

7. GESUNDHEITS-MESSE



**Samstag, 29.03.2025
von 10 - 17 Uhr**

Bürgersaal Berlin-Zehlendorf
Teltower Damm 18

- Trinkwasser Prävention Massage Hörzen Fassen
- Gesundheitssport Wellness physikalische Gefäßtherapie
- Reha Kräuterwissen Pflege
- Faszientherapie Beckenbodentraining
- Augenheilkunde Ernährung ätherische Öle
- www.gesundheitberlin.com

Zwei Häuser ein Ziel: Für Ihre Gesundheit vor Ort vereint.



MIC Klinik

“Als führende Spezialklinik auf höchstem Niveau bieten wir Ihnen schonende Eingriffe in einer besonderen Umgebung mit persönlicher Betreuung.” mic-berlin.de

Evangelisches Krankenhaus Hubertus

„Unser traditionsreiches Haus vereint ein breites medizinisches Spektrum mit herzlicher Betreuung für Ihre Gesundheit.“ Johannesstift-Diakonie.de

Sport-Gesundheitspark in Zehlendorf

5x in Berlin!

Medizinisches Krafttraining
Rückentraining und vieles mehr

- Gesundheitssport und Prävention
- Training in Kleingruppen
- sportwissenschaftlich betreut
- sportmotorische Eingangstestung und ausführliche Beratung

Clayallee 225 C | 14195 Berlin
030 847 19 550
zehlendorf@sport-gesundheitspark.de
www.sport-gesundheitspark.de

Zentrum für Sportmedizin
Sport-Gesundheitspark

Jetzt anrufen und Beratungstermin buchen!

Sindy Helmdach
Präventionscoach für ganzheitliche Gesundheit

<https://myclub500-2.com/ganzheitlichgesund/>
www.skinbalance.me
+49 173 9836505 info@skinbalance.me

KÄLTE LOUNGE
SPÜRE DIE KRAFT DER KÄLTE

KÄLTEKAMMER IN STEGLITZ

Erlebe die natürliche Kraft der Kälte.
Dein Stoffwechsel kommt in Schwung, Schmerzen und Entzündungen gehen zurück und Dein Immunsystem wird gestärkt.

Bornstraße 2 • 12163 Berlin
030 46 99 61 40 • hallo@kaeltelounge.de

ERLEBE 3 MINUTEN BEI -150°

Einfach online Probe-Termin vereinbaren!
www.kaeltelounge.de

Zeit	Vortragsthema	Referent:in
10.10-10.25	Omega-3-Fettsäuren: schlüsselnährstoffe für ein gesundes Leben - von der Säuglingsnahrung bis ins hohe Alter	Connie Klock, HP und Mikronährstoffspezialistin Eqology - Ernährungsberatung und -therapie & Omega-3-Öle
10.30-10.45	Azidosetherapie - eine effektive Frühjahrskur	Karoline Franksen, HP, Weg der Mitte gem. e.V.
10.50-11.05	Die Bioergetische Motivation als neuen Weg die Gesundheit zu stärken	Anke Motycka, HP Europäischer Berufs- und Fachverband für Biosens e.V.
11.10-11.25	Stoffwechsel	Sylvia Rabenow, Fitline/PM international und Magnetix Wellness
11.30-11.45	Lymphödem nach gynäkologischen Operationen - aufbauende Tipps	Dr. Manfred Miehe, Gyn. Privatpraxis Dr. Manfred Miehe
11.50-12.05	Vagusnerv - Selbstheilungskräfte aktivieren. Wie der feinstoffliche Körper nachweislich unser Wohlbefinden beeinflusst.	Petra Reischl, Göthert-Methode Subtle Body Balance Practitioner
12.10-12.25	Frauen hören anders - Lösungen für Frauen, wenn das Hören schwer fällt	mona&lisa Hörgeräte-Akustik für Frauen
12.30-12.45	Erfolg beginnt im Kopf - Nutze das Potential deines Gehirns	Monika Zahn, powerbrain-Mentaltraining und Kommunikations-Workshops
12.50-13.05	Verbundenheit. Für Gesundheit, liebevolle Beziehungen und inneren Frieden	Anja Kayser, Traumaarbeit, Craniosacrale Körperarbeit und Familienaufstellung
13.10-13.25	Beckenboden	Dilara Waldow, Sporteve Friedenau
13.30-13.45	Ernährungs- und Wundtherapie Berlin	Maximilian Kuhlmann, EWB, Ernährungs- und Wundtherapie Berlin GmbH
13.50-14.05	Weibliche Beckenboden Schwäche und wie wir sie stärken können	Dr. Manfred Miehe, Gyn. Privatpraxis Dr. Manfred Miehe
14.10-14.25	Warum soll ich fasten nach Buchinger?	Britta Tackmann, Fastenleiterin, Ernährungscoach und Tanzlehrerin
14.30-14.45	BEMER - physikalische Gefäßtherapie	Cornelia Janitzki, Fachärztin für Allgemeinmedizin
14.50-15.05	Ätherische Öle für die Fußreflexzonen	Francis Herdes, Ätherische Öle von Young Living
15.10-15.25	Fitness und gesunde Ernährung = ein starkes Team	Sabine und Christian Geiger, KÖRPER-BEWUSST-SEIN by Geiger-Fitness
15.30-15.45	SuperPatches - Pflaster für mehr Lebensqualität	Ilona Sterzik, SuperPatches
15.50-16.05	Zahlen. Namen. Erfolg	Sabine Passlack, ZAHLEN.NAMEN.ERFOLG. Persönlichkeitsanalyse/numerologie
16.10-16.25	Testen statt raten - Der effektive weg zu mehr Zellgesundheit	Ina Thyrolf, Zinzino Physiotherapeutin, Thai Masseurin & Fitnesscoach
16.30-16.45	Ketose & Ketone	Nick Krause, Coach Nick Krause, Ernährungsberatung & Personal Training
16.45-17.00	Energie im Fluss - Dein Transformationsweg	Birgit Giedke, Physiotherapie und Heilpraktikerin, Privatpraxis



Die weibliche Hörgeräte-Akustik

Hörakustik für Frauen - erleben Sie den Unterschied!



Vortrag
Gesundheitsmesse
12:10 Uhr

Liebe Bürgerinnen und Bürger in Steglitz-Zehlendorf,



Foto: © Pressestelle des Bezirksamtes

ich heiße Sie herzlich willkommen zur mittlerweile siebten Gesundheitsmesse im Rathaus Berlin-Zehlendorf und bin davon überzeugt, dass sie auch in diesem Jahr wieder ein spannendes und vielfältiges Portfolio von gesundheitlichen Angeboten vorfinden.

Gesundheit hat sehr viele Facetten, in der Forschung gibt es deswegen den Ansatz „Health in all policies“ das bedeutet, dass Gesundheit ganzheitlich betrachtet werden muss. Wie wir leben, wo wir wohnen, welche Gewohnheiten wir haben, all das beeinflusst unser Wohlergehen. Wir pflegen daher vielfältige Präventionsangebote, für alle Bevölkerungsgruppen von Kindern bis zu Senioren und Seniorinnen. Diesem Gedanken ist die Gesundheitsmesse verbunden, hier lernen Sie Angebote zur selbstständigen Gesundheitsvorsorge kennen. Es geht uns gemeinsam um die Anregung, selbst auf die eigenen Gesundheit zu achten. Dazu dienen im Bezirk kostengünstige und kostenlose Bewegungs-Angebote vom Wintersport in den Turnhallen für Familien, Ernährungsberatungen, Sturzprophylaxen bis hin zu den zahlreichen Angeboten der Volkshochschule.

Der Frühling hat begonnen, lassen Sie sich inspirieren zur gesunden Ernährung, mehr Bewegung und viele spannende neue Anregungen warten bei der Gesundheitsmesse auf Sie!

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen, seien Sie gut zu sich und zu Ihrer Umgebung!

Carolina Böhm,
Bezirksstadträtin für Jugend, Gesundheit und Integration

ULRIKE VON PACZKOWSKI

Impressum: ©2025, 1. Auflage 2025, Stand: Feb. 2025, Auflage 10.000 Stk. Der Flyer mit allen Infos zur Gesundheitsmesse liegt gratis bei den Teilnehmer:innen sowie in öffentlichen Einrichtungen, Praxen, diversen Geschäften und Lokalitäten aus. Herausgeber: U. v. Paczkowski, office@vonpaczkowski.de, 0172 99 08 555 Jeder Teilnehmer:in ist für das Angebot an seinem Messestand sowie für den Inhalt seines Vortrags selbst verantwortlich.

Aussteller:innen (A) und Referentinn:en (R)

Ärzte ohne Grenzen (A) www.aerzte-ohne-grenzen.de	Fachverband Hanftextilien e.V. (A) https://hanftextil.org	mona&lisa Hörgeräte-Akustik für Frauen (A, R) www.monala-hoeren.de
Aprosports (A) www.aprosports.de	FAL-Freude am Leben e.V. (gemeinnützig) (A) www.fal-freudeamleben.de	Monika Zahn (A, R) www.ihr-gesundheitsjoker.de
AYANO ambulante Pflege GmbH (A) www.villaclay.de , www.ayano.de	Fasten an der Ostsee, Britta Tackmann (A, R) www.fastenanderostsee.com	Partylite (A) www.f-kerzenwellness.partylite.de
BEMER - physikalische Gefäßtherapie (A, R) www.cornelia-janitzki.bemergroup.com/de	Fascia&Energetics (A) www.fascia-bioenergetics.com	Physiotherapie Sabine Schwab/ Gyn. Privatpraxis Dr. Manfred Miehe (A, R) sabine.schwab@physio.de / frauendarzt.dr.miehe@gmx.de
Biochemischer Verein Groß-Berlin e.V. (A) www.biochemischerverein-berlin.de	Fitline/PM international und Magnetix Wellness, Sylvia Rabenow (A, R), be-now@online.de	Praxis Nolte, Augenheilkunde (A) www.praxisnolte.de
Bruno Zimmer e.K. (A) www.brunozimmer.de	Geria+med GmbH & Co.KG (A) www.geria-med.de	Reico Vital Produkte und CBD Produkte (A) m.eggers-vital@web.de
Cellagon Beratung Gröning GbR (A) www.fit-vital-schoen-berlin.de	Göthert Methode, Ronald Göthert (A, R) www.goethert-methode.de	Sabine Passlack, ZAHLEN.NAMEN.ERFOLG. (A, R) www.sabine-passlack.com
Centropix KLOUD (A) www.centropix.ganzgesundsein.de	Heilpraxis Anja Kayser, Anja Kayser (R) www.kayseranja.de	SanImpuls (A) www.rehaform.de
Coach Nick Krause (A, R) www.coach-nick-krause.de	Heilpraxis Giedke, Birgit Giedke (A, R) www.birgit-giedke.de	SKIN BALANCE by Sindy Helmdach (A) www.skinbalance.me
cornus remise + cornus (A) Tanh Hai Nguyen, Kornel Miglus, Barbara vom Baur www.cornus-berlin.de	Herbalife - Selbständige Beraterin Jeanette Hohman (A) www.startyourchange.info	Sporteve Friedenau, Dilara Waldow (A, R) www.friedenau.sporteve.de
Die Stiftakupressöre - Berlin + Potsdam (A) https://nuudel.digitalcourage.de/stiftakupressur	Hyla Luft und Raumreinigungssystem (A) https://215516.hyla-germany.de/de	Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. (A) www.sport-gesundheitspark.de
DoTerra - Ätherische Öle /Aromatherapie (A) www.oilsandmind.de	Hypnosecoach Berlin-Lichtenberg Carmen Auerbach (A) www.hypnosecoachberlinlichtenberg.com	SuperPatches, Ilona Sterzik (A, R) www.well4you.de
Eqology - Ernährungsberatung und -therapie & Omega-3-Öle, HP Connie Klock (A, R) www.praxis-connie-klock.de	Kerstin Gantzkow (A) lebe-frei-und-mit-dem-herzen@gmx.de	VfK Berlin-Südwest e.V. (A) www.vfk-suedwest.de
Europäisches Shiatsu Institut Berlin (A) www.esi-shiatsu.de	KIESER (A) www.kieser.de	Vitanas Senioren Centrum Schäferberg (A) www.vitanas.de/schaeferberg
Europäischer Berufs- und Fachverband für Biosens e.V. (A) www.biomez.de	Klinik für MIC Minimal Invasive Chirurgie (A) www.mic-berlin.de	Wasserpeter Peter Nietzsche (A) www.wasserpeter.com
EWB, Ernährungs- und Wundtherapie Berlin GmbH Maximilian Kuhlmann (A, R), www.ewb.berlin	KÖRPER-BEWUSST-SEIN, Sabine und Christian Geiger (A, R) www.geiger-fitness.de	WEG DER MITTE gem. e.V., HP Karoline Franksen (R) www.wegdermitte.de
Evangelisches Krankenhaus Hubertus (A) www.johannesstift-diakonie.de	Kopfüber im Kraut (A) www.kopfuber-im-kraut.de	Young Living, Ätherische Öle, Francis Herdes (A, R) www.oetq.net
	Medico Energy s.r.o. (A) medico-energy.com	Zinzino, Elina Thyrolf (A, R) www.zinzino.com/2017146462

Was tun, wenn die Hörfähigkeit nachlässt?

Erfahren Sie, welche positiven Eigenschaften die weibliche Gehör besitzt. Und wie bei Hörveränderungen die **Synio-Gehörtherapie für Frauen** wieder entspanntes und angenehmes Hören ermöglicht. So gut hören wie zuvor!

mona&lisa Hörgeräte Akustik · Tel.: 030 - 84 18 22 2
Unter den Eichen 97 · 12203 Berlin Lichtenfelde-West
berlin@monala-hoeren.de · www.monala-hoeren.de