031 / 226028
info@mineraltherme-boeblingen.de · www.mineraltherme-boeblingen.de
Unsere Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag von 9 bis 22 Uhr,
Freitag und Samstag von 9 bis 23 Uhr, Sonntag von 8 bis 22 Uhr.
Jeden ersten und dritten Freitag im Monat von 9 bis 0.30 Uhr.

Saunagespräch mit Rolf und Ralf

„Man muss kein Koala sein, um Eukalyptus zu lieben!“

Darüber hinaus können wir ein noch umfang- und abwechslungsreicheres Aufgussprogramm anbieten.“

Ralf, nun sitzt Du selbst in der von Dir erbauten Sauna. Was macht sie für Dich so besonders?

„Ganz klar, der sehr große Ofen und die zur Jahreszeit angepassten Aufgusszeremonien mit ausgesuchten Aromen und Ölen. Man muss kein Koala sein, um Eukalyptus zu lieben!“

Welche Herausforderungen hatte für Dich die Architektur?

„Die Architektur war sehr aufwendig, weil wir keinen rechten Winkel in der Sauna hatten, das war die größte Herausforderung. Und ganz wichtig, wir durften die Thermebesucher nicht stören, die Kranhupe war tabu!“

Rolf, und für was steht die neue MeerKlimaSauna?

„In unserer MeerKlimaSauna bieten wir gesunde Atemluft, wie sie sonst nur am Meer vorzufinden ist. Die Verbindung von feinstem Salznebel und ionisiertem Sauerstoff ist Balsam für die Atemwege, steigert das Wohlbefinden und stärkt die Gesundheit.“

Wie entscheidend ist die Auswahl der Materialien bei den Planungen?

„Sehr entscheidend! Jede Sauna hat ein eigenes, schlüssiges Raumkonzept. Bei uns ist alles echt: das Holz, die Natursteine, das Feuer und die Pflanzen – wir verzichten auf irgendwelche künstlichen Effekte, deren Wirkungen schon nach kurzer Zeit verpuffen. Wir können nichts machen, was zu exklusiv ist. Alle unsere Maßnahmen haben den Anspruch, dass sie für eine Vielzahl von Menschen nachvollziehbar und nutzbar sein sollen.“

Ralf, bevor wir gleich die kalte Dusche ertragen müssen, was ist Dir noch wichtig zu sagen?

„Wir hatten es mit einem ganz erfahrenen Bauherrn zu tun und wir werden ein Leben lang daran denken, dass wir den Erweiterungsbau machen durften.“

Rolf, was liegt Dir noch auf der Zunge?

„Ich habe mit meinem Team gelernt, dass keiner die Anlage so gut versteht, wie wir selbst. Und dabei hilft, immer wieder die Ansicht der Besucher nicht aus den Augen zu verlieren.“

Das Bauübernehmen



Wir bauen für Sie...
...mit Herz und Leidenschaft !

Hanns-Klemm-Str. 52 | 71034 Böblingen | Tel. 07031/720873
www.sklarski-bb.de



Darum mache ich mit:

Die Veranstalter und die Stadt Böblingen ist einfach eine Herzenssache... Herzenssachen tragen zur Gesundheit bei!

Ralf Sklarski
Bauunternehmer

Gabi Sattler: „Akupunktur des Lebensraumes“



Unser Wohn- und Arbeitsumfeld ist unsere dritte Haut und sollte wie ein Maßanzug passen und uns stärken. Naturbeobachtungen aus über dreitausend Jahren bilden die Basis der Wohnraumphilosophie, der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und der Persönlichkeitsdiagnostik. Die Interaktion der fünf Elemente ist der Schlüssel für die Balance. Feng Shui schafft ein Wohngefühl.

Dieter Schühle: „Ökologische Produkte mit Nachhaltigkeit in der Raumausstattung“



Mais nicht nur zum Essen, sondern auch zum drauf laufen? Teppichboden, hergestellt aus Mais – das gibt es tatsächlich. Erfahren Sie mehr darüber in meinem Vortrag über ökologisch innovative Neuheiten im Bereich Bodenbeläge. Überdies gehe ich auf Schadstoffe im Wohnraum und die aktuelle Thematik „Lärm in Wohnräumen“ ein, womit sich der Kreis mit der überraschenden Teppichneuheit wieder schließt.

Gabi Sattler (18 Uhr) und Dieter Schühle (18:45 Uhr), 30.3.2011

Ort: Kreissparkasse Böblingen
 Beginn: 18 Uhr
 Eintritt: frei

VVS: S1 bis Böblingen

Geschichten über Bier und Brot

Werner Dinkelaker und sein Bier

Werner Dinkelaker spricht über Bier - sein Bier. Über Schönbuch Naturtrüb, Hefeweizen dunkel, Kristallweizen und Pils. Über Charakter, Zusammensetzung und Geschmack seiner Bierspezialitäten weiß er zu berichten, genau wie über die Geschichte des Gerstensafts und die der SCHÖNBUCH Braumanufaktur. Und weil Bier gesellig macht, kennt er auch heitere und sinnige Anekdoten drum herum.



Die 1823 gegründete **Schönbuch Braumanufaktur** ist das älteste Unternehmen in Böblingen. Heute gehört der Familienbetrieb zu den modernsten Mittelstandsbrauereien in Deutschland. Die Braumanufaktur beliefert ausgesuchte Gastronomie in und um Böblingen mit ihren Bierspezialitäten.

Brigitte Ewald über Kruste und Krume



Passend zum Bier präsentiert Ihnen die Bäckerin von Böblingen Kostproben ganz besonderer Brotsorten. Dabei erzählt Brigitte Ewald, Schulleiterin an der Württembergischen Bäcker Fachschule Stuttgart, so manche Geschichte über das traditionelle Grundnahrungsmittel. Zudem gibt es fachliche Auskünfte über die Vielfaltigkeit der Brotsorten, deren Herstellung und die beste Art der Aufbewahrung. Entdecken Sie dabei überraschende und neue Geschmacksvielfalten.

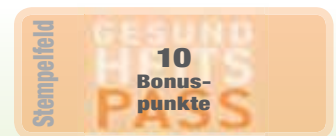
Geschichten über Bier und Brot, 30.3.2011

Ort: Kreissparkasse Böblingen
 Beginn: 19:30 Uhr
 Eintritt: 8 (inklusive Brot und Bierverköstigung),
 für die Jugendhilfeeinrichtung „die Distel“

VVS: S1 bis Böblingen



Aktionspartner

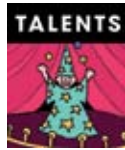


1. SENSA-Olympics

Die Fünfkampf- Olympiade für einen guten Zweck

Die Teilnehmer erwarten 5 Disziplinen. Sport- und spielbegeisterte Vertreter aus Wirtschaft, Politik und Verwaltung sind herzlich eingeladen und können Sechser-Teams oder Einzelwettkämpfer anmelden (Einzelwettkämpfer werden den Teams zugelost). Der Eintritt in Sensapolis ist für die Wettkämpfer frei. Als mögliche Herausforderungen erwarten Sie: Torwandschießen, Segway-Geschicklichkeitsfahren, Kletterwand, Speedrutsche, Tischkicker-Turnier, Dschungelprüfung, Indoor-Golf, House-Running, Wettschwimmen im langen See.

Ambulanter
**KINDER & JUGEND
HOSPIZDIENST**
Landkreis Böblingen



Nutzen Sie nicht nur die Chance, der erste SENSA-Olympics-Sieger der Geschichte zu werden,

sondern verbinden Sie den Wettkampf auch mit Ihrem sozialen Engagement. Die erspielten Gewinne der Olympiade kommen dem Kinderhospiz sowie der Caritas-Initiative „Talents“ zu Gute. Spendengelder erzielen Sie z.B. über jedes geschossene Tor bei der Disziplin Tischkicker (50 Cent je Tor für den sozialen Zweck).

Für mehr Informationen und bei Fragen wenden Sie sich an Volker Siegle, 07031 214200. **Anmeldung unter Volker.Siegle@ikk-classic.de**

SENSA-Olympics, 1.4.2011

Ort: Sensapolis Melli-Beese-Straße 1
(Flugfeld Böblingen/Sindelfingen)
Beginn: Einmarsch der Wettkämpfer
in die Arena um 19 Uhr.
Eintritt: für Wettkämpfer frei

VVS: Bus 731, 763 bis
Böblingen Calwer Str.
(Hulb)

Aktionspartner



Darum mache ich mit:

„Wir möchten junge Talente an unserem Erfolg teilhaben lassen. Daher erhöhen wir, im Rahmen unseres 40-jährigen Firmenjubiläums den Spendenbetrag für jedes, beim 1. SenSA-Olympics Fünfkampf geschossene Tischkicker-Tor, um 40 Cent!“



Frank Binder
Inhaber
BINDER Systemhaus e.K

»blaue haus« fliegt nach Sensapolis

Die Party nach der SENA-Olympics mit Musik von Theresa Burnette und Christoph Sauer (Theresa's Playground Band)

Theresa Burnette, aufgewachsen in Nashville, begann ihre musikalische Karriere im zarten Alter von sechs Jahren im Gospelchor ihrer Heimatgemeinde. Später studierte sie Gesang am Church College in Tennessee. Ihre ausdrucksstarke schwarze Stimme und ihr typisches Südstaaten-Temperament verhalfen ihr zu großem musikalischen Erfolgen sowohl auf der Bühne als auch im Studio.



Christoph Sauer studierte Jazz- und Populärmusik. Sein Wirken als Musiker ist vielfältig wie selten. Er war vier Jahre Bassist der Stuttgarter Hip-Hop-Formation „Freundeskreis“ und ist verantwortlich für die musikalische Untermalung von „Bernd das Brot“. Als Produzent und Studiomusiker agierte er z. B. für die „No Angels“, die „Barbara Schöneberger Show“ oder für Produktion im Auftrag von Ralph Siegel.

Theresa Burnette und Christoph Sauer sind zusammen regelmäßig im »blauen haus« in Böblingen zu sehen.



SENSA-Olympics-Night
mit **Theresa's Playground Band**

SENSAPOLIS - Freitag 01. April 2011

Beginn: 21 Uhr
Einlass: ab 20 Uhr

Eintritt: 5,- €
Teilnehmer der Wettkämpfe haben freien Eintritt

Im Rahmen der 6. Böblinger und Sindelfinger Gesundheits- und Sportwochen findet im Anschluss an die SENA-Olympics eine große After-Party mit Liveband und DJ statt. Infos und Tickets unter www.sensapolis.de und www.gesundheitsundsportwoche.de

Wir spenden einen Teil des Eintritts an das Kinderhospiz und die Caritas-Initiative „Talents“.

SENSAPOLIS - Der Indoor-Freizeitpark für die ganze Familie
Flugfeld Böblingen, Melli-Beese-Straße 1, 71063 Böblingen/Sindelfingen, www.sensapolis.de

Sensa-Night, 1.4.2011

Ort: Sensapolis
Beginn: 21 Uhr, nach der SENA-Olympics
Eintritt: 5 (alle SENSAPOLIS-Attraktionen können genutzt werden)

VVS: Bus 731, 763 bis Böblingen Calwer Str. (Hulb)

Aktionspartner



Darum mache ich mit:

„Echte Wahrheit erleben wir durch die Sinne (Nietzsche), das ist mein Credo und deshalb bin ich dabei. Information, Spiel und Spass so spannend kann Gesundheit sein. Diese Veranstaltung ist ein Highlight in unserer Region.“

Alfredo Pucci
Kunstmaler und Bildhauer

„Ich hab ihr sogar einen Spitznamen gegeben!“

Volker Siegle im Gespräch mit Gabriele Branz vom kulturnetzwerk blaues haus e.V., über ihre Krebserkrankung

Von einem auf den anderen Tag war nichts mehr wie früher. Wie fühltest Du Dich, als Du von Deiner Krebsdiagnose erfuhrt?

„Wie ein Auto, das in einer Parkbucht neben der Autobahn steht und alle fahren vorbei. Ich habe mein Leben lang auf Hochtouren gearbeitet, immer auf der Überholspur und von einer Sekunde auf die andere, wurde ich aus diesem Prozess herauskatapultiert.“



Hattest Du Dich vor Deiner Diagnose jemals mit dem Thema Krebs auseinandergesetzt?

„Ja, meine Großmutter zu der ich ein sehr inniges Verhältnis hatte, habe ich sieben Monate begleitet, als sie an Krebs erkrankte, der inoperabel war, an dem Sie schließlich verstarb. Damals war ich 16 Jahre und habe viel über Sterbebegleitung gelesen. Dies war einer meiner prägensten Erlebnisse in meinem Leben und hat mich innerhalb von Monaten zu einem Erwachsenen gemacht.“

Wie reagierten Deine Liebsten auf die Diagnose? Welcher Rat war Dir am wertvollsten?

„Das verrückte daran ist, das dein Umfeld weniger mit der Situation umgehen kann, als du selber. Ich war sehr ruhig und unglaublich fokussiert. Ich habe keinen Moment daran gedacht, dass ich an dieser Krankheit sterben könnte. Für meine Familie war es unglaublich schwer, daneben zu stehen und zur Passivität verdammt zu sein. Ein Satz von meinem Lebensgefährten hat mir einen unglaublichen Schub gegeben: Das stehen wir gemeinsam durch! Da wusste ich, dass wir es zusammen schaffen können.“

Was hat sich ab dem Tag Deiner Krebsdiagnose geändert?

„Einfach alles. So eine Krankheit ist eine unglaubliche Chance, dein Leben wieder neu zu justieren und den Dingen wieder die richtige Gewichtung zu geben. Du bekommst eine unglaubliche Tiefe und kannst dich wieder auf das Wesentliche konzentrieren, dafür bin ich außerordentlich dankbar.“

Wie war es für Dich während der Chemotherapie Deine Haare zu verlieren und wie bist Du damit umgegangen?

„Schwierig, da es nicht nur die Haare sind, die sich „verändern“ sondern

durch die Chemotherapie dein ganzer Körper, vor allem der Gesichtsausdruck. Die Perücke war in dieser Zeit der beste Freund um sich im Alltag normal bewegen zu können. Ich habe ihr sogar einen Spitznamen gegeben.“

Wie hat der Krebs Dein Leben verändert und welche positiven Erkenntnisse nimmst Du aus dieser Zeit mit?

„Die Krankheit hat mir ein großes Stück Freiheit wiedergegeben. So hatte ich die Chance mich endlich besser kennen zu lernen. Ich habe mich im Leben immer sozial und kulturell engagiert und oft mich selbst dabei vergessen. Nun habe ich lernen dürfen zuerst auf mich zu hören. Diese Krankheit zeigt mir ganz klare Grenzen auf und die hatte ich dringend notwendig. In dieser Zeit habe ich gelernt, was Freundschaft bedeutet und wer wichtig ist für mein weiteres Leben. Die tiefste Erkenntnis ist aber das ich enormen Spaß am Leben habe, egal wie kurz oder lang das sein wird.“

Liebe Gabi, vielen Dank für diese offenen Worte!



Darum mache ich mit:

„Weitsichtig, wie wir Unternehmerfrauen im Handwerk sind, tragen wir dazu bei das Bewusstsein für das wichtigste Gut, nämlich unsere Gesundheit, zu schärfen. Deshalb unterstützen wir die Gesundheitswochen.“

Frau und Gesundheit – „Wohlfühlzeit für mich!“

Eine Woche um sich gut zu fühlen und gesund zu bleiben

Montag, 28.3.2011, 9:30–11:30 Uhr

Leitfaden Gesundheit

Auf was muss ich achten, wenn ich gut versorgt sein will und/oder Unterstützung für meine Gesundheit brauche? Larissa Petkau informiert über Krankenversicherung, Arztbesuch, Krankmeldung, Vorsorgeuntersuchungen u.v.m. Unkostenbeitrag: 2,-

Dienstag, 29.3.2011, 9:30–11 Uhr

Frau und Gesundheit

Apothekerin Gabriela Vodegel erklärt, wie Frauen ihren Körper besser verstehen können und zeigt vielfältige Möglichkeiten, um lebensfroh, attraktiv und gesund zu bleiben. Unkostenbeitrag: 2,-

Mittwoch, 30.3.2011, 9:30–11:30 und 14–16 Uhr

Ernährung – essen, was mir schmeckt und gut tut! – Teil 1

Was also muss ich über Nahrungsmittel wissen, was sollte in meinem Kühlschrank vorrätig sein, damit ich für schnelle und doch wertvolle Kost jederzeit vorbereitet bin?

Ernährung – essen, was mir schmeckt und gut tut! – Teil 2

Vom Essen zu reden macht oft hungrig. Kennen Sie das auch? Deshalb probiert Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Dr. Johanna Dürr mit Ihnen aus, was ein gut sortierter Kühlschrank für den kleinen Hunger alles hergeben kann. Unkostenbeitrag: vormittags und nachmittags je 2,-

Donnerstag, 31.3.2011, 9:30–10:30 Uhr

Meine Welt in Bewegung bringen – Teil 1

Gesund, fit und leistungsfähig für den Alltag gewappnet sein. Melanie Link zeigt, warum ich mich dazu bewegen sollte und welche Bewegung am effektivsten mein Wohlbefinden steigern. Unkostenbeitrag: 2,- €

Frau und Gesundheit – „Wohlfühlzeit für mich!“

Eine Woche um sich gut zu fühlen und gesund zu bleiben

Donnerstag, 31.3.2011, 14–16 Uhr

Meine Welt in Bewegung bringen – Teil 2

Am Morgen gehört, am Nachmittag selbst ausprobiert! Für alle die mal Nordic Walking oder auch Yoga ausprobieren wollen, wird Melanie Link sach- und fachgerechte Anleitung geben. Unkostenbeitrag: 2,-

Freitag, 1.4.2011, 9:30–12:30 Uhr

Mich bringt nichts aus der Ruhe - oder doch?

Diplompsychologin und Sportwissenschaftlerin Bärbel Roller gibt Antworten auf die Frage, warum gelingt es mir so schwer, gelassen zu bleiben, obwohl ich es mir vorgenommen habe? Unkostenbeitrag: 2,-

Freitag, 1.4.2011, 18–19:30 Uhr

Bauchtanz zum Mitmachen!

Tanzen und lachen mit Bauchtanzlehrerin Erna Weber. Unkostenbeitrag: 2,-

Anmeldung:

Ihre Anmeldung zu einem oder mehreren Kursen nehmen wir bis 21. März 2011 telefonisch unter 07031 669-2471, oder 07031 286855, oder per Mail: integrationsbeauftragte@boeblingen.de, oder faust@awo-kv-boeblingen.de. Bei allen Kursen können Sie das Angebot der Kinderbetreuung nutzen. Veranstaltet von AWO Kreisverband Böblingen-Tübingen e.V. und Migrationssozialdienst in Kooperation mit der Integrationsbeauftragten Martina Hohberg der Stadt Böblingen.

Wo: Nachbarschaftszentrum GRUND
Stauffenbergstr. 17 Böblingen

VVS: R72 bis Böblingen
Südbahnhof

Aktionspartner



„Fühl dich wohl“

Die große Gesundheits- und Wellness-Messe

Wellness
&
Gesundheits
Messe

**Sa 29. Oktober und
So 30. Oktober 2011**

jeweils von 11:00 bis 18:00 Uhr
in der Kongresshalle Böblingen



Darum mache ich mit:

*„Ich finde hier ist eine
schöne Mischung mit vie-
len Synergien gelungen und
besondere Themen, die uns
alle angehen und täglich
betreffen werden hier offen
dargestellt.“*



Kerstin Langkabel,
Citymanagerin,
Stadtmarketing
Böblingen e.V.

Böblinger Vielseitigkeit

**Verkaufsoffener Sonntag
am 20. März von 13 bis 18 Uhr**

Die **Böblinger Innenstadt** hat einen sehr guten und spezialisierten Fachhandel. Dieser erstreckt sich vom Bahnhof über Center und Bahnhofstraße um den Schloßberggring zum Postplatz und wieder zurück.

Home
& Living,
Möbel,
Gardinen,
Stoffe,
Pflanzen,
Teppiche,
Accessoires
oder
Gesundheit,
gepaart mit Mode, Stylisten oder Fachoptiker
erwarten den Besucher.



Techniker
finden ihr
Zubehör
in Handy-
und
Computer-
stores.
Und auch
kulinarisch
kann sich der
Gast in Böblingen in einem der guten Lokale,
Cafés oder Restaurants verwöhnen lassen.



Stadt Böblingen

Medizinische Themen anschaulich erklärt

Im Rahmen der **Böblinger Gesundheits- und Sportwoche** stellen am **30. März** und am **1. April 2011** **Chefärzte und Oberärzte des Klinikums Sindelfingen-Böblingen** moderne **Behandlungskonzepte** vor.

Ärzte aus unterschiedlichen Fachbereichen präsentieren neueste Erkenntnisse aus der Medizinforschung, geben Hintergrundwissen zu Diagnostik und Therapie sowie wertvolle Tipps zu Vorbeugung und Vorsorge. Im Anschluss an die einzelnen Vorträge gibt es Fragerunden.

Wir freuen uns, Sie an zwei **kostenfreien**, spannenden und informativen Vortragsabenden begrüßen zu dürfen.



Dr. med.
Ute Berweiler



Prof. Dr. med.
Hans-Georg Leser



Dr. med.
Dirk Löhr



Prof. Dr. med.
Axel Prokop



PD Dr. med.
Markus Ritter



Dr. med.
Kathrin Spitznagel



Prof. Dr. med.
Michael Schneider



PD Dr. med.
Gunnar Wendt-Nordahl



Programm am Mittwoch 30.03.2011, Salon Bergama im LAGO (Kongresshalle), Böblingen

- 17.00 - 18.00 Uhr** **Moderne Therapie der Prostatavergrößerung**
OA PD Dr. Gunnar Wendt-Nordahl
Klinik für Urologie, Sindelfingen
- 18.00 - 19.00 Uhr** **Arterielle Hypertonie**
Chefarzt Dr. Dirk Löhr
Klinik für Nieren- und Hochdruckerkrankungen, Sindelfingen
- 19.00 - 19.45 Uhr** **Hallux Valgus – Krallen- und Hammerzehen – was kann man dagegen tun?**
Dr. Kathrin Spitznagel,
zertifizierte Fußchirurgin
Klinik für Orthopädie, Sindelfingen
- 19.45 - 20.30 Uhr** **Bandscheibenvorfall und spinale Enge – welche Therapieoptionen gibt es?**
OA Dr. Ute Berweiler
Klinik für Orthopädie, Sindelfingen

Programm am Freitag 01.04.2011, Salon Bergama im LAGO (Kongresshalle), Böblingen

- 16.00 - 17.00 Uhr** **Der plötzliche Herztod – Wer ist bedroht und wie kann man sich schützen?**
Chefarzt Prof. Dr. Michael Schneider
Klinik für Kardiologie mit Schwerpunkt Elektrophysiologie,
Sindelfingen
- 17.00 - 18.00 Uhr** **Unfallchirurgie - In jedem Alter**
Chefarzt Prof. Dr. Axel Prokop
Klinik für Unfallchirurgie, Sindelfingen
- 18.00 - 19.00 Uhr** **Vorsorge bei Darmkrebs**
Chefarzt Prof. Dr. Hans-Georg Leser
Klinik für Gastroenterologie/Onkologie,
Böblingen
- 19.00 - 20.00 Uhr** **Lymphnotenschwellung – Was ist zu tun?**
Chefarzt PD Dr. Markus Ritter
Klinik für Hämatologie / Onkologie,
Sindelfingen

„Kümmert euch um eure Eltern!“

Zahnarzt Dr. med. dent. Reinhard Winkelmann im Interview über Zahnprophylaxe und Zahnproblematik im Alter.

Herr Dr. Winkelmann, was liegt Ihnen besonderes auf dem Herzen, das Sie den Lesern des Gesundheitspasses mitteilen möchten?

„Eines der größten Probleme einer gesellschaftlichen Randgruppe, ich spreche von alten Menschen in Pflegeheimen, sind deren schlechte Zähne, die ein Kauen unmöglich machen. Daraus resultieren Krankheiten im Verdauungstrakt. Dass ein Patient monatelang an Durchfall leidet, kann mit der mangelnden Fähigkeit richtigen Essens zu tun haben. Verständlich: Wer nicht mehr kauen kann, schluckt das Essen am Stück hinunter oder lutscht es.

Das Traurige daran ist, dass weder Pflegepersonal noch Angehörige sich darum kümmern. Den Angehörigen fehlt oft das Bewusstsein, das Pflegepersonal hat dafür nicht immer die Zeit oder das nötige Know-how. Menschen, die im Alter noch gut kauen können, haben eine bessere Lebensqualität. Nicht umsonst heißt es, Essen ist der Sex des Alters. Mit schlechten Zähnen wird das Essen allerdings zur Qual.“

Wie versuchen Sie, diesem Problem gegenzusteuern?

„Die Tragik beginnt schon damit, dass man auf Grund anderer Erkrankungen an diese Patienten nicht ran kommt, die Umgebung eine ausreichende Behandlung nicht zulässt. Für eine ordentliche und richtige Zahnheilkunde benötige ich ein großes Equipment, das ich nicht ins Pflegeheim bringen kann. Leider bleibt oft nur das Zähneziehen, ich möchte sagen, es kommt zu Behandlungen, die ich teilweise unter Buschbedingungen durchführen muss.“

Kann eine intensive Prophylaxe das Problem eindämmen?

„Die Prophylaxe ist natürlich das A und O. In der Zahnheilkunde hat sie die Bedeutung wie ein Schlussstein in einem gotischen Bogen in der Architektur – wenn ich den nicht habe, bricht der Bogen zusammen.

Im Gegensatz zu den Senioren sind die jüngeren Generationen peinlich darauf erpicht, ihre Zähne zu erhalten und haben erkannt, dass dies nur über Prophylaxe möglich ist. Erstaunlicher Weise zeigen Studien über die Putzleistung, dass es in den 50er-, verglichen mit 90er-Jahren, keine Änderung gibt. Trotzdem hat sich die Mundgesundheit dramatisch zum Positiven verändert. Beim Putzen ist die Qualität entscheidend und diese wurde deutlich besser.“

Aber auch hier sehen Sie Defizite bei unseren älteren Mitmenschen?

„Diese Gesellschaftsgruppe wird durchs Älterwerden grobmotorischer. Gerade Implantate benötigen intensivste Pflege und Prophylaxe, sonst werden diese nutzlos. Für ältere Menschen mit motorischen Problemen ist das keine

Lösung. Patienten mit Parkinson oder Alzheimer können nicht mehr richtig putzen. Diese Menschen brauchen eine konzentrierte Pflege für ihre Zähne. Dem Personal in Pflegeheimen fehlt dafür die Zeit. Es kommt zwangsweise zu einer Vernachlässigung der Zahnpflege und zu entsprechenden Folgeerscheinungen.

Die Zahnproblematik bei alten Menschen sieht zusammengefasst so aus: Die Zähne sind biologisch und medikamentenbedingt gefährdet, die Prothesen sind oftmals schlecht und die Umgebung lässt keine professionelle Betreuung zu. Hinzu kommen gelegentlich Denkweisen wie »Ich bin 78, wieso soll ich für meine Zähne noch Geld ausgeben?«.

Wie entscheidend ist die Wahl der Nahrungsmittel und Getränke? Was verursacht mehr Karies, was ist weniger kariogen?

„Grundsätzlich schadet alles was Säure enthält. Bei Getränken hauptsächlich Softdrinks und Fruchtsäfte. Und selbstverständlich alles mit Zucker. So gesehen sind zuckerhaltige Softdrinks am schlimmsten, sie verursachen die heftigsten Säureangriffe auf die Zähne. In der Regel ebbt ein Säureangriff nach 15 Minuten ab. Ist Zucker im Spiel, wird dieser von den Mundbakterien sofort verdaut und in zusätzliche Säure umgewandelt. Mit einem Schluck Cola ergeben sich somit zwei Säureangriffe. Bei gesunden Menschen enthält der Speichel viele Mineralien. Nach dem Säureangriff nimmt der Zahn durch den Speichel die verloren gegangenen Ionen wieder auf. Aber bei zu vielen Angriffen bleibt dafür immer geringere Zeit. Es entsteht ein Defizit und die Gefahr für Karies erhöht sich.“

Wie viele Säureangriffe verträgt ein Zahn pro Tag?

„Wir reden immer von sechs Angriffen, wer Speichel mit entsprechender Qualität hat, kann auch mehr wegstecken.“

Wie verändert das Altern die Speichelqualität?

„Alte Menschen haben häufig weniger Speichel. Der nimmt schon mit 50 ab. Hinzu kommt, dass sich die Leute seit 40 Jahren gleich ernähren, weil sie es



Zahnarzt Dr. med. dent. Reinhard Winkelmann im Interview über Zahnprophylaxe und Zahnproblematik im Alter.

so gewohnt sind, unbewusst dessen, dass ihr Speichel weniger und qualitativ schlechter wird.

Oft ist Speichelmangel auch medikamenteninduziert. Zu Speichelarmut führen zum Beispiel Blutdrucksenker, Medikamente, die entwässern oder Beta-Blocker bei Herzpatienten. Leider kennen die wenigsten Fach- und Allgemeinärzte diese Zusammenhänge. Um dem entgegenzuwirken, lassen wir unseren Patienten jährlich einen Anamnesebogen ausfüllen, um zu erfahren welche Medikamente eingenommen werden. Damit klärt sich häufig, wieso sich die Zahnschubstanz eines Patienten innerhalb kurzer Zeit drastisch verschlechtert hat.“

Was empfehlen Sie uns, um die Zahnproblematik bei unseren alten Mitmenschen einzudämmen?

„Meine Botschaft an alle Angehörigen, die dieses Interview lesen: Kümmert euch um eure Eltern! Schaut, ob diese noch kauen können! Wer soll hier eine Änderung bewirken, wenn nicht wir? Denn das ist auch unsere Zukunft! Nur schade, dass die Entwicklung dieses Problembewusstseins mit den Werten der jungen Gesellschaft kollidiert, die da lautet, lieber jung, reich und gesund als arm, alt und krank. Dieses Motto ist jungen Erwachsenen extrem wichtig. Das zeigt die rapide Zunahme an ästhetischen Behandlungen wie z. B. Bleaching.“

Und Ihre wichtigste Botschaft zum Schluss?

„Die Reparatur ist temporär, die Prophylaxe ein Leben lang.“

Vielen Dank Dr. Winkelmann für diese aufschlussreichen Worte!

Seit fast 30 Jahren fühlt Dr. med. dent. Reinhard Winkelmann und sein Team seinen Patienten mit Professionalität und Hingabe auf den Zahn. Speziell ausgerichtet auf Prophylaxe wird großer Wert auf die Vermeidung von Zahnschäden und Schäden am Zahnhalteapparat gelegt. Bestens aufgehoben ist der Patient auch bei Wurzelkanalbehandlungen, zahnfarbenen Restaurationen oder wenn es um wertige Implantatversorgungen, ausschließlich aus deutschen Zahntechniklaboren geht. Gerne empfängt und berät man Sie auch in englischer Sprache.

Öffnungszeiten: Mo-Fr von 7-17 und Sa von 8-12 Uhr, mehr Infos unter www.oxidio.de



Ein gesundes attraktives Lächeln gibt Selbstwertgefühl.

Wir verhelfen Ihnen zu einem strahlenden Lächeln durch Aufhellen der Zähne (Bleachen), Verschönerung von Form und Farbe mittels Keramikschaalen (Veneers) oder indem wir alte Füllungen und Kronen durch ansprechende Vollkeramiken ersetzen. Egal ob fehlende Zähne oder Zahnfleischerkrankungen - wir sind Ihr Partner für ein gesundes und attraktives Lächeln und haben die optimale Lösung für Sie.



Dr. Reinhard Winkelmann
Zahnarzt seit 1980

Wenn die Perücke Teil der Therapie wird

Thomas Schug – Creativ Director von »Keller the school«

Herr Schug, auf was legt die keller haircompany bei der Perückenberatung besonders wert?

„Als Allererstes wird sich für die Kundin oder den Kunden sehr viel Zeit genommen. In einem separaten Raum alles besprochen, in Ruhe und ohne Angst, dass andere Kunden etwas mitbekommen.“



In wie weit wird auf das Krankheitsbild der Patientin oder des Patienten Rücksicht genommen? Oder beeinflusst dieses die Beratung? Wenn ja, wie?

„Sollten Narben an der Kopfhaut vorhanden sein, wird die Perücke nicht zu stramm angepasst. Sollten diese im Gesicht sein, ist es wichtig die Frisur an diese und die Proportionen des Gesichts genau anzupassen. Die Person muss sich wohlfühlen, das ist das oberste Prinzip. Die Frisurenform wird demnach zu 99 % auf die der alten Frisur in Schnitt, Farbe angepasst, hier ist es extrem wichtig die Perücke entsprechend einzuschneiden.“

Die bekannte, ehemals krebserkrankte Autorin und Perückenträgerin Sophie van der Stap hat die Perückenvielfalt auch als Teil ihrer Therapie angenommen. Kennen Sie ähnliche Geschichten von Kunden?

„Es gibt sicherlich ähnliche Geschichten, die jedoch nicht ein so großes Ausmaß angenommen haben, da viele Krebspatienten doch sehr verhalten mit ihrem Krankheitsbild in der Öffentlichkeit umgehen.“

Ist Ihnen eine besonders Erlebnis in Erinnerung, das ein positives Beispiel für viele Betroffene sein kann?

„Wir haben mehreren Kunden die Perücken so genau eingeschnitten, dass selbst Verwandte diese nicht als solche erkannt hatten. Das funktioniert aber nur, wenn die Mitarbeiter sehr gut gebrieft sind und gefühlvoll auf jeden Kunden individuell eingehen. Darauf legt Dieter Keller besonderen Wert. Die keller haircompany versteht sich hier als gefühlvoller Spezialist. Gerne helfen wir unseren Kunden auch, wenn die Augenbrauen und/oder Wimpern ausfallen. Hier kann sehr gut mit unechten Wimpern/Augenbrauen gearbeitet werden. Wir zeigen dann das Kleben und auch eine Make-up Beratung gehört dazu.“

Vielen Dank Herr Schug für diese aufschlussreichen Worte!



Weiter
denken.



Medien Institut
Markt- und Medienforschung

Kontakt

Medien Institut
Rheinuferstraße 9
67061 Ludwigshafen

0621 - 52 67 44
info@medien-institut.de
www.medien-institut.de

Darum mache ich mit:



*„Gesundheit und
Handwerk
untrennbar verbunden
und für uns alle lebens-
notwendig!“*

Wolfgang Gastel
Obermeister der Glaserinnung und
Kreishandwerksmeister

Das Stadtcafé in Böblingen – der neue Treff zwischen oberem See und Marktplatz



Im neuen Mehrgenerationenhaus in der Poststraße 38 wartet ein besonderes Bistro auf Sie. Hier arbeiten seit dem 1.3.2011 Menschen mit und ohne Handicap gemeinsam im Servicebereich und in der Küche um die Wünsche unserer Gäste zu erfüllen. Genießen Sie in angenehmer Atmosphäre Kaffee und hausgemachten Kuchen. Für den kleinen Hunger erhalten Sie bei uns Snacks und frisch zubereitete Speisen.



Neben der Holanka Cafébar in Sindelfingen ist das Stadtcafé der zweite Gastronomiebetrieb der Gemeinnützigen Werkstätten und Wohnstätten GmbH. Die GWW bietet in den Landkreisen Böblingen und Calw derzeit etwa 1.100 Menschen mit Behinderungen Arbeitsplätze in unterschiedlichen Geschäftsfeldern an.



Das Servicepersonal in beiden Cafés hat sich in umfassenden Schulungen und Fortbildungen für den Gastronomiebereich weitergebildet. Lassen Sie sich bei einem Besuch in unserem Stadtcafé in Böblingen oder in unserer Holankabar am Marktplatz in Sindelfingen von uns und unseren Qualitätsstandards überzeugen. Unsere Mitarbeiter freuen sich auf Ihren Besuch.

Ihre GWW – Gemeinnützige Werkstätten und Wohnstätten GmbH
www.gww-netz.de

Aktionspartner



Malerkasten

Illustration

Griffe

Cornix

Malerei

Schreibstube

Prosa

Werbetext

Anschreiben

Dokumentation

Presstext

**kern
macht
kunst**

www.kernmachtkunst.com

Oliver Kern ist verantwortlich für Konzeption und Gestaltung des Gesundheitspasses. [facebook.com/kernmachtkunst](https://www.facebook.com/kernmachtkunst)

Darum mache ich mit:

„Als lokale Wochenzeitung ist der Stadtanzeiger gerne Partner dieser Veranstaltung. Mit unserer starken Kompetenz in den Bereichen Werbung und Events tragen wir gerne zur erfolgreichen Gestaltung dieser Woche bei!“



Nico Bosch, Marketingleitung
Stadtanzeiger

Attraktive Wochenangebote – Gastronomie

Angebot

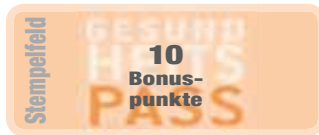
Platzhirsch



Kalbsröllchen mit Frühlingszwiebel-Kartoffel-Füllung dazu Avocados, Pistazien und gebratene Chiccoree- und Radicchioblätter. Der hohe Gemüseanteil garantiert viel Vitamin C, Provitamin A, Folsäure und Mineralsäure. Die Avocados und Pistazien sind Geschmacksträger und harmonisieren mit dem Kalbfleisch sowie dem frischen Blattgemüse.

Preis **14,50**

Schönbuch Platzhirsch,
Postplatz 5, Böblingen
Tel. 07031-220343,
schoenbuch-platzhirsch.de
Öffnungszeiten:
Mo–So, 12–14:30 Uhr,
Mo–Sa, 18–23 Uhr



Angebot

Brauhaus



Pochierte Hähnchenbrust in fruchtiger Tomatensoße garniert mit Zucchini-stiften und Kirschtomaten, dazu Duftreis. Dieses leichte und kalorienbewusste Gericht ist besonders fettarm und wird frisch ohne Zusatz von Glutamat zubereitet. Zucchini wirken der Müdigkeit entgegen und enthalten wertvolle Vitamine. Dazu erhalten Sie ein alkoholfreies Weizen von der Schönbuch Bräu gratis.

Preis **9,60**

Brauhaus am Biergarten,
Langestr. 20, Böblingen
Tel. 07031-681323,
www.brauhaus-bb.de
Öffnungszeiten: Täglich 11-0 Uhr



Handwerk
hat goldene Farbe.
Seit 1823.



www.braumanufaktur.com



Schönbuch
BRAUMANUFAKTUR

S O S C H Ö N K A N N B I E R S E I N .



Hawaiianische Heilmassage

LOMI LOMI NUI



GÖNNEN SIE SICH ETWAS
BESONDERES!

Die Lomi Lomi Nui lässt Sie den Alltagsstress vergessen und ist eine wundervolle Möglichkeit um ein neues Körperbewusstsein zu erlangen. Durch diese Massage können Sie Kraft tanken und Ihre Stressblockaden lösen. Tauchen Sie in ein einzigartiges Wohlgefühl ein.

Am Alten Sportplatz Renningen 07159 921411 oder 0178 1723928 www.heide-lomi.de

Angebot

Bananas Fitness Studio



Wir bieten allen Teilnehmern bei Vorlage des Gesundheitspasses eine kostenlose Cardio Scan Messung zur aktuellen Ermittlung ihres Fitness-levels, mit Auswertung für ihr persönliches Ausdauer- bzw. Fettverbrennungstraining. Wert 39,90 Euro (Wert kann nicht in bar ausbezahlt oder verrechnet werden).

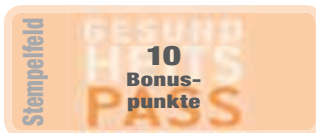
Schickardstrasse 36
71034 Böblingen
Telefon: 07031 280863
www.bananas-gym.de



Angebot

Karin Gellert & Kollegen, Deutsche Vermögensberatung

Infotage/Tag der offenen Tür, 25.3. und 1.4. im Mercure Hotel Böblingen, im „FinanzCafé“, jeweils von 12 bis 20 Uhr. Informieren Sie sich über Themen wie Pflegeabsicherung, Private Krankenversicherung, Berufs- und Erwerbsunfähigkeitsschutz, Rente und Inflation. Eintritt frei



Angebot

Optik Karnah



Während der Sport und Gesundheitswochen laden wir Sie zum kostenlosen Sehtest und zur Sehberatung in unsere Ladenräume in Böblingen ein. Wir freuen uns auf Sie.

Tübingerstr. 3–5
71032 Böblingen
Tel. 07031 227042
info@optik-karnahl.de
www.optik-karnahl.de



Anzeige

www.gemco.de

WENN SIE BEI UNSEREN EVENTS EINSCHLAFEN,
FRAGEN SIE IHREN ARZT ODER APOTHEKER!

©diequerdenker.de



ERFAHRUNG. KOMPETENZ. DYNAMIK.

Die beste Lösung für Ton. Licht. Bühne.



GEMCO[®]
german media company

GEMCO
Veranstaltungsmedien GmbH
Liebigstr. 27
73760 Ostfildern - Germany
Tel.: +49 (0) 7158 / 985 00 - 0
dispo@gemco.de

Therapiezentrum von Tschirschky

Marktplatz 15
71063 Sindelfingen
Tel.: 07031-875072



Kleingruppentraining

Unsere Praxis bietet Ihnen ab sofort ein völlig neues Angebot im Bereich des Gerätetrainings. In einer Kleingruppe von 5-6 Personen haben Sie die Möglichkeit einmal pro Woche für Ihre Gesundheit aktiv zu werden. Individuelle und intensive Betreuung sowie angenehme Atmosphäre in der Gruppe stehen dabei an erster Stelle.

Testen Sie sich und uns!

Angebot vom Therapiezentrum von Tschirschky
Montag, 28.3. von 16:30–17:30 Uhr und Freitag 1.4. von 9:30–10:30 Uhr
laden wir zu einem kostenlosen Schnuppertraining nach vorheriger
Anmeldung ein.

VVS: Bus 84, 701
bis Sindelfingen
Marktplatz



Gutes Hören ist uns wichtig ...

Wie gut hören Sie? Wir erstellen Ihr Hörprofil kostenlos!

Zur Terminabsprache einfach unter 07031 234111
anrufen oder vorbeikommen.

170x in Deutschland.
Wir sind dabei
pro akustik[®]

Mo - Fr 9 - 18 Uhr, Sa 9 - 13 Uhr und nach Vereinbarung
Wolfgang-Brumme-Allee 1 · 71034 BB am City Center
Telefon 07031 234111 · www.hoerhaus-kleinbach.de

Hörhaus **Kleinbach**



Angebot: Wir erstellen Ihr Hörprofil
kostenlos! Zur Terminabsprache
einfach unter 07031 234111 anru-
fen oder vorbeikommen.



Darum mache ich mit:



*„Wieder ist es den
Organisatoren mit gelungen,
die Gesundheits- und
Sportwochen noch attrak-
tiver, noch spannender und
umfangreicher zu gestal-
ten. Das Gewerbe-Forum
Böblingen ist sehr gerne
wieder Partner dieser gro-
ßen und verbindenden
Veranstaltung!“*

Werner Hesselmaier,
Vorsitzender Gewerbe-Forum
Böblingen e. V.

Die Macher der Gesundheits- und Sportwoche



Oliver Kern
Konzeption Gesundheitspass



Jacqueline Eckensberger
Organisation



Lirija Sherifi
Organisation



Katrin Bauer
Filmproduktion



Sarah H hnle
Fotoassitentz



Steffen Schr gle
Fotografie

Volker Siegle
Organisator



Nunzio Chiumenti
Vertreter der Gastronomen



Lisa Sapper
Konzeption Printmedien



Ben Buchsteiner
Konzeption Internetauftritt



Stefan Kubach
Plakat-/Bannerproduktion



Thomas Hettich
Turnierleitung Tischkicker



Jonas Schmit
Filmproduktion



Wir produzieren A-Punkt Wellness/Abgedreht in Stuttgart/Albert-Einstein-Gymnasium/BBOD.tv Böblingen on Demand/Benztown Film/B&M Tricon Auto-ID Solutions/Colipre/Evangelisches Medienhaus GmbH/Fraunhofer-Institut/Gesundheits- und Sportwochen Böblingen/Sindelfingen/Hofmeister/Homepagealarm/Hörhaus Kleinbach/ Know How AG/Kreishandwerkerschaft/Kubach & Klings Werbetechnik GmbH/Leder Maurer/Lieber.gleich.richtig@/Lise-Meitner-Gymnasium/marquard Music/Mediatec Switzerland AG/MPXe/Optik Karnahl/Pininfarina/schmit&feucht/SENSAPOLIS GmbH/Sichtflug/Siegle & Partner/VisionaryX GmbH/Zuflucht/Ihr Projekt.

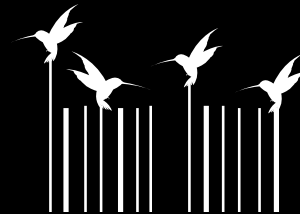
Wir produzieren Medienproduktionen GbR/
Film- und Video-Produktionen/Ton/Fotografie.

Friedensstraße 53/71032 Böblingen
Telefon +49 (0)7031/4928-154

www.wirproduzieren.de



Präzision & Einzigartigkeit



Wir gestalten mit kreativen
Ideen einzigartige Werbe-
konzepte ... Damit Sie sich
von anderen abheben.

www.colipre.com
Tel.: 07031 436985

colipre
Design | Konzepte

faceyourservice

L I R I J A S H E R I F I

Ihr Partner für Catering und Eventbetreuung

Besuchen Sie mich auf meiner Internetseite
www.faceyourservice.com

Meine Bonuspunkte im Gesundheitspass

Sie haben fleißig Veranstaltungen und Partner besucht? Tragen Sie hier die Gesamtpunktezahl der gesammelten Bonuspunkte aus Ihrem Gesundheitspass ein. Aus der Summe der gesammelten Bonuspunkte ersehen Sie Preise, die Sie gewinnen können.

So viele Bonuspunkte habe ich gesammelt:



Das gibt es zu Gewinnen!

1. Preis: 150 bis 260 Punkte

Gutschein für ein kostenfreies Seminar der Horst Rückle Team GmbH (hr TEAM) aus den Themenbereichen Kommunikation, Verkauf, Führung, Methodik

2. Preise: 50 bis 150 Punkte

2 Kurztrips nach Paris (Termin nach Wahl) von Jomotours
2 Kurztrips nach Mailand (Termin nach Wahl) von Jomotours

3. Preise: bis 50 Punkte

Wertige Geschenkgutscheine unserer beteiligten Partner

Barauszahlung nicht möglich. Mehr Infos zu den Preisen und Bedingungen unter: www.gesundheitssportwoche.de



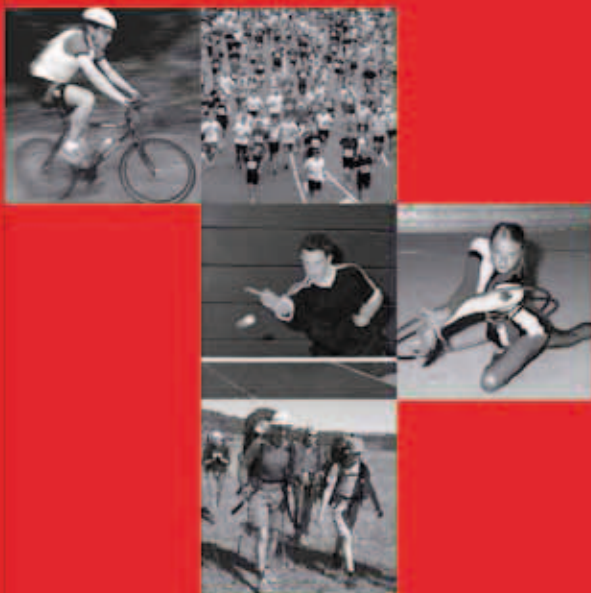
FÜR



BB **BEN BUCHSTEINER**
BÜRO FÜR WERBUNG UND MARKETING

Mercedesstraße 13 · 71139 Ehningen
T: 07034 9938-17 · F: 07034 9938-22
M: 0151 11543371 · www.benbuchsteiner.de

Unsere Sportförderung: Gut für den Sport. Gut für die Region.



 **Kreissparkasse
Böblingen**

Sport ist ein wichtiges Bindeglied der Gesellschaft. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Deshalb unterstützen wir den Sport und sorgen für die notwendigen Rahmenbedingungen: regional und national, in der Nachwuchsförderung, im Breiten- sowie im Spitzensport. Die Sparkassen-Finanzgruppe ist der größte nicht staatliche Sportförderer in Deutschland. Die Unterstützung von vielen Landes- und nationalen Meisterschaften ist ein Teil dieses Engagements. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**