

# ZAP GESUNDHEITSTAG



**Sonntag**  
**09.10.2022**  
**Start: 8.15 Uhr**

Es erwarten Sie Vorträge und Informationsstände zu den Themen Ernährung, Stressbewältigung, Rehasport, Physiotherapie. Des Weiteren haben Sie z. B. die Möglichkeit an einem Pilates-Kennenlernkurs teilzunehmen oder eine Rumpfkraftmessung durchführen zu lassen. Diese und viele weitere Programmpunkte rund um die Themen Gesundheit & Prävention, Therapie & Rehabilitationssport, Fitness & Wellness sind für Sie vorbereitet.

Beim Gewinnspiel am Gesundheitstag haben Sie u. a. die Möglichkeit eine ZAP Fitnessmitgliedschaft für 12 Monate zu gewinnen. Wir wünschen Ihnen viel Glück.

Uhrzeit	Programm	Referent/in
08.15 - 08.45 Uhr	Meditation	Madhu und Ramesh Gajjala
ab 09.00 Uhr	Gesund und lecker FRÜHSTÜCKEN	<a href="http://www.marea-nussloch.de">www.marea-nussloch.de</a>
09.30 bis 09.45 Uhr	Vortrag: Was ist T-RENA? Was ich nach einer stationären Reha tun kann.	Adrian Keller, ZAP Physiotherapeut
10.00 bis 10.15 Uhr	Vortrag: Was ist AlnK? Sport gibt neue Kraft – Die Wirkung körperlicher Aktivität bei Krebserkrankungen.	Daniela Völker, Leiterin ZAP
10.30 bis 10.45 Uhr	Vortrag: Was ist MBSR? Stress, lass nach - Stressbewältigung durch Achtsamkeit.	Peter Fauser, Diplom-Psychologe
11.00 bis 11.15 Uhr	Vortrag: Was ist Figurscout? Mit genussvoller Ernährung zu mehr Freude am Essen und an sich selbst.	Vanessa Dietz, ZAP Ernährungsberaterin

## 11.30 bis 12.15 Uhr KEYNOTE



**Dr. h. c. Manfred Lautenschläger** im Gespräch mit **Prof. Dr. med. Gerhard Schmidmaier** zum Thema „Sportlichkeit und Lebensqualität. Was eine gut trainierte Muskulatur mit einem gelingenden Leben zu tun hat“.

Besprechen wollen wir die Ambivalenz, dass der Sport einerseits zu tragischen Ereignissen führen kann, andererseits Grundlage dafür ist, Krisen zu überwinden und gut daraus hervorzugehen. Prävention und Rehabilitation sind bei aller unfallchirurgischer Kunst wichtige Bedingungen für die Wiedergenesung und Wiedergewinnung von Lebensqualität.



## Und so finden Sie uns

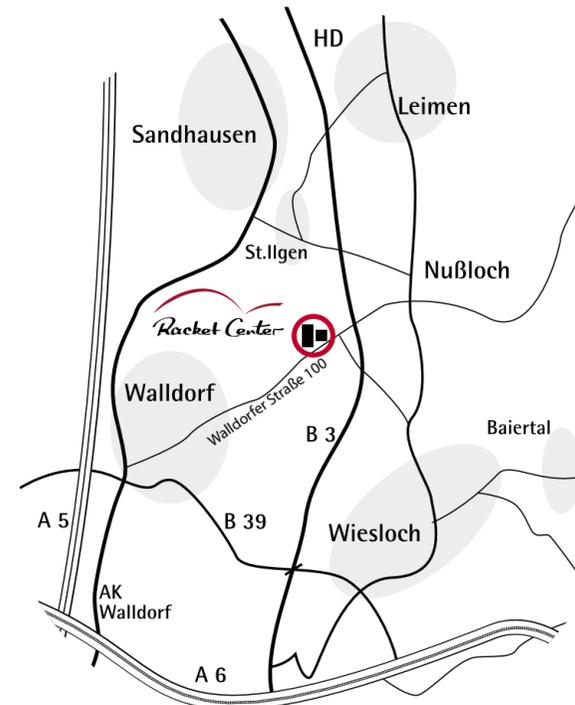
Auf der Verbindungsstraße zwischen Nußloch und Walldorf.

► Von der B3 kommend, Ausfahrt Nußloch / Walldorf in Richtung Walldorf. Nach ca. 500 m sehen Sie rechter Hand im idyllischen Naturschutzgebiet das Racket Center.

► Von der A5 kommend durch die Ortsmitte von Walldorf, der Beschilderung nach Nußloch folgen. Nach ca. 1 km sehen Sie auf der linken Seite die blauen Gebäude des Racket Centers.

**Zentrum Aktiver Prävention**  
im Racket Center Nußloch  
Walldorfer Str. 100 • 69226 Nußloch

Telefon: 06224 99 09-25  
Fax: 06224 99 09-17  
E-Mail: [info@zap-nussloch.de](mailto:info@zap-nussloch.de)  
Internet: [www.zap-nussloch.de](http://www.zap-nussloch.de)



Mein Sport hat ein Zuhause.

# ZAP Gesundheitslinien „Wissen wirkt ...“

**Die Vortragsreihe im Racket Center Nußloch**  
September – Dezember 2022

» Prävention

» Therapie



## ZAP Vortragsreihe vermittelt wirksames Wissen

„Gesundheitslinien“ nennt das Zentrum Aktiver Prävention im Racket Center Nußloch seine etablierte Vortragsreihe. Regelmäßig referieren qualifizierte Fachleute zu unterschiedlichen Themen aus Gesundheit, Fitness und Wellness, aus Medizin, Prävention und Therapie.

Sowohl für Gäste, Patienten und Mitglieder als auch für neue Interessenten wird ein abwechslungsreiches und hochwertiges Angebot geschaffen. Damit möchten wir auch dem medizinischen Laien den „State of the Art“ aus Forschung und Praxis vermitteln. Das Interesse an Wissen über die eigene Gesundheit kann nicht früh genug geweckt werden und darf im Laufe eines Lebens nie erlahmen.

In diesem Sinne wünschen wir allen Zuhörern, dass sie an Wissen hinzugewinnen und dadurch bessere Entscheidungen für ihre Gesundheit fällen können, denn „Wissen wirkt ...“.

## » Prävention

## » Therapie

**Mittwoch  
21.09.2022  
18.45 - 19.30 Uhr**

### Arthrose, Verschleiß und Verletzungen der unteren Extremitäten: operative und konservative Maßnahmen an Hüft- und Kniegelenk



Über neuere Entwicklungen und bewährte Verfahren der Knie- und Hüftendoprothetik referiert **Prof. Dr. Michael Clarius**, Chefarzt und Ärztlicher Direktor der Vulpius Klinik in Bad Rappenau. Die Vulpius Klinik als orthopädisches Kompetenzzentrum der Region ist akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg und steht für Innovation, Leistung und Menschlichkeit. Mit über 1.000 Implantationen einer Endoprothese am Kniegelenk und über 1.000 Hüftgelenkersatzoperationen verfügt das Team um Prof. Dr. Clarius über große Erfahrung und Expertise. Die Vulpius Klinik gehört damit zu den 10 größten Zentren in Deutschland auf diesem Gebiet.

» [www.vulpiusklinik.de](http://www.vulpiusklinik.de)

**Mittwoch  
28.09.2022  
18.45 - 19.30 Uhr**

### Diät, nein danke! Willkommen zu einem erfolgreichen Weg.



Fast jeder hat schon einmal eine der unzähligen Diäten ausprobiert. Die Pfunde purzeln zwar schnell, aber der Erfolg ist meistens nicht von Dauer. Beim Abnehmen kommt es auf eine gezielte Umstellung der Ernährungsgewohnheiten an. Und diese sollte individuell auf die jeweiligen privaten und beruflichen Bedingungen angepasst werden. Referentin **Vanessa Dietz** ist Ernährungsberaterin im Zentrum Aktiver Prävention.

Das Datum für den weiterführenden krankenkassenzertifizierten 8-Wochen-Kurs wird im Vortrag bekannt gegeben. Dort lernen Sie wie Ihnen eine langfristige Ernährungsumstellung und Lebensstiländerung gelingt.

» [www.figurscout.de](http://www.figurscout.de) | » [www.zap-nussloch.de](http://www.zap-nussloch.de)

**Mittwoch  
05.10.2022  
18.45 - 19.30 Uhr**

### Herz und – Covid: Erkrankungssymptome und klinische Versorgung, akute und chronische Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem



**Dr. Michael Preusch** ist verantwortlich für die internistische Intensivmedizin am Universitätsklinikum Heidelberg (mit 60 Betten) und an der Versorgung von Covid Patienten seit Beginn der Pandemie maßgeblich beteiligt. Er ist Mitglied in der Taskforce Corona Intensivversorgung und kennt die Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem aus erster Hand. Die Erkenntnisse zu Long Covid sind in einem Entwicklungsprozess. Dr. Preusch berichtet darüber, was wir über die Coronafolgen wissen, und was wir (noch) nicht wissen.

» [www.klinikum.uni-heidelberg.de](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de)

**Sonntag  
09.10.2022  
ab 8.15 Uhr**

## ZAP GESUNDHEITSTAG

» [www.zap-nussloch.de](http://www.zap-nussloch.de)

**Mittwoch  
12.10.2022  
18.45 - 19.30 Uhr**

### Arthrose: Möglichkeiten der Therapie ohne Operation



Arthrose gilt als die weltweit häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen. Was genau bedeutet das für den Einzelnen? Welche Auswirkungen kann diese Erkrankung auf unser Leben haben? Sollten wir uns bei der Diagnose Arthrose mehr oder weniger bewegen?

**Benjamin Schauer** und **Cedric Bender** (Physiotherapeuten ZAP Physiotherapie) gehen auf unterschiedliche Aspekte und mögliche Auswirkungen der Arthrose ein und erläutern diese. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen Möglichkeiten, wie Sie als Betroffener zur Linderung der Symptome beitragen können. Außerdem legen wir Ihnen dar, was wir als Therapeuten tun können, um die Krankheitszeichen abzumildern. Wir erläutern, wie Sie auch ohne Operation Fortschritte in Bezug auf Belastbarkeit, Beweglichkeit und Lebensqualität erreichen können. Anschließend beantworten wir gerne Ihre Fragen zum Thema Arthrose.

» [www.zap-nussloch.de](http://www.zap-nussloch.de)

**Mittwoch  
19.10.2022  
18.45 - 19.30 Uhr**

### Männergesundheit erhalten und stärken: Wissenswertes aus der aktuellen Forschung und Versorgung – nicht nur für Männer ...



Referent **Dr. med. Marcus Henrici**, niedergelassener Facharzt für Urologie, hält einen Vortrag über den Umfang der wichtigen urologischen Vorsorgeuntersuchungen. Aktuellste medizinische Erkenntnisse über die Prostata und die Bedeutung der Behandlung von deren Beschwerden, gehören ebenso zu dieser Vortragsreihe wie auch Fachwissen über die Potenz des Mannes und die Erhaltung unseres Liebeslebens. Auch die Thematisierung von Potenzbeschwerden und deren Behandlung dürfte nicht nur das männliche Geschlecht interessieren. Informieren Sie sich an diesem Abend über bösartige Erkrankungen der Prostata, Hoden, Harnblase als auch der männlichen Geschlechtsorgane und erkennen Sie frühzeitig Warnsignale.

» [www.zf-urologie.de](http://www.zf-urologie.de)

**Mittwoch  
26.10.2022  
18.45 - 19.30 Uhr**

### „Muskelhygiene“: wie Sie den Bewegungsapparat und das größte Stoffwechselorgan des Körpers „pflegen“ können!



Der Vortrag geht der Frage nach, was ein gutes Immunsystem, Rücken- und Gelenkgesundheit, Figur und Wohlfühlgewicht, Ausgeglichenheit und ein gelingendes Leben mit „Muskelhygiene“ zu tun haben? Sie erfahren, was das Zentrum Aktiver Prävention, seine Trainings- und Bewegungsprogramme und sein Team zu Ihrer aktiven Lebensqualität beitragen kann.

Richten Sie Ihre Fragen an unser Team und gewinnen Sie einen Eindruck davon, wie wir Ihnen ein gesundheitsorientiertes Muskeltraining, Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft und Möglichkeiten zur Stärkung der mentalen und seelischen Gesundheit näher bringen möchten.

Ihre Referenten sind **Dr. Matthias Zimmermann** (Gesellschafter-Geschäftsführer der Racket Center Nußloch GmbH & Co. KG), **Daniela Völker** (Leiterin Zentrum Aktiver Prävention) und **Vanessa Dietz** (Ernährungsberaterin Zentrum Aktiver Prävention).

» [www.zap-nussloch.de](http://www.zap-nussloch.de)

**Mittwoch  
09.11.2022  
18.45 - 19.30 Uhr**

### Faszination Lunge ...

... und wie wir angesichts von Feinstaub, Viren und anderen Umweltgegebenheiten sorgsam mit unserem Atmungssystem umgehen.



Als Lungenfacharzt und ärztlicher Direktor der Thoraxklinik des Universitätsklinikums Heidelberg ist **Univ.-Prof. Dr. med. Felix Herth** in der Corona-Pandemie besonders gefragt. Da diese Virusinfektion ganz primär Atemwegserkrankungen auslöst, steht er als Chefarzt der Pneumologie und Beatmungsmedizin bei der Covid-Therapie seit Anbeginn an vorderster Front.

Dabei sind er und sein Team in der Forschung, der Therapie und auch in der Prävention zur Erhaltung und Wiedergewinnung der Funktionsfähigkeit der Atemwegssysteme wahrlich gut beschäftigt – auch ohne Corona. Gut Luft zu kriegen ist für das menschliche Empfinden von unvergleichlich existentieller Bedeutung, das weiß jeder, der schon mal Atemnot erleben musste. Sein Vortrag befasst sich mit Lungenerkrankungen, deren Behandlungsmöglichkeiten, den Folgen einer Covid-Infektion und Long Covid. Ein Interview mit Prof. Dr. med. Felix Herth zum Thema lesen Sie in der aktuellen Ausgabe RC Premium III/2022.

» [www.thoraxklinik-heidelberg.de](http://www.thoraxklinik-heidelberg.de)

**Mittwoch  
23.11.2022  
18.45 - 19.30 Uhr**

### Das künstliche Hüftgelenk bei jüngeren und aktiven Menschen



Gelenkersatz ja oder nein? **Dr. med. Joachim Weber** ist Arzt in der Sportopaedie Heidelberg mit dem Schwerpunkt Endoprothetik bei jüngeren Patienten. Wann sollte die OP durchgeführt werden und wann nicht? Welche OP Techniken und Implantate sind sinnvoll? Kann ich nach einem Gelenkersatz wieder Sport treiben und muss ich mit Einschränkungen rechnen?

» [www.sportopaedie.de](http://www.sportopaedie.de)

**Mittwoch  
30.11.2022  
18.45 - 19.30 Uhr**

### Modernste bildgebende Verfahren und Apparaturen und ihre Bedeutung für den Behandlungserfolg und den Patientenkomfort



Frau **Prof. Dr. med. Maria-Katharina Ganten** referiert über modernste Verfahren der Bildgebung für diagnostische, operative und infiltrative Maßnahmen. Worin liegen die Vor- und Nachteile der klassischen Röntgenuntersuchung, der Computertomographie (CT) und der „strahlenfreien“ Untersuchung mit Magnetresonanztomographie (MRT) - und inwieweit ist dieses Wissen für Patienten relevant?

» [www.offener-mrt.com](http://www.offener-mrt.com)

Der Eintritt ist frei. Die Anzahl der Teilnehmerplätze ist begrenzt. Bitte melden Sie sich für alle Vorträge vorab im RC Veranstaltungskalender auf [www.zap-nussloch.de](http://www.zap-nussloch.de) an.

WICHTIG:

Bitte beachten Sie die vor Ort ausgeschriebenen Corona-Regeln. Wir begrüßen ausdrücklich, wenn Sie bei den Vorträgen einen Mund-Nasen-Schutz tragen.

