



Apotheke am Altenhof
Rüttenscheider Straße 253
45131 Essen-Rüttenscheid
Tel. 02 01-8 15 86 40



OrthoNetz-Essen e.V.
Klarastraße 29
45130 Essen-Rüttenscheid
Tel. 02 01-77 26 01



Praxis für Naturheilkunde
Jean Barkhofen
Florastraße 6
45131 Essen
Tel. 02 01-8 48 50 55



Hörgeräte Ollmann
Rüttenscheider Straße 61
45130 Essen
Tel. 02 01-72 19 00



BIOHOF Rüttenscheid
Naturkost u. Naturkosmetik
Andrea Blasing
Rüttenscheider Platz 5
45130 Essen



optik schwalen
4 x in Essen!
Optik Schwalen
Theaterpassage GmbH
Rathenaustraße 2
45127 Essen-City
Tel. 02 01- 22 25 98



CERAGEM-Essen
Alfredstraße 41
Tel: 02 01-7 26 68 24
Fax: 02 01-7 26 76 17



REHA Girardet
Girardetstraße 2-38
45131 Essen
Tel. 02 01-8 77 71 50



Pflagedienst Essen gGmbH
von Caritas und kath. Kliniken
Niederstraße 16
45141 Essen
Tel. 02 01-6 17 00



Sanitätshaus am Stern
Rüttenscheider Straße 89
45130 Essen-Rüttenscheid
Tel. 02 01- 8 74 27 71



Flora Apotheke
Dr. Michael Bonmann
Rüttenscheider Straße 83
45130 Essen
Tel. 02 01-77 00 03



Tara Wellness-
Gesundheitszentrum
Rüttenscheider Straße 62
45130 Essen Rüttenscheid
Tel. 02 01-8 74 27 85



GEERS Hörakustik AG & Co.KG
Rüttenscheider Straße 92
45130 Essen
Tel. 02 01-77 14 04



VGUS
Verein für Gesundheitssport
und Sporttherapie
an der Universität Duisburg-Essen e.V.
Henri-Dunant-Straße 65
45131 Essen
Tel. 02 01-183-73 73



HANNAPEL
Orthopädie-Schuhtechnik
Klarastraße 35
45130 Essen
Tel. 02 01-77 16 42



Hörsysteme Wessling
Rüttenscheider Straße 85
45130 Essen
Tel. 02 01-77 66 50



Interessengemeinschaft
Rüttenscheid (IGR) e.V.
Rüttenscheider Straße 108
45130 Essen
Tel. 02 01-72 10 78



ZILGREI
Der eigene Weg zur Gesundheit
Zilgrei und Naturheilkunde
Rita Jurgens-Krüssmann
Manteuffelstraße 1
45138 Essen
Tel. 02 01-46 55 25



Klinik im RÜ-Karree
Dorotheenstraße 1
45130 Essen
Tel. 02 01-87 91 30



REHA GIRARDET
Rehabilitations- & Gesundheitszentrum
Girardetstraße 2-38
45131 Essen
Tel. 0201
8777150
Fax 0201
8777152
www.reha-girardet.de
info@reha-girardet.de

Ambulante Rehabilitation
Physiotherapie/Krankengymnastik
Mobile Physiotherapie
Massage-Lymphdrainage
Chipkartengesteuertes orth. Aufbautraining
(TrainTec 30% effektiver, 50% kürzere Trainingszeit)
Rehabilitationssport
Prävention nach §20 der Krankenkassen

RÜAKTIV

3. Rüttenscheider Gesundheitstage

Informationsveranstaltungen und Vorträge

am Sonntag, 21. Oktober 2007

Klinik im RÜ-Karree, Dorotheenstraße 1

Aktions Gesundheitswoche
vom 22. - 27. Oktober 2007

Programmänderungen vorbehalten.

Veranstalter: Sanitätshaus am Stern, Barbara Briese,
Rüttenscheider Straße 89, 45130 Essen,
Tel. 02 01-8 74 27 71, Fax 02 01-8 74 27 75,
www.sanitätshausamstern.de

Interessengemeinschaft Rüttenscheid (IGR) e.V.

Gestaltung: Carlo Diciaula, www.web-x-art.de



RÜTTENSCHIED
Gute Zeit.

www.RUE-AKTIV.de

Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher der 3. Rüttenscheider Gesundheitstage!

Gehören Sie zu den Menschen, die der kalten Jahreszeit mit Unbehagen entgegensehen und denen der Herbst und Winter aufs Gemüt schlagen? Wir finden, die beste Medizin dagegen ist es, sich die schönen Seiten von Herbst und Winter ins Bewusstsein zu rufen – und sie zu zelebrieren. Werden Sie aktiv, machen Sie einen ausgedehnten Waldspaziergang und genießen das Schauspiel der sich bunt färbenden Natur! Spendieren Sie sich hin und wieder einen Wellness Tag, kochen Sie sich etwas Gesundes zusammen mit Freunden oder gönnen Sie sich an einem regnerischen Tag einmal ein gutes Buch oder eine neue Teesorte. Beherzigen Sie den Spruch der Heiligen Teresa: Sei gut zu Deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen. Denn: Sind es nicht häufig nicht die Dinge an sich, die uns beunruhigen, sondern unsere Sicht auf die Dinge?


Auch in diesem Jahr erwartet Sie im Rahmen der inzwischen bereits 3. Rüttenscheider Gesundheitstage ein umfangreiches Programm mit vielen Anregungen und 17 Vorträgen, die sich um Ihr Wohlbefinden drehen – mit vielen Ideen und Tipps, wie Sie die Zeit der Herbst- und Wintermonate ganz im Sinne Ihrer Gesundheit positiv für sich nutzen können!

Im Namen aller Teilnehmer laden wir Sie herzlich ein, an möglichst vielen dieser interessanten Veranstaltungen und Aktivitäten teilzunehmen -

Ihre



Sanitätshaus am Stern



Zu Hause rundum gut versorgt: Wir bieten Ihnen alle Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung. Darüber hinaus finden Sie bei uns Hilfen rund um den Alltag.

Haben Sie Fragen zum Pflege- und Sozialrecht oder zu unserem gesamten Angebot? Nutzen Sie unsere kostenlose und unverbindliche Beratung (keine Rechtsberatung).

Wir freuen uns über einen Anruf oder eine E-Mail.



Pflegezentrum Süd
Paulinenstr. 21 · 45130 Essen
Tel. 61 70-220 · Fax 61 70-222
E-Mail: ikolodziej@pflagedienste-essen.de

MITEINANDER & FÜREINANDER

Mittwoch, 24.10.2007

22. bis 27. Oktober

10.00 - 18.00 Uhr - Screeningtests - Überprüfung der Sehleistung - Kontrolle des Gesichtsfeldes u. Messen des Augeninnendrucks - Optik Schwalen - Rathenastr. 2 - Tel.: 222598

10.00 - 18.00 Uhr - Prüfung des Gehörs sowie aller Hörgeräte nebst Neueinstellung u. Kleinreparaturen
GEERS Hörakustik AG & Co.KG - RÜ 92 - Tel: 771404

10.00 - 18.00 Uhr - Tag der offenen Tür: kostenlose Probebehandlung mit Rehatron alpha u. Archemide Gesundheitspyramide
Praxis für Naturheilkunde Jean Barkhofen, Florastraße 6. Tel: 4 84 50 55

11.00 - 13.30 Uhr -Test, ob der Körper übersäuert ist - TARA Wellness-Gesundheitszentrum - RÜ 62 -8742786

18.30 - 20.00 Uhr - Qi-Gong-Kurs - TARA Wellness-Gesundheitszentrum, Fr. Petra Knauff - RÜ 62 - Tel: 8742785

Donnerstag, 25.10.2007

8.00 - 18.30 Uhr - Blutdruck - Blutzucker - Gesamtcholesterin-Messung
Flora-Apotheke - RÜ 83 - Tel: 770003

9.00 - 18.00 Uhr - kostenloser Hörtest - kostenloses Probetragen eines Hörgerätes, Betrachtung des eigenen Gehörgangs und Trommelfells auf dem Bildschirm - Hörgeräte Ollmann - RÜ 61 - Tel: 721900

9.00 - 18.00 Uhr - Hörtest - Hörberatung - besser hören auch ohne Hörgerät
Hörsysteme Wessling - RÜ 85 - Tel: 776650

10.00 - 14.00 Uhr - Venenmessung - schnell schmerzfrei u.einfach - Computerunterstützt
Sanitätshaus am Stern - RÜ 89 - Tel: 8742771

10.00 - 18.00 Uhr - Screeningtests - Überprüfung der Sehleistung - Kontrolle des Gesichtsfeldes u. Messen des Augeninnendrucks - Optik Schwalen - Rathenastr. 2 - Tel.: 222598

10.00 - 18.00 Uhr - Prüfung des Gehörs sowie aller Hörgeräte nebst Neueinstellung u. Kleinreparaturen
GEERS Hörakustik AG & Co.KG - RÜ 92 - Tel: 771404

11.00 - 18.30 Uhr - Infos zur Ayurvedischen Küche incl.Verkostung -
TARA Wellness-Gesundheitszentrum, Fr. Petra Knauff - RÜ 62 - 4.Etage Hertie - Tel: 8742785

18.30 - 20.00 Uhr - Zilgrei Kennenlern-Kurs - TARA Wellness-Gesundheitszentrum, - RÜ 62 - Tel: 465525

Freitag, 26.10.2007

8.00 - 18.30 Uhr - Blutdruck - Blutzucker - Gesamtcholesterin-Messung
Flora-Apotheke - RÜ 83 - Tel: 770003

9.00 - 18.00 Uhr - kostenloser Hörtest - kostenloses Probetragen eines Hörgerätes, Betrachtung des eigenen Gehörgangs und Trommelfells auf dem Bildschirm - Hörgeräte Ollmann - RÜ 61 - Tel: 721900

9.00 - 18.00 Uhr - Hörtest - Hörberatung - besser hören auch ohne Hörgerät
Hörsysteme Wessling - RÜ 85 - Tel: 776650

10.00 - 14.00 Uhr - Venenmessung - schnell schmerzfrei u.einfach - Computerunterstützt
Sanitätshaus am Stern - RÜ 89 - Tel: 8742771

10.00 - 18.00 Uhr - Prüfung des Gehörs sowie aller Hörgeräte nebst Neueinstellung u. Kleinreparaturen
GEERS Hörakustik AG & Co.KG - RÜ 92 - Tel: 771404

10.00 - 18.00 Uhr - Screeningtests - Überprüfung der Sehleistung - Kontrolle des Gesichtsfeldes u. Messen des Augeninnendrucks - Optik Schwalen - Rathenastr. 2 - Tel.: 222598

11.00 - 15.00 Uhr - Triglyceride-Messung sowie Säurestatus -
TARA Wellness-Gesundheitszentrum - RÜ 62 - Tel: 8742786

14.30 - 17.00 Uhr - Reiki zum Fühlen - TARA Wellness-Gesundheitszentrum, Fr. Petra Knauff - RÜ 62 - Tel: 8742785

18.30 - 20.00 Uhr - Zilgrei Kennenlern-Kurs - TARA Wellness-Gesundheitszentrum - RÜ 62 - Tel: 465525

optik
schwalen

● brillen ● kontaktlinsen ● vergrößernde Sehhilfen

- Essen-City, Rathenastr. 2, Theaterpass. ● Essen-Huttrop, am Wassert., Steeler Str. 160, Parkplätze
- Essen-Heisingen, Heisinger Str. 494, gegenüber d. Post, ● Essen-Altenessen, Ärzteh. Winkhausstr. 1

Vorträge

in der Klinik im RÜ-Karree
Dorotheenstraße 1

Sonntag 21. Oktober
von 10.00 bis 17.00 Uhr

11.00 Uhr Raum 1
Frau Shi-Joung Kim (Ceragem)
Die medizinische Therapieliege/ Es können 90% aller Krankheiten vermieden werden, wenn Ihre Wirbelsäule begradigt wird.
12.00 Uhr Raum 1
Prof. Dr.N.Gutknecht
Der Körper im Zahn (Wechselwirkungen zwischen Zahn- und Organerkrankungen)
13.00 Uhr Raum 1
Dr. med. Thomas Asmuth (Orthopäde)
Osteoporose / Klinik, Symptomatik, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten
14.00 Uhr Raum 1
Dr. Gehlhar, MSc
Halitose ist in aller Munde
15.00 Uhr Raum 1
Dr. med. Martin Preuß (Facharzt für Chirurgie)
Kompressionsstrumpftherapie bei Venenleiden
16.00 Uhr Raum 1
Frau A. Falkenberg
Akupunktur, Was bezahlt die Krankenkasse?

11.00 Uhr Raum 2
Jean Barkhofen (Praxis für Naturheilkunde)
"Nano-Pulse statt Operation" Neue Dimensionen der Therapie bei chronischen Krankheiten.
12.00 Uhr Raum 2
Rita Jurgens-Krüssmann
Was ist ZILGREI? Anleitung zur Selbstbehandlung bei Schmerzen des Bewegungsapparates
13.00 Uhr Raum 2
Fr. Michaela Linneborn-Wazynski (Diplom Oecotrophologin/ Ernährungsberaterin DGE)
Fit in die kalte Jahreszeit durch gesunde Ernährung
14.00 Uhr Raum 2
Ulla Timmers-Trebing (Diplom-Sportlehrerin) VGSU- Koordinatorin Sport und Gesundheit)
Einfach mal ENTSPANNEN! Das kleine ABC der Entspannung mit effektiven Anwendungsbeispielen für den Alltag und einen Einblick in theoretische Grundlagen
15.00 Uhr Raum 2
Frau A. Falkenberg
Rauchfrei werden? Kein Problem!

11.00 Uhr Raum 3
Herr Koll (GEERS Hörakustik)
Historie der Hörsysteme
12.00 Uhr Raum 3
Herr Hans-Joachim Meyer (Augenoptikermeister, Optik Schwalen)
Das Sehen im Alter und Hilfen bei verminderter Sehleistung.
13.00 Uhr Raum 3
Herr Ansgar Wesseling (Hörsysteme Wessling)
Hörtraining
14.00 Uhr Raum 3
Dr. Manfred Lehmann (Neurologe)
Karpalltunnelsyndrom Symptome, Diagnostik und Therapie
15.00 Uhr Raum 3
Dr. med. Gerhard Quack (Orthopäde)
Vom Knorpelschaden zur Gonarthrose
16.00 Uhr Raum 3
Dr. med. Gerhard Schöppe (Orthopäde)
Rückenschmerz Ursache/Verlauf/Therapie

CERAGEM®
die medizinische Therapieliege

*für das gesunde Leben
ohne lästige Schmerzen!*

EINLADUNG

Kommen Sie zur Informations- und
Beratungsveranstaltung
Montag-Freitag, 10 Uhr
mit kostenlosem **PROBELIEGEN**
auf der medizinischen Therapieliege!

Sie sind herzlich eingeladen, die CERAGEM®-
Gesundheitsliege für den privaten Gebrauch
vom Marktführer aus Korea ohne Anmeldung,
kostenfrei und unverbindlich zu testen.

CERAGEM® - Essen
QISem GmbH
Vertragspartner der CERAGEM Europe GmbH
Alfredstr. 41
45130 Essen-Rüttenscheid
Tel: 02 01-726 68 23 /
Fax: 02 01-726 76 17
e-mail: sjkim@qisem.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8:30-18:00
Sa. 8:30-14:00





Jeder 4. hat Mundgeruch. Wir beseitigen die Ursache.

Mundgeruch ist zu 95% ein Problem der Mundhöhle.
Deshalb sollten Sie bei Mundgeruch zu unseren
Halitose-Spezialisten kommen. Sie finden zuverlässig
die Ursache und sorgen mit einer gezielten Therapie für
eine vollständige Beseitigung des Geruchsproblems.
Wir sind Mo-Fr von 7-20 Uhr für Sie da.

Klinik für Implantologie, Parodontologie & ganzheitliche Zahnmedizin
Dorotheenstr. 1 · Tel. 0201/879130 · www.klinik-im-rue-karree.de

Besuchen Sie uns zu den Gesundheitstagen
und informieren Sie sich bei Vorträgen,
Führungen & kostenfreien Sprechstunden



www.sanitaetshausamstern.de

- Kompressionstherapie
- Mieder
- Korsetts
- Brustprothesen
- Orthetik
- Prothetik
- Bandagen

**Sanitätshaus
am Stern**

Orthopädietechnik

RÜTTENSCHIEDER STRASSE 89 TEL. 02 01- 8 74 27 71
45130 ESSEN-RÜTTENSCHIED FAX 02 01- 8 74 27 75

Aktivitätenwoche

Montag, 22.10.2007

8.00 - 18.30 Uhr - Blutdruck - Blutzucker - Gesamtcholesterin-Messung
Flora-Apotheke - Rü 83 - Tel: 770003

9.00 - 18.00 Uhr - kostenloser Hörtest - kostenloses Probetragen eines Hörgerätes, Betrachtung des eigenen Gehörgangs und Trommelfells auf dem Bildschirm - Hörgeräte Ollmann - Rü 61 - Tel: 721900

9.00 - 18.00 Uhr - Hörtest - Hörberatung - besser hören auch ohne Hörgerät
Hörsysteme Wessling - Rü 85 - Tel: 776650

10.00 - 14.00 Uhr - Venenmessung - schnell schmerzfrei u.einfach - Computerunterstützt
Sanitätshaus am Stern - Rü 89 - Tel: 8742771

10.00 - 18.00 Uhr - Screeningtests - Überprüfung der Sehleistung - Kontrolle des Gesichtsfeldes u.
Messen des Augeninnendrucks - Optik Schwalen - Rathenastr. 2 - Tel.: 222598

10.00 - 18.00 Uhr - Prüfung des Gehörs sowie aller Hörgeräte nebst Neueinstellung u. Kleinreparaturen
GEERS Hörakustik AG & Co.KG - RÜ 92 - Tel: 771404

10.30 - 12.00 Uhr - Yogakurs
TARA Wellness-Gesundheitszentrum - Rü 62 - 4.Etage Hertie - Tel: 8742785

19.00 - 20.00 Uhr - Meditation-Kurs – Raja-Yoga
TARA Wellness-Gesundheitszentrum - Rü 62 - 4.Etage Hertie -Tel: 8742785

Dienstag, 23.10.2007

8.00 - 18.30 Uhr - Blutdruck - Blutzucker - Gesamtcholesterin-Messung
Flora-Apotheke - Rü 83 - Tel: 770003

9.00 - 18.00 Uhr - kostenloser Hörtest - kostenloses Probetragen eines Hörgerätes, Betrachtung des eigenen Gehörgangs und Trommelfells auf dem Bildschirm - Hörgeräte Ollmann - Rü 61 - Tel: 721900

9.00 - 18.00 Uhr - Hörtest - Hörberatung - besser hören auch ohne Hörgerät
Hörsysteme Wessling - Rü 85 - Tel: 776650

10.00 - 14.00 Uhr - Venenmessung - schnell schmerzfrei u.einfach - Computerunterstützt
Sanitätshaus am Stern - Rü 89 - Tel: 8742771

10.00 - 17.30 Uhr - Rückenmassage zum Schnupperpreis von Euro 5,00
TARA Wellness-Gesundheitszentrum, Fr. Petra Knauff - 4.Etage Hertie - Tel: 8742785

10.00 - 18.00 Uhr - Screeningtests - Überprüfung der Sehleistung - Kontrolle des Gesichtsfeldes u.
Messen des Augeninnendrucks - Optik Schwalen - Rathenastr. 2 - Tel.: 222598

10.00 - 18.00 Uhr - Prüfung des Gehörs sowie aller Hörgeräte nebst Neueinstellung u. Kleinreparaturen
GEERS Hörakustik AG & Co.KG - RÜ 92 - Tel: 771404

Mittwoch, 24.10.2007

8.00 - 18.30 Uhr - Blutdruck - Blutzucker - Gesamtcholesterin-Messung
Flora-Apotheke - Rü 83 - Tel: 770003

9.00 - 18.00 Uhr - kostenloser Hörtest - kostenloses Probetragen eines Hörgerätes, Betrachtung des eigenen Gehörgangs und Trommelfells auf dem Bildschirm - Hörgeräte Ollmann - Rü 61 - Tel: 721900

9.00 - 18.00 Uhr - Hörtest - Hörberatung - besser hören auch ohne Hörgerät
Hörsysteme Wessling - Rü 85 - Tel: 776650

10.00 - 14.00 Uhr - Venenmessung - schnell schmerzfrei u.einfach - Computerunterstützt
Sanitätshaus am Stern - Rü 89 - Tel: 8742771

Rahmenprogramm

**Sonntag, 21. Oktober in der Rü Klinik im Rü Karree
von 11.00 bis 17.00 Uhr**

Teilnehmer

Praxis für Naturheilkunde Jean Barkhofen

INFOSTAND: Informationen zu ganzheitlichen Therapiekonzepten, kostenlose Probebehandlung mit Rehatron alpha.
(Nicht- Invasive- Induktions- Therapie)

BIOHOF Rüttenscheid

Marktstand mit frischem Obst

GEERS Hörakustik AG & Co.KG

INFOSTAND

Hörgeräte Ollmann

INFOSTAND: Informationen über moderne Hörsysteme und Gehörschutzberatung

Hörsysteme Ansgar Wessling GmbH

Hörtest, Hörberatung, Tinnitus

Frau Michaela Linneborn-Wazynski / Diplom Oecotrophologin/ Ernährungsberaterin DGE

INFOSTAND: Individuelle Ernährungsberatung

Optik Schwalen Theaterpassage GmbH

INFOSTAND: Hilfsmittel bei Sehbehinderung

OrthoNetz-Essen e.V. (www.orthonetz-essen.de)

Orthopäden des Ortho-Netzwerkes-Essen

Reha Girardet GmbH

INFOSTAND: alles unter einem Dach Informationen Leistungsspektrum der REHA GIRARDET GmbH

Sanitätshaus am Stern

kostenlose Venenmessung / Informationen rund um die Kompressionsstrumpfpftherapie

INFOSTAND: Versorgungsmöglichkeiten mit Sensomotorischen Einlagen

WECK DIE 38 FUßMUSKELN AUF www.sensomotorischeeinlagen.de

Tara Wellness-Gesundheitszentrum, Frau Petra Knauff

Ayurvedische Massagen & Hot Stonemassagen zum kennenlernen

VGSU (Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg/Essen)

INFOSTAND: Aktivitäten und Angebote

ZILGREI / Frau Rita Jurgens-Krüssmann

INFOSTAND u. Vortrag: Die ZILGREI-Selbstbehandlungs-methode bei Schmerzen des Bewegungsapparates

Die seniorengeeignete Apotheke!

Empfohlen von der BAGSO – Bundesgemeinschaft der
Senioren-Organisationen e.V. „Lobby der Älteren“



Apotheke am Altenhof

Rüttenscheider Straße 253
45131 Essen-Rüttenscheid
Telefon 0201/815 86 40

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 8:00 – 19:00 Uhr
Sa. 8:00 – 14:00 Uhr

Das EXTRA für Ihre Füße

Montag, 22.10.07

Reflexzonenmassage
Bitte Voranmeldung!

Dienstag, 23.10.07

Balance-System-Einlagen
Individuelle Beratung!

Donnerstag, 25.10.07

Großer MBT-Event
Mit Haltungsanalyse

Freitag, 26.10.07

Venenmessung

Orthopädie-Schuhtechnik
HANNAPPEL

Wir sorgen für Ihre Fußgesundheit

Klarastraße 35, 45130 Essen

Telefon: 02 01 / 77 16 42

