



Gesundheitsmesse 2015

Forum im Schulzentrum
22. Februar
von 10:00 bis 18:00 Uhr
Eintritt frei!

Leichter LebenWochen 2015

Mitmach-Aktion vom
18. Februar bis 10. April

Kostenlos zum Mitnehmen!



Der Schlüssel zu vertrauenswürdiger Beratung.

 **Kreissparkasse
Westerwald**

Zu Hause sein, das ist das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit. Von einer Umgebung, in der man sich heimisch fühlt, und von Menschen, die einem nahe sind. Dies ist auch der Schlüssel zu einem sehr persönlichen, vertrauensvollen Miteinander bei allen Ihren finanziellen Wünschen und Vorhaben. Egal, wo Sie sich zu Hause fühlen, wir sind immer in Ihrer Nähe und freuen uns, Sie im persönlichen Gespräch beraten zu dürfen. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Liebe Besucherinnen und Besucher der Gesundheitsmesse,

als Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) freue ich mich, die Schirmherrschaft der Gesundheitsmesse 2015 übernehmen zu dürfen. Die eigene Gesundheit langfristig zu erhalten und auch im Alter fit zu bleiben, darauf hoffen wir alle. Mehr noch als Geld und Erfolg steht Gesundheit ganz hoch im Kurs der Zukunftswünsche. Und immer mehr Menschen sind bereit, selbst etwas dazu beizutragen. Daher wundert es nicht, dass die Gesundheitsmesse in Bad Marienberg in diesem Jahr bereits zum 10. Mal stattfindet und sich weiterhin großer Beliebtheit erfreut.



Wer Einfluss auf sein gesundheitliches Wohlbefinden nehmen will, muss vor allem wissen: Was ist eigentlich gut für meinen Körper und meine Seele? Im Meer der gut gemeinten Ratschläge ist es nicht immer leicht, den Überblick zu behalten. Hier setzt die Arbeit der LZG an. Sie vermittelt der Bevölkerung verlässliche und gut verständliche Informationen zum Erhalt der Gesundheit und zur Vorbeugung von Krankheiten. Das Motto der diesjährigen Gesundheitsmesse „Wer mehr weiß, lebt gesünder“ unterstreicht diesen Ansatz. Die Gesundheitsmesse hat sich, ebenso wie die LZG, zum Ziel gesetzt, die Menschen bei einer gesunden Lebensweise zu unterstützen. Die verschiedenen Workshops und Vorträge sowie die mehr als 70 Aussteller bieten allen Besucherinnen und Besuchern eine breite Möglichkeit zur Information.

Die Angebote der Gesundheitsmesse sind so vielschichtig wie die menschliche Gesundheit selbst. Sie sprechen Jung und Alt gleichermaßen an und reichen von Themen wie Bewegung, Ernährung und gesunder Alltagsgestaltung bis hin zu medizinischen Behandlungsmethoden und Unterstützungsmöglichkeiten durch Selbsthilfegruppen. Dabei geht es nicht um den erhobenen Zeigefinger, um Verzicht auf Genuss oder um sportliche Hochleistungen. Die Gesundheitsmesse will Neugier wecken und Spaß machen. Sie lädt zu zahlreichen Mitmach-Aktionen ein, wie z. B. tanzen im Sitzen, und vermittelt so neue Ideen für einen gesunden Lebensstil. Und sie gibt den Startschuss in die „Leichter Leben Wochen 2015“ der Stadt Bad Marienberg – für alle, die über den Tag hinaus etwas für Fitness und Wohlbefinden tun wollen.

Nutzen Sie also die Gelegenheit, lassen Sie sich von der Gesundheitsstadt des Westerwaldes anstecken und entdecken Sie die Möglichkeiten, die eigene Gesundheit zu erhalten. Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei!

Dr. Matthias Krell
Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)



Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger, sehr verehrte Gäste,

Ich freue mich sehr und bin stolz darauf, dass wir Ihnen zum 10. Mal die Gesundheitsmesse und die „Leichter Leben Wochen“ in Bad Marienberg präsentieren dürfen. Die umfangreichen Angebote und Themen rund um Gesundheit, Wohlbefinden, Fitness und ganzheitliche Lebensführung stehen im Vordergrund der beteiligten Aussteller und Firmen.

Die Möglichkeiten, sich umfassend zu informieren, sind sehr vielseitig. Dazu ergänzend gibt es Fachvorträge von Ärzten und Gesundheitsexperten. Es gibt kostenlose Tests und Untersuchungen sowie viele Informationen und Beratungen über die unterschiedlichen Dienstleistungen.

„Es gibt 1000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.“
(Arthur Schopenhauer)

Denken Sie an Ihre Gesundheit und tun Sie etwas dafür, denn die Lebenszeit ist kostbar. Deshalb verbringt man sie doch lieber gesund und fit, als krank und gebrechlich.

Stellen Sie ihre Gesundheit auf den Prüfstand und nutzen Sie die Gelegenheit zu einem kostenlosen Besuch der 10. Bad Marienberger Gesundheitsmesse. Für den reibungslosen Ablauf steht auch in diesem Jahr das bewährte Organisationsteam: Frau Dr. Ulrike Engels (1. Vorsitzende des Kneipp-Vereins), Frau Rita Müller (meine Mitarbeiterin der Stadt) und Herr Björn Scheyer (MSM Werbung und Beigeordneter der Stadt). Für ihren Einsatz und ihr Engagement möchte ich ihnen ganz herzlich danken.

Mein besonderer Dank geht an den diesjährigen Schirmherrn Dr. Matthias Krell. Ich freue mich, wenn ich Sie am 22. Februar begrüßen darf und der Besuch der 10. Bad Marienberger Gesundheitsmesse für Sie der Auftakt dafür wird, sich mehr um ihre Gesundheit zu kümmern und wünsche Ihnen allen: „Werden Sie gesund – bleiben Sie gesund.“

Herzlichst Ihre

Sabine Willwacher
Stadtbürgermeisterin



Liebe Gesundheitsfreunde,

mit Stolz präsentieren wir Ihnen unser Begleitheft zur 10. Gesundheitsmesse und den anschließenden „Leichter Leben Wochen“.

Was vor 10 Jahren mit ein paar Informationsständen und zwei Vorträgen begann, hat sich inzwischen zur größten Gesundheitsaktion im Westerwald entwickelt. Inzwischen ziehen jährlich über 70 Aussteller, zahlreiche Vorträge und Workshops weit über 3.500 Besucher nach Bad Marienberg. Dort werden sie fachkräftig zu Themen rund um die Gesundheit, Behandlungstherapien und Prävention informiert.

Und auch die sich anschließenden „Leichter Leben Wochen“ sind zu einer festen Institution in Bad Marienberg geworden. Das umfangreiche und spannende Angebot unserer vielen Partner wird wieder unzählige Gesundheitsinteressierte anregen, etwas für sich und ihre Gesundheit zu tun. Vorträge, Workshops und besondere Aktionen motivieren bis Ostern, wieder mehr für sich selbst, für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu tun.

Mit unserem diesjährigen Schirmherrn, dem Vorsitzenden der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), haben wir den höchsten Vertreter einer der wichtigsten Institutionen zum Thema Gesundheit und Prävention des Landes gewinnen können. Die LZG unterstützt unsere Messe schon seit Jahren mit spannenden Aktionen und Informationen.

Das Organisationsteam wünscht Ihnen für die kommende 10. Gesundheitsmesse und die „Leichter Leben Wochen“ viel Spaß, guten Erfolg und vor allem beste Gesundheit.

Ihre

Dr. Ulrike Engel
1. Vorsitzende des Kneipp-Vereins Bad Marienberg





22. Februar 2015
Forum im Schulzentrum
Bad Marienberg
Kirburger Straße

Geöffnet von
10:00 bis 18:00 Uhr

Eintritt frei

Schirmherr: Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung RLP
Organisatoren: Stadt Bad Marienberg und Kneipp-Verein Bad Marienberg

Wer mehr weiß, lebt gesünder

Die Gesundheit ist unser höchstes Gut. Wer mehr über Gesundheit weiß, lebt gesünder und weiß, wie man Körper, Geist und Seele fit hält.

Die 10. Bad Marienberger Gesundheitsmesse informiert Sie über gesunde Ernährung, Bewegungstherapien, Gesundheitsvorsorge und Hilfsmittel, die Ihnen den Alltag erleichtern.

In Workshops und zahlreichen Vorträgen von Fachärzten und Therapeuten erfahren Sie Interessantes über neue Behandlungsmöglichkeiten und sinnvolle Therapien.

Das Messe-Café lädt Sie ein zu Leckerem aus der Fit4Fun-Küche, zu Waffeln, Kaffee und Kuchen.

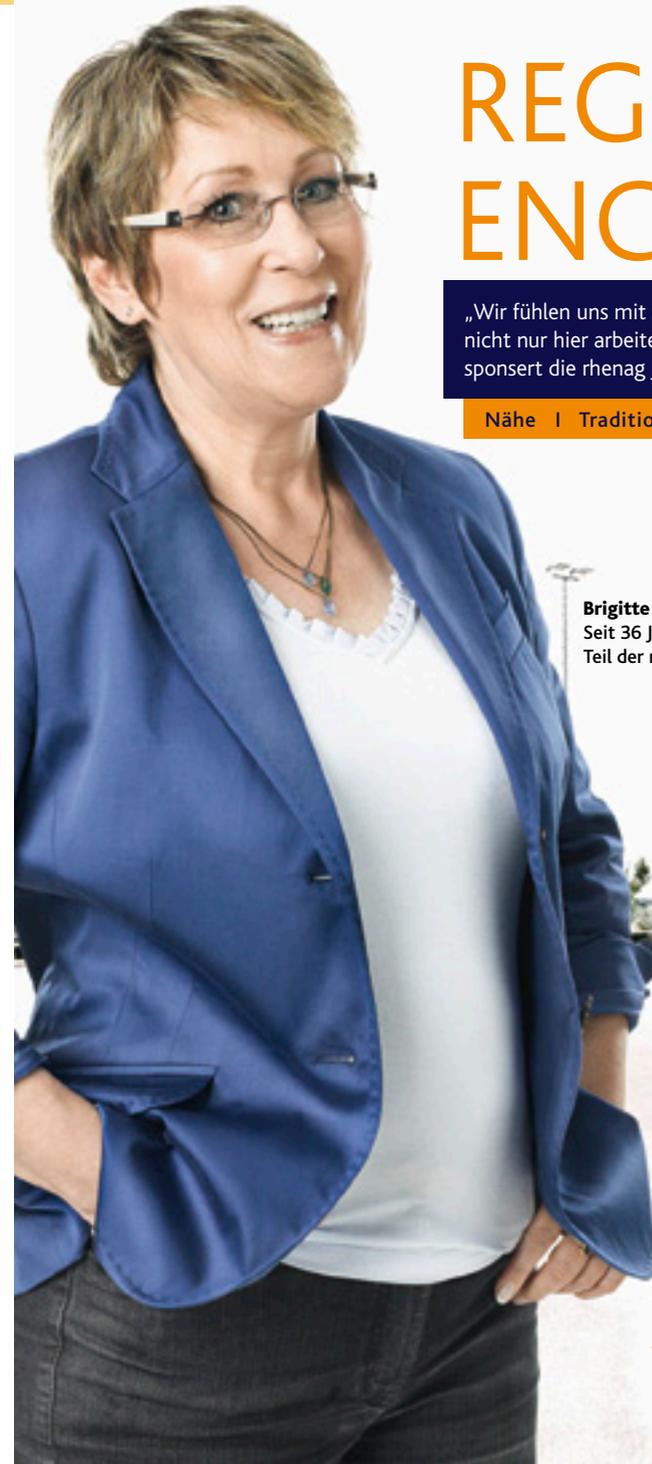
Denken Sie an sich und Ihre Gesundheit:
Besuchen Sie die Gesundheitsmesse am 22. Februar 2015 von 10:00 bis 18:00 Uhr im Forum des Schulzentrums. Sie werden sehen, es lohnt sich!



REGIONAL ENGAGIERT

„Wir fühlen uns mit der Region sehr verbunden. Weil wir nicht nur hier arbeiten, sondern auch hier leben. Deshalb sponsert die rhenag Jahr für Jahr über 200 Regionalprojekte.“

Nähe | Tradition | Nachhaltigkeit | Servicequalität



Brigitte Schäfer
Seit 36 Jahren ein Teil der rhenag





Programm 2015

Messe-Café

- 10:30 Uhr** Grußwort der Stadtbürgermeisterin Sabine Willwacher
- 10:40 Uhr** Offizielle Eröffnung der Gesundheitsmesse durch den Schirmherrn Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Vorträge im Vortragssaal I (oben)

- 12:00 Uhr** **Diabetes – die optimale Einstellung für den Patienten**
Dr. Ognjenka Popovic, Chefarztin Innere Medizin, Krankenhaus Dierdorf/Selters
- 13:00 Uhr** **Schlaganfall – neue Möglichkeiten der Behandlung**
Dr. Benjamin Bereznai, Chefarzt Neurologie, Krankenhaus Dierdorf/Selters
- 14:00 Uhr** **Linksherzkathetermessplatz – Veränderungen am Herzen erkennen**
Chefarzt Dr. Gerhard Lauck, Innere Medizin, DRK Krankenhaus Neuwied
- 14:30 Uhr** **Dem Eisenmangel und dem Blutverlust im Magen-Darm-Trakt auf der Spur**
Oberarzt Mark Schmidt, Innere Medizin, DRK Krankenhaus Altenkirchen-Hachenburg
- 15:00 Uhr** **Moderne Diagnose- und Behandlungsmethoden in der Urologie**
Prof. Dr. Horst Schuldes, Urologie, DRK Krankenhaus Altenkirchen-Hachenburg
- 15:30 Uhr** **3 kurze Vorträge zu Unfall-/Hand-/Wiederherstellungschirurgie von Ärzten des DRK Krankenhauses Altenkirchen-Hachenburg:**
- Moderne operative Versorgung in der Handchirurgie**
Chefarzt Dr. Frank Hostmann
- Kniegelenksarthroskopie – Rundgang im Kniegelenk**
Oberärztin Alexandra Müller
- Versorgung von Schwerstverletzten und Schockraumalarmierung**
Oberarzt Dr. Johann Pretli
- 16:10 Uhr** **Fußchirurgie – wann kann ich wieder Sandalen tragen?**
Chefarzt Dr. Fritz-Joachim Despang, Chirurgie, DRK Krankenhaus Altenkirchen-Hachenburg
- 16:45 Uhr** **Behandlungskonzept „Alterstraumatologie“**
Oberarzt Klaus-Peter Weber, Chirurgie, DRK Krankenhaus Altenkirchen-Hachenburg

Vorträge im Vortragssaal II (unten)

- 11:00 Uhr** **Gangstörungen und Stürze im Alter - Ursachen und Vorbeugung**
Dr. Dirk Steinert, Facharzt für Neurologie, Herz-Jesu-Krankenhaus Dernbach
- 12:00 Uhr** **Vorhofflimmern – moderne Therapiemöglichkeiten**
Dr. Franz Ferdinand Kirchner, Oberarzt Kardiologie, Herz-Jesu-Krankenhaus Dernbach
- 14:00 Uhr** **Heilstollentherapie in unserer Region – der aktuelle Stand**
Dr. Joachim Schwarz, Institut für Gesundheitsförderung Konrad Schwan, Bürgermeister der VG Gebhardshain
- 15:00 Uhr** **Schulter Schmerzen: Ursachen, Symptome, Behandlung**
Dr. Szakacs Balint, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, DRK MVZ Kirchen Zweigpraxis Orthopädie in Hachenburg
- 16:00 Uhr** **Schmerzarme Geburt: Geburtshilfliche PDA, Kaiserschnitt-Sectio (Schnittentbindung), Spinalanästhesie**
Dr. Harald Smetak, Chefarzt und Facharzt Anästhesie, DRK Krankenhaus Kirchen

Seminare im kleinen Vortragsraum (unten)

- 12:00 Uhr** **Selbstuntersuchung der Brust**
Dr. Alexandra Güth, Gynäkologin, MVZ Bad Marienberg
- 14:00 Uhr** **Vortrag: Schlaganfall und das Sehen danach**
Katja Kranz-Noll, Praxis für Funktionaloptometrie
- 15:00 Uhr** **Selbstuntersuchung der Brust**
Dr. Alexandra Güth, Gynäkologin, MVZ Bad Marienberg

Workshop im Ruheraum (unten)

- 14:00 Uhr** **Tanzen im Sitzen**
Gaby Seiler, Kneipp-Verein

Alle Vorträge dauern ca. 30 Minuten.
Im Anschluss steht der Referent/die Referentin für Fragen zur Verfügung.
Für jeden besuchten Vortrag erhalten Sie 1 Punkt in Ihren „Leichter Leben Wochen Teilnehmerpass“, Infos auf Seite 16 und 17.



Das komplette Programm, alle Aussteller und weitere Informationen im Internet!

Auf der neuen Internetseite zur Gesundheitsmesse erfahren Sie alles über die Aussteller, das Programm und nützliche Informationen rund um die Messe, wie zum Beispiel die Anfahrt, Parkmöglichkeiten und den Hallenplan.

Außerdem haben Sie alle Angebote der „Leichter Leben Wochen Partner“ auf einen Blick und sehen die Termine für Vorträge und Workshops.



www.gesundheitsmesse-badmarienber.de

Rückenschmerzen? Verspannt?

flexx hilft!!!

Testen Sie unser **8 Wochen Intensivprogramm** und vereinbaren Sie ein gratis Personaltraining in unserem neuen flexx-Zirkel

Sprechen Sie uns an:

ATLAS
SPORT

Atlas-Sport, Gartenstr. 47, Bad Marienberg,

Tel: 0 26 61 / 70 81, info@atlas-sport.de, www.atlassport.de

Anzeige

Ausstellerverzeichnis

- Alloheim Senioren Residenzen Bad Marienberg
- Amway Vertriebspartner Anja Vohl & Sibylle Enhold
- AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse
- ATLAS SPORT
- AURA gGmbH Tagespflege
- AWO Gemeindepsychiatrie gGmbH & Integrationsbetrieb OptiServ
- AZURIT Seniorenzentrum Hildegardis und Pflegezentrum Wiesengrund
- BEMER-Repräsentanz Martin Halb – ∞Praxis Deine Zeit∞
- Betreutes Wohnen Heinrich-Haus gGmbH
- Bettenfachgeschäft Schütz
- Bildungszentrum für Gesundheits- und Krankenpflege der DRK Krankenhaus GmbH RLP
- CELLAGON Beratung und Verkauf
- Deutsche Venen-Liga e. V.
- Die Mühlenbäcker
- Dr. Michael Rinker, Facharzt für Augenheilkunde
- DRK Ortsverein Bad Marienberg
- DRK Seniorenzentrum Sonnenhof
- Energetix Vertrieb Räwel-Kasulke GbR
- Flick – Gesunde Schuhe und Orthopädienschuhtechnik
- Gesundheitsberatung C. Borgmann-Strunk
- Hörgeräte Habig
- Initiative Region Mittelrhein e. V.
- Kneipp-Verein Bad Marienberg
- Kranz-Optik
- Kruschel Heiztechnik und Bäder zum Wohlfühlen
- Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG)
- MarienBad GmbH
- Naturheilpraxis Tanja Weber und Iris Decker
- Naturheilpraxis und Seminarhaus Fingerhut-Bäumer
- Pflegedienst Weingarten GmbH
- Praxis für Krankengymnastik Claudia Roth
- Praxis für Naturheilverfahren Monika Gehann
- Praxis für Vitametix Edgar Steger
- Praxis Lichtblick Tina Sandhöfer
- Private naturheilkundliche Gesundheits-Praxis Dr. med. Dietmar Krischkofski, Arzt für Naturheilverfahren und Elke Krischkofski, Ernährungsberaterin
- Pro Sport Röttger Sport Vertriebs GmbH
- Raben-Apotheke Bad Marienberg
- Reformhaus Steinebach
- REWE Center Hundertmark
- Roche Diagnostics
- Saijai Thai-Massage
- Sanitätshaus R. Groß
- Schwesterherz Kosmetik
- Senioren- und Pflegezentrum Becher „Villa Sonnenmond“ GmbH
- SymbioPharm GmbH
- Vorwerk Thermomix
- Weight Watchers Sylke Grün
- Westerwald-Verein Bad Marienberg
- Wildpark Hotel
- Yoga und Ayurveda - Ruth Burbach
- Zweithaar-Beratung, Friseur Schmidt

Krankenhäuser und Kliniken:

- Catio Mosel-Eifel-Klinik
- DRK Krankenhaus Altenkirchen-Hachenburg
- DRK Krankenhaus Kirchen/ DRK MVZ Kirchen
- Ev. und Johanniter-Krankenhaus Dierdorf/Selters
- Herz-Jesu-Krankenhaus Dernbach

Stiftungen und Selbsthilfegruppen:

- Deutsche ILCO e. V. Region Westerwald
- Deutsche Rheuma-Liga LV Rheinland-Pfalz e. V.
- Diabetikerselbsthilfegruppe Bad Marienberg/Nisterberg
- DPB e. V. Regionalgruppe Mündersbach/Westerwald
- Freundeskreis Westerwald e. V.
- LEBENSILF Westerwald e. V.
- Osteoporose Landesverband RLP
- Pflegestützpunkt Bad Marienberg
- SHG für psychisch kranke Menschen
- SHG Hirnaneurysma Wirges
- SoVD-Sozialverband
- Sozialverband VdK OV Bad Marienberg
- TraumAlos e. V., SHG Westerwald
- WeKISS Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe



Erweitertes Ausstellerverzeichnis



Cholesterin- und Blutzuckermessung mit Fettausstellung

Lassen Sie sich am AOK-Messestand Ihren Blutzucker und Ihren Körperfettanteil ermitteln. Außerdem können Sie sich Ihren Cholesterinwert messen lassen. Anhand der anschaulichen Fettausstellung erhalten Sie von den AOK-Ernährungsberaterinnen Hinweise und Tipps für eine gesunde Lebensweise. Weitere Informationen zu den umfangreichen, teils neuen Leistungen der AOK runden das Angebot ab.

Andrea Schweitzer-Waser
Tel. 02602 131-179



Messeaktionen 2015:

Nehmen Sie an unserem Gewinnspiel teil - **1 Punkt**

1. Preis: Gourmet-Abend für 2 Personen
2. Preis: Schlemmerfrühstück für 2 Personen

Probieren Sie kostenlos, was unser Catering für Sie zubereitet.



Seniorenzentrum Hildegardis
Pflegezentrum Wiesengrund
www.azurit-gruppe.de



Macht Stress Ihren Körper krank?

Claudia Schmitt von der Praxis ∞Deine Zeit∞ wird am Stand HRV-Messungen durchführen, um festzustellen, wie Ihr Körper auf Stress reagiert. Die Auswertung, u. a. EKG-Kurve und Pulsparameter, können Sie kostenlos mitnehmen.

Lernen Sie die **„Physikalische Gefäßtherapie BEMER®“** und ihre einmalige Wirkung an unserem Stand kennen.

Martin Halb
Wiesenweg 17
56472 Hardt
Tel. 02661 40600
www.martin-halb.de



Machen Sie den BODYSCAN!

Testen Sie Ihr persönliches Liegesystem BODYSCAN für gesunden Schlaf. Sie werden begeistert sein: So erholsam kann ergonomisch richtiges Liegen sein.

Wir laden Sie zu einer kostenlosen Rückenvermessung ein - **1 Punkt**

Neu: Boxspringbetten-Ausstellung



Bettenfachgeschäft
Hauptstraße 16
56472 Hof
Tel. 02661 5775
www.schuetz-bettenwelt.de



An unserem Stand dürfen Sie unsere **Vollwertprodukte** gerne probieren und erhalten auf diese Produkte einen Preisnachlass von 10 % - **1 Punkt**

Genießen Sie unsere Kaffeespezialitäten und Backwaren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Filialen in Bad Marienberg:
Bismarckstraße 27a
EDEKA, Marienberger Str. 26a

Cellagon®
Aus der Fülle der Natur

Beratung und Verkauf
Edith Schausten
Heiderberg 15
51597 Morsbach
Tel. 02294 9379
cellagon@schausten.de

Besuchen Sie uns auf der Messe – die Welt von Cellagon wartet auf Sie.

Info-Themen:

- Rundum gut ernährt
- Ernährung mit Köpfchen
- Schönheit zum Trinken
- Jeden Tag in Bestform

Natürlich. Schön. Gepflegt.



WIR FÜR SIE

DRK Krankenhaus
Altenkirchen-Hachenburg

Moderne Versorgung im Westerwald.



Deutsches Rotes Kreuz

Altenkirchen
Leuzbacher Weg 21
57610 Altenkirchen
Telefon (0 26 81) 88-0
www.drk-kh-altenkirchen.de

Hachenburg
Alte Frankfurter Straße 12
57627 Hachenburg
Telefon (0 26 62) 85-0
www.drk-kh-hachenburg.de

An unserem Messestand informieren wir über:

- Moderne operative Versorgung in der Handchirurgie
- Kniegelenksarthroskopie – Rundgang im Kniegelenk
- Versorgung von Schwerstverletzten und Schockraumalarmierung
- Fußchirurgie – wann kann ich wieder Sandalen tragen?
- Behandlungskonzept „Alterstraumatologie“
- Dem Eisenmangel und dem Blutverlust im Magen-Darm-Trakt auf der Spur
- Linksherzkathetermessplatz – Veränderungen am Herzen erkennen
- Moderne Diagnose- und Behandlungsmethoden in der Urologie
- Informationen zum Thema „Demenz“

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Informieren Sie sich auch bei den Vorträgen unserer Ärzte von 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr (s. Seite 8)



Gehen Sie gut?!

Fußcheck gratis – lassen Sie Ihre Füße vermessen und Sie bekommen Informationen, wie sich Ihre Fußstellung auf Knie, Hüfte und Rücken auswirkt - **2 Punkte**

Beim Kauf von Jurtin Einlagen erhalten Sie einen **10,- € Gutschein** für Ihren nächsten Einkauf - **1 Punkt**

Friseur & Zweithaar
Schmidt
www.friseur-zweithaar-schmidt.de

Hachenburger Str. 2
57580 Gebhardshain
Telefon 02747 2410



Wir stehen Ihnen mit fachkundigem Rat in haarlosen Zeiten zur Seite. Gemeinsam suchen wir nach einer geeigneten Lösung für Sie.

Ob Haarteile, Perücken, Tücher, Turbane oder Caps: Besuchen Sie unverbindlich unseren Stand und lernen Sie uns kennen. Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie.

Ab 13:30 Uhr
an unserem Stand:

Erleben Sie die Anfertigung und Einarbeitung eines individuellen Haarteils am Modell.



Erweitertes Ausstellerverzeichnis



Hachenburger Straße 16 Waldstraße 5
56269 Dierdorf 56242 Selters
Tel. 02626 27-0 Tel. 02626 762-0

E-Mail: info@khsds.de
www.khsds.de

Aktionen an unserem Messestand
Reaktionstest, Koordinationstest, Diätberatung

Vorträge unserer Chefärzte
12:00 Uhr - „Diabetes – die optimale Einstellung für den Patienten“
Dr. Ognjenka Popovic, Chefärztin Innere - **1 Punkt**
13:00 Uhr - „Schlaganfall – neue Möglichkeiten der Behandlung“
Dr. Benjamin Bereznai, Chefarzt Neurologie - **1 Punkt**



Hauptstraße 16
56472 Lautzenbrücken
Tel. 02661 919744

Dr. med Dietmar Krischkofski
Naturheilkundliche Behandlungen
Magen-Darmerkrankungen, Infektanfälligkeit, Allergien, chronisch degenerative Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, ergänzende biologische Anti-Tumortherapie

Elke Krischkofski
Stärkung des Immunsystems
Gesunde Ernährung zur Vorbeugung von Krankheiten (Erwachsene u. Kinder)
Abnehmen ohne Ge- und Verbote
Ernährung bei Übergewicht (Erw. u. Kinder)
Gesundheitsvorsorge
Präventiv-naturheilkundliche Behandlungen

Essverhalten verbessern
Ernährung der älteren Menschen

www.naturheilkundliche-gesundheitspraxis.de



Industriestraße 4
56472 Fehl-Ritzhausen
Tel. 02661 98270

Duschen oder Baden in der Badewanne der Zukunft!

Die Mobilitätsgarantie im Bad, auch mit Lift.

Besuchen Sie uns auf der Messe. Wir freuen uns auf Sie!





Wir werden durch eine Diabetes-Beraterin unterstützt und bieten an:

- Blutzucker-Messungen
- Informationen rund um Diabetes
- Tipps und Tricks für den Alltag
- Informative Broschüren zum Mitnehmen

Roche Diagnostics · 68305 Mannheim



Zehntgrafstraße 14
56426 Höhn
Tel. 02661 988343

Informieren Sie sich über unsere Therapien und Leistungen:

- Praxis für Physiotherapie
- Praxis für Ergotherapie
- Betreutes Wohnen im Heinrich-Haus

Aktion am Messestand:
„Gestalte dein eigenes Pompon-Tier“



Bismarckstraße 1
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 5240

Ihre Haut ist unrein, müde, blass und energielos?
Wie kann eine gesunde Kosmetik Ihre Haut bei einer Detox- oder Fastenkur unterstützen?

Lernen Sie unser **umfangreiches Produkt- und Behandlungsangebot** kennen.

Lassen Sie sich auf unserem Messestand bei einer **Schulter-Nackmassage** verwöhnen.



DRK Krankenhaus Kirchen
Chirurgie, Innere, Geriatrie, Palliativmedizin, Gyn/Geburtshilfe, Kinder- und Jugendmedizin, Urologie, HNO, Radiologie und Anästhesie

Mail: info@drk-kh-kirchen.de
Web: www.drk-kh-kirchen.de

DRK MVZ Kirchen
Chirurgie/Gefäßmedizin, Orthopädie Frauenheilkunde/Geburtshilfe, HNO, Kinder- und Jugendmedizin, Urologie (Kirchen, Altenkirchen, Bad Marienberg, Wissen, Hachenburg, Ransbach-Baumbach)

Mail: info@drk-mvz-kirchen.de
Web: www.drk-mvz-kirchen.de

Bahnhofstraße 24 · 57548 Kirchen · ☎ 02741 682-0 · 📠 682-4100



Schillerstraße 36
39108 Magdeburg
www.traumalos.de

Das Team von **TraumAlos e. V.** stellt sich Ihnen, durch die Selbsthilfegruppe Westerwald, persönlich vor.

Wir sind da für Menschen mit traumatischen Erfahrungen sowie deren Angehörige.

Reden. Schweigen. Zuhören. DAS KANN JEDER
Sprechen Sie mit unseren ausgebildeten TraumAlos-Moderatoren und testen Sie Ihre Sinne mit unserer „Fühlbox“. Wir freuen uns auf Sie!



Naturheilpraxis
Heide Fingerhut-Bäumer
Heilpraktikerin

Informieren Sie sich an unserem Stand über bewährte **traditionelle Naturheilverfahren** und innovative **bioenergetische Informationsmedizin**.

Machen Sie einen ersten Gesundheits-Check direkt am Stand!

NATURHEILPRAXIS AM WIESENSEE
Ringstraße 5, 56459 Stahlhofen am Wiesensee, Tel. 02663-9121103
Info: www.naturheilpraxis-fingerhut-baeumer.de

Anzeige

Ihre Full-Service Druckerei im Westerwald

- schnelle Broschürenfertigung
- professionelle Katalogproduktion
- Bücherdruck zum fairen Preis
- Integriertes Fotostudio

MEHR ALS NUR DRUCKEN!



DRUCKMÜLLER
...die innovative DRUCKVIELFALT



Leichter Leben Wochen 2015

vom 18. Februar bis 10. April

Raus aus der Winterdepression!

Die dunkle Jahreszeit, mal grau und windig, mal kalt und regnerisch, schlägt uns oft auf das Gemüt. Um aus der Winterdepression herauszukommen, brauchen wir viel Licht und Bewegung. Schon ein Spaziergang wirkt Wunder. Ziehen Sie sich also etwas Wetterfestes an und spazieren Sie durch die Natur. Schwimmen Sie oder fahren Sie Rad, das stimuliert Ihre Abwehrkräfte und macht Sie widerstandsfähiger gegen Infektionen.



Schließen Sie die Augen, hören Sie in sich hinein. Fragen Sie Ihren Körper, was ihm gut tut. Tun Sie das, was Ihnen Freude bereitet. Danken Sie Ihrem Körper abends vor dem Einschlafen für das, was er an diesem Tag für Sie geleistet hat.

Solange unser Körper einwandfrei funktioniert, gibt es keinen Grund, unseren Lebensstil zu ändern. Doch wenn wir an unsere Leistungsgrenzen stoßen, Stress den Tag regiert und wir dem Körper keine Erholung gönnen, sendet unser Körper immer deutlichere Warnsignale. Beachten wir diese nicht, zwingt uns die Natur irgendwann von der Senkrechten in die Horizontale. Wir fühlen uns krank, liegen flach. Die Natur gibt uns unfreiwillig Zeit zum Umdenken.

Lassen Sie es nicht soweit kommen. Sorgen Sie vor. Gönnen Sie sich in den „Leichter Leben Wochen“ vom 18. Februar bis 10. April 2015 ein Intensivtraining für Körper, Geist und Seele. In dieser Zeit werden Sie durch eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und positive Gedanken spürbar neue Kräfte sammeln. Sie fühlen am eigenen Körper, wie sich Ihre Lebensqualität deutlich verbessert. Sie schöpfen neuen Mut, lernen die körperlichen Abwehrkräfte richtig einzusetzen, um im Alltagsstress zu bestehen. Sie werden schon nach kurzer Zeit spüren, wie Sie sich immer besser und ausgeglichener fühlen.

Alles, was Sie zum Mitmachen brauchen, sind Ihr guter Wille und ein Teilnehmerpass. Zwei Teilnehmerpässe zum Heraustrennen finden Sie am Ende dieses Programmheftes.

Besuchen Sie auch die Gesundheitsmesse am Sonntag, dem 22. Februar, von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr, im Forum des Schulzentrums an der Kirburger Straße.

Punkt für Punkt gewinnen Sie!

Mit jedem Punkt, den Sie sammeln, tun Sie gleichzeitig Gutes für Körper, Geist und Seele. Als Inhaber eines Teilnehmerpasses erhalten Sie beachtliche Vergünstigungen bei den interessanten Angeboten der „**Leichter Leben Wochen Partner**“.

Haben Sie alle 15 Punkte zusammen, geben Sie Ihren Teilnehmerpass bis zum 15. April 2015 bei der Stadtverwaltung ab oder senden ihn per Post an:

Stadtverwaltung Bad Marienberg
Büchtingstr. 3
56470 Bad Marienberg

Mit Ihrem Pass nehmen Sie an einer Verlosung teil, bei der es attraktive Preise zu gewinnen gibt. **Die ersten 5 Teilnehmer**, die ihren vollen Pass abgeben, erhalten zusätzlich einen Gutschein für das MarienBad. Wenn Sie mehr als 15 Punkte sammeln wollen, beginnen Sie einen zweiten und dritten Teilnehmerpass. Mit jedem abgegebenen Teilnehmerpass erhöhen Sie Ihre Gewinnchancen.

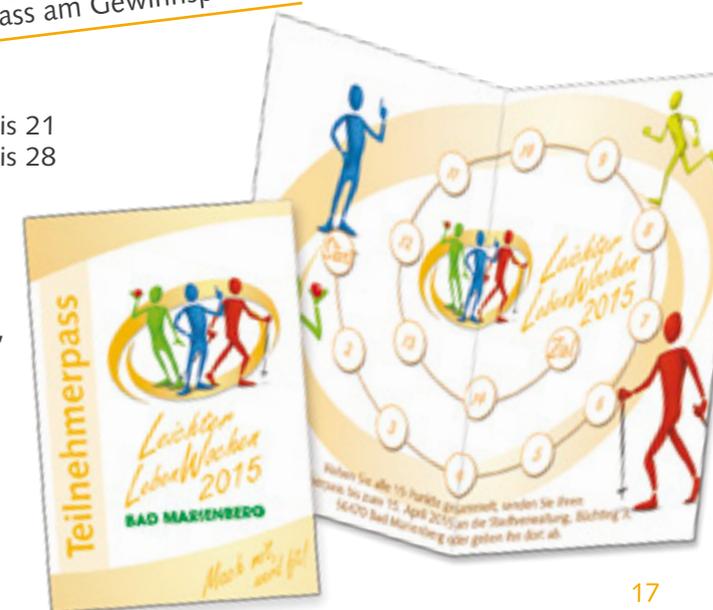
Mitmachen lohnt sich gleich 3-fach:

- Sie tun etwas für sich und Ihre Gesundheit
- Sie erhalten Vergünstigungen oder Boni
- Sie nehmen mit vollem Pass am Gewinnspiel teil

Veranstaltungen: Seite 18 bis 21
Aktionsangebote: Seite 22 bis 28

Sammeln Sie Punkte auf der Gesundheitsmesse!

Für jeden Vortrag oder Workshop, den Sie besuchen, erhalten Sie 1 Punkt am Stand des Kneipp-Vereins im Foyer.





- Mi 18.02.** **Workshop: Klangschaalen und Gong**
 ⌚ 19:30 Uhr 🏠 Praxis „Pure Harmonie“, Höhn € 10 €/8 € - 2 Punkte, Anm. erf.
 🧑 Yvonne Weingarten, Heilpraktikerin (Psychotherapeutin) ☎ 0160 3114895
- Do 19.02.** **Workshop: Abnehmen und Raucherentwöhnung mit Bioresonanz & Hypnose**
 ⌚ 19:30 Uhr 🏠 Praxis „Pure Harmonie“, Höhn € 10 €/8 € - 2 Punkte, Anm. erf.
 🧑 Yvonne Weingarten, Heilpraktikerin (Psychotherapeutin) ☎ 0160 3114895
- Sa 21.02.** **Workshop: Erste Hilfe Grundkurs (Samstag und Sonntag, 8 Doppelstunden)**
 ⌚ 09:00 Uhr 🏠 Ev. Gymnasium, Erlenweg 5 € 35 € - 4 Punkte, Anmeldung erf.
 🧑 Malteser Hilfsdienst e. V. ☎ 06435 961329 - www.malteser-westerwald.de
- So 22.02.** **10. Bad Marienberger Gesundheitsmesse 2015**
 ⌚ 10:00-18:00 Uhr 🏠 Forum im Schulzentrum 🧑 Stadt/Kneipp-Verein € Eintritt frei
- Di 24.02.** **Film und Gespräch: „Der Tag, der in der Handtasche verschwand“**
 ⌚ 19:00 Uhr 🏠 Sitzungsraum im Rathaus € 6 €/5 € - 1 Punkt
 🧑 Tina Sandhöfer und Andreas Schachl, Praxis Lichtblick ☎ 02661 2089988
- Vortrag: Erben und Vererben – Testamentsgestaltung**
 ⌚ 19:00 Uhr 🏠 Ev. Gymnasium, Erlenweg 5 € kostenlos - 1 Punkt
 🧑 RA Sacha Feller/Malteser Hilfsdienst e. V. ☎ 06435 961329
- Vortrag: Healing-Point-System nach Tom Bowen**
 ⌚ 19:30 Uhr 🏠 Praxis „Pure Harmonie“, Höhn € 10 €/8 € - 2 Punkte, Anm. erf.
 🧑 Yvonne Weingarten, Heilpraktikerin (Psychotherapeutin) ☎ 0160 3114895
- Mi 25.02.** **Vortrag: Vitametrik – Entspannung für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem**
 ⌚ 19:00 Uhr 🏠 Sitzungsraum im Rathaus € kostenlos - 1 Punkt
 🧑 Edgar Steger, Praxis für Vitametrik ☎ 02737 97498
- Do 26.02.** **Offener Kneipp-Natur-Treff: Info-Abend zum Heilfasten**
 ⌚ 18:30 Uhr 🏠 Kochhäuschen Kempf, Bad Marienberg/Lgb. € kostenlos - 2 Punkte
 🧑 Iris Decker, Tanja Weber ☎ 02661 9825930, Anmeldung erforderlich
- Vortrag: Neue Wege bei Arthrose, Schmerzen, Durchblutungsstörungen**
 ⌚ 19:00 Uhr 🏠 Praxis ∞Deine Zeit∞, Wiesenweg 17, Hardt € kostenlos - 3 Punkte
 🧑 Martin Halb, Claudia Schmitt/BEMER ☎ 02661 40600

- Sa 28.02.** **Frühstück mit Vortrag: Gesundheit und Lebensfreude durch die 5 Säulen der Kneipp-Therapie**
 ⌚ 16:00 Uhr 🏠 Wildpark-Hotel, Kurallee 2 € 12,50 €/12 € - 1 Punkt
 🧑 Dr. Ulrike Engel, Kneipp-Verein/SPD Ortsverein Bad Marienberg ☎ 02661 9173947
- Mo 02.03.** **Offener Kneipp-Natur-Treff: Beginn Heilfasten (5 Abende, Mo-Fr)**
 ⌚ 18:30 Uhr 🏠 Kochhäuschen Kempf, Bad Marienberg-Langenbach
 € 12,50 €/10 € - 5 Punkte ☎ 02661 9825930, Anmeldung erforderlich
 🧑 Tanja Weber, Iris Decker, Alexandra Raabe/Kneipp-Verein Bad Marienberg
- Di 03.03.** **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**
 ⌚ 15:00 Uhr 🏠 DRK Seniorenzentrum Sonnenhof, Seb.-Kneipp-Str. 14 € kostenlos
 🧑 Gabi von Albert, Pflegestützpunkt Bad Marienberg in Kooperation mit dem DRK Seniorenzentrum Sonnenhof ☎ 02666 9178060 - 1 Punkt
- Vortrag: Ich bin dann mal gesund – wie reguliere ich mein Immunsystem und was kann ich tun bei Lebensmittelunverträglichkeit**
 ⌚ 18:30 Uhr 🏠 Sitzungsraum 1 im Rathaus € 3 €/2 € - 1 Punkt, Anmeldung erf.
 🧑 Christel Borgmann-Strunk, Gesundheits- und Ernährungsberaterin ☎ 0171 7235042
- Workshop: „Von Herz zu Herz – Demenz verstehen und fühlen lassen“ 4 Abende (03.03., 10.03., 17.03., 24.03.)**
 ⌚ 19:00 Uhr 🏠 Sitzungsraum 2 im Rathaus € 50 €/45 € - 5 Punkte, Anmeldung erf.
 🧑 Tina Sandhöfer und Andreas Schachl, Praxis Lichtblick ☎ 02661 2089988
- Vortrag: Wohlfühlgewicht erreichen und halten ohne Diät oder Hungern – auf die Zusammenstellung der Nahrungsmittel kommt es an**
 ⌚ 19:30 Uhr 🏠 Sitzungsraum 1 im Rathaus € 3 €/2 € - 1 Punkt, Anmeldung erf.
 🧑 Christel Borgmann-Strunk, Gesundheits- und Ernährungsberaterin ☎ 0171 7235042
- Mi 04.03.** **Workshop: Schreibtherapie – Schreiben mit allen Sinnen**
 ⌚ 18:00 - 20:30 Uhr 🏠 Sitzungsraum im Rathaus € 25,- €/22,50 €
 🧑 Elke Jansen, Naturheilpraxis Jansen ☎ 02662 9449577 - Anmeldung erforderlich
- Treffen der Diabetiker Selbsthilfegruppe**
 ⌚ 19:00 Uhr 🏠 Bürgerraum der Stadthalle € kostenlos - 1 Punkt
 🧑 Dr. Ulrike Engel ☎ 02661 1059
- Do 05.03.** **Vortrag: Der Weg zur Rente**
 ⌚ 19:00 Uhr 🏠 Sitzungsraum im Rathaus € kostenlos - 2 Punkte
 🧑 Frau Schughart, VdK Bad Marienberg ☎ 02602 3383
- Mo 09.03.** **Workshop: Klangschaalen und Gong**
 ⌚ 19:30 Uhr 🏠 Praxis „Pure Harmonie“, Höhn € 10 €/8 € - 2 Punkte, Anm. erf.
 🧑 Yvonne Weingarten, Heilpraktikerin (Psychotherapeutin) ☎ 0160 3114895
- Mi 11.03.** **Workshop: Schreibtherapie – Schreiben mit allen Sinne**
 ⌚ 18:00 - 20:30 Uhr 🏠 Sitzungsraum im Rathaus € 25 €/22,50 €
 🧑 Elke Jansen, Naturheilpraxis Jansen ☎ 02662 9449577 - Anmeldung erforderlich
- 🕒 Beginn 🏠 Ort € Kosten ohne/mit Pass 🧑 Referent/Veranstalter ☎ Telefonnummer

Anzeige



Bud Spencer Double und Sie hautnah auf einem Foto!

Originell wie das Original. Europas bester und mehrfach ausgezeichneter Doppelgänger Klaus Löffler ist für Sie 1 Tag im MSM Fotostudio. Damit Sie das Foto mit "Bud Spencer" nicht verpassen, vereinbaren Sie bitte frühzeitig einen Fototermin mit dem MSM Fotostudio in Bad Marienberg, Stadtteil Langenbach: Telefon 02661 949170.

Preis je Aufnahme inklusive **1 Foto im Format 13 x 18 cm nur 4,50 €**. 1,- € von jedem Foto erhält der Wildpark Bad Marienberg als Futterspende.

Freitag, 27.02.2015
von 10:00 bis 18:00 Uhr





- Mi 11.03.** **Workshop: Natürliche Gesichtspflege**
 ⌚ 19:30 Uhr 🏠 Praxis „Pure Harmonie“, Höhn € 10 €/8 € - 2 Punkte, Anm. erf.
 👤 Yvonne Weingarten, Heilpraktikerin (Psychotherapeutin) ☎ 0160 3114895
- Vortrag: Das lernauffällige Kind – SEHEN ist oft das Problem**
 ⌚ 19:30 Uhr 🏠 Praxis für Funktionaloptometrie, Bismarckstr. 28 € kostenlos - 2 Punkte
 👤 Katja Kranz-Noll, Praxis für Funktionaloptometrie ☎ 02661 6066, Anmeldung erf.
- Do 12.03.** **Vortrag: Leistungen der Pflegekasse**
 ⌚ 15:00 Uhr 🏠 Bürgerraum der Stadthalle € kostenlos - 1 Punkt
 👤 Gabi von Albert, Pflegestützpunkt Bad Marienberg ☎ 02661 9178060
- Vortrag: Neue Wege bei Arthrose, Schmerzen, Durchblutungsstörungen**
 ⌚ 19:00 Uhr 🏠 Praxis ∞Deine Zeit∞, Wiesenweg 17, Hardt € kostenlos - 3 Punkte
 👤 Martin Halb, Claudia Schmitt/BEMER ☎ 02661 40600
- Di 17.03.** **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**
 ⌚ 15:00 Uhr 🏠 DRK Seniorenzentrum Sonnenhof, Seb.-Kneipp-Str. 14 € kostenlos
 👤 Gabi von Albert, Pflegestützpunkt Bad Marienberg in Kooperation mit dem DRK Seniorenzentrum Sonnenhof ☎ 02666 9178060 - 1 Punkt
- Mi 18.03.** **Vortrag: Neue Wege bei Arthrose, Schmerzen, Durchblutungsstörungen**
 ⌚ 19:00 Uhr 🏠 Praxis ∞Deine Zeit∞, Wiesenweg 17, Hardt € kostenlos - 3 Punkte
 👤 Martin Halb, Claudia Schmitt/BEMER ☎ 02661 40600
- Sa 21.03.** **Workshop: Biografiearbeit mit Demenzkranken**
 „Heimat ist da, wo ich verstehe und wo ich verstanden werde“
 ⌚ 14:00 Uhr 🏠 Sitzungsraum im Rathaus € 20 €/18 € - 2 Punkte
 👤 Tina Sandhöfer und Andreas Schachl, Praxis Lichtblick ☎ 02661 2089988
- Di 24.03.** **Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Was können sie leisten?**
 ⌚ 19:00 Uhr 🏠 Ev. Gymnasium, Erlenweg 5 € kostenlos - 1 Punkt
 👤 RA Sacha Feller/Malteser Hilfsdienst e.V. ☎ 06435 961329
- Do 26.03.** **Offener Kneipp-Natur-Treff: Haut und Haare natürlich pflegen**
 ⌚ 18:30 Uhr 🏠 Kochhäuschen Kempf, Bad Marienberg/Lgb. € kostenlos - 2 Punkte
 👤 Ute Kempf, Ernährungsberaterin ☎ 02661 9825930, Anmeldung erf.
- Vortrag: Neue Wege bei Arthrose, Schmerzen, Durchblutungsstörungen**
 ⌚ 19:00 Uhr 🏠 Praxis ∞Deine Zeit∞, Wiesenweg 17, Hardt € kostenlos - 3 Punkte
 👤 Martin Halb, Claudia Schmitt/BEMER ☎ 02661 40600
- Di 31.03.** **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**
 ⌚ 15:00 Uhr 🏠 DRK Seniorenzentrum Sonnenhof, Seb.-Kneipp-Str. 14 € kostenlos
 👤 Gabi von Albert, Pflegestützpunkt Bad Marienberg in Kooperation mit dem DRK Seniorenzentrum Sonnenhof ☎ 02666 9178060 - 1 Punkt
- Mi 01.04.** **Treffen der Diabetiker Selbsthilfegruppe**
 ⌚ 19:00 Uhr 🏠 Bürgerraum der Stadthalle € kostenlos - 1 Punkt
 👤 Dr. Ulrike Engel ☎ 02661 1059

Wöchentliche Termine:

- So** **Lauftreff (dienstags und freitags nur nach Vereinbarung)**
 ⌚ 09:00 Uhr 🏠 Wildpark Parkplatz € kostenlos - 1 Punkt
 👤 Heinz Cappel, WSG ☎ 02661 6755
- Di** **Aqua-Fitness-Kurs**
 ⌚ 18:30 Uhr 🏠 Wildpark-Hotel, Kurallee 2 € 8 €/7 € - 1 Punkt, Anmeldung erf.
 👤 Andrea Steinbach, Aqua-Fitness-Trainerin ☎ 0170 4075474
- täg-lich** **Gesundes Frühstück, autogenes Training**
 🏠 Pestalozzistraße 👤 Kindertagesstätte Pestalozzistraße ☎ 02661 3315
- Gesundes Frühstück, gezielte Bewegungsangebote**
 🏠 Stauffenberggring 👤 Kindertagesstätte Clownsgesicht ☎ 02661 20261
- Umfangreiches Angebot in den Bereichen Fasten-, Fitness- und Gesundheitsliteratur, Präsentation der „Kneipp-Literatur“**
 ⌚ Montags, 15:00 - 17:00 Uhr
 ⌚ Mittwochs, 09:00 - 11:00 Uhr
 ⌚ Freitags, 16:00 - 18:00 Uhr
 🏠 Stadtbücherei, Büchtingstraße 3 ☎ 02661 939774 € kostenlos - 1 Punkt/Besuch
- 🕒 Beginn 🏠 Ort € Kosten ohne/mit Pass 👤 Referent/Veranstalter ☎ Telefonnummer

Anzeige

Aus Liebe zum Sport!



PRO-SPORT RÖTTGER

The professional

sports company

INTERSPORT
GRUPPE

**Rennerod - Hauptstr. 32 und
Bad Marienberg, Bahnhofstr. 7**



Partner der „Leichter Leben Wochen“

FIT ATLAS
LEBEN SPORT

Gartenstraße 47
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 7081

Vergünstigte Tageskarte
Fitness- und Gerätetraining, Ausdauertraining und Gruppenkurse (Wirbelsäulengymnastik, Les Mills, Zumba) für nur 6,90 € - **1 Punkt**

Ab 10,99 € Wochenbeitrag Mitglied im ATLAS-SPORT werden - **2 Punkte**

1 Schnupperstunde kostenlos inkl. Beratung und Fitnessdrink - **1 Punkt**

20 % günstiger!

liebes BACKHAUS

Bismarckstraße 7
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 9176120

Der Mensch ist... was er isst!

Mach-fit-Brot

10 % Rabatt beim Kauf eines Mach-fit-Brottes - **1 Punkt**

Gültig für die "Leichter Leben Wochen" vom 18. Februar bis 10. April 2015 nur in der Filiale Bad Marienberg, Bismarckstraße 7

BEMER PARTNER

Martin Halb
Wiesenweg 17
56472 Hardt
Tel. 02661 40600
www.martin-halb.de

Ein gesundes Leben mit BEMER

Wir können Ihnen das **BEMER-System** zu den gleichen Konditionen anbieten, wie es Ärzte und Kliniken erhalten. Testen Sie die einmalige Wirkung in der Praxis ∞Deine Zeit∞ (www.deine-zeit.eu) oder besuchen Sie einen unserer **kostenlosen Fachvorträge** am 26.02., 12.03., 18.03. und 26.03. – **Themen, Ort und Uhrzeiten** finden Sie auf den Seiten 18 bis 20.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Gesundheitsberatung
Ch. Borgmann-Strunk
Hauptstraße 16
57520 Langenbach
Tel. 02661 939017

Auf alle Produkte, wie natürliche Nahrungsoptimierung, Produkte fürs Gewichtsmanagement und Schüßler-Salze 10 % Rabatt - **1 Punkt**

10 % günstiger!

Individuelle Gesundheits- und Ernährungsberatung 10,- € günstiger - **2 Punkte**

Vorträge: „Ich bin dann mal gesund – wie reguliere ich mein Immunsystem ...?“
Di, 03.03., 18:30 Uhr, Sitzungsraum im Rathaus

„Wohlfühlgewicht erreichen und halten ohne Diät ...“
Di, 03.03., 19:30 Uhr, Sitzungsraum im Rathaus

E EDEKA

Asterkamp
Frische Vielfalt für mich!
Marienberger Straße 26a
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 9173626

Leichter Leben Angebote

Beim Kauf von 5 Äpfeln Ihrer Wahl erhalten Sie einen 6. Apfel gratis dazu - **1 Punkt**

Beim Kauf von mindestens 3 Artikeln aus unserem großen BIO-Sortiment erhalten Sie **1 Punkt**.

Flick
Gesunde Schuhe

Orthopädie-Schuhtechnik

Bismarckstr. 11 - 56470 Bad Marienberg
Telefon: 02661 925447
info@flick-gesundehue.de

Gehen Sie gut?!

Fußcheck gratis – lassen Sie Ihre Füße vermessen und Sie bekommen Informationen, wie sich Ihre Fußstellung auf Knie, Hüfte und Rücken auswirkt - **2 Punkte**

Beim Kauf von Jurtin Einlagen erhalten Sie einen **10,- € Gutschein** für Ihren nächsten Einkauf - **1 Punkt**

CASTOR Seemann

Marktstraße 2
Bad Marienberg
Tel. 02661 5884
www.gasthof-seemann.de

Unser „Fit-Macher Speisenangebot“:

„Schafskäse-Salat“
Bunte Markt-Salate an Balsamico-Dressing mit Schafskäse, gerösteten Pinienkernen, Oliven und Croûtons 8,50 € - **1 Punkt**

„Steak und Salat“
Argent. Angus-Rumpsteak mit Kräuterbutter an bunten Blatt-Salaten mit Joghurt-Dressing 16,50 € - **1 Punkt**

Ofenkartoffel mit Kräuter-Quark, Räucherlachs und Salat-Variation 9,50 € - **1 Punkt**

Habig
Optik - Kontaktlinsen - Uhren - Scherens - Brillen

Bismarckstraße 6a
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 6836

Kostenloser qualifizierter Hörtest mit Hörprofilanalyse im Wert von 25,- € - **1 Punkt**

Beim Kauf einer Premium-Gleitsichtglasbrille erhalten Sie einen Gutschein im Wert von 50,- € - **2 Punkte**

Kostenloser Computer-Sehtest und Sehbedarfsanalyse im Wert von 25,- € - **1 Punkt**

Kindertagesstätte
Clowngesicht
Stauffenberggring 1
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 20261

„Fit wie ein Turnschuh“ - Bewegungsbaustellen und gezielte Bewegungsangebote für Kids im Alter von 3 bis 6 Jahren!

Jeden Montag, Dienstag und Mittwoch von 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr.

Bitte melden Sie Ihr Kind telefonisch an!

Kneipp-Verein
Bad Marienberg
Bismarckstraße 18
Tel. 02661 9825930

Offener Kneipp-Naturtreff, jeden 4. Donnerstag im Monat
Themen rund um ein gesundes und natürliches Leben

Lernen Sie auch unsere anderen Gesundheits- und Bewegungsangebote kennen. Während der „Leichter Leben Wochen“ können Sie kostenlos in unsere Bewegungskurse hineinschnuppern. Unsere Angebote sind vielfältig. Informieren Sie sich an unserem Stand auf der Gesundheitsmesse. **Wir freuen uns auf Sie.**

Alle hier genannten Preise sind reduziert und gelten nur bei Vorlage des Teilnehmerpasses.



Partner der „Leichter Leben Wochen“



Beratung über Sehhilfen (optische u. optoelektrische) bei starken alters- oder krankheitsbedingten Sehbehinderungen, z. B. durch Makuladegeneration oder Retinitis pigmentosa - **2 Punkte**

Sonderaktionen:
Kostenloser Sehtest - **1 Punkt**
Kostenloses Probetragen von Kontaktlinsen - **1 Punkt**
20 % Nachlass auf Glasbohrbrillen - **2 Punkte** 20% günstiger!

Bismarckstraße 28
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 6066



Tanken Sie Vitamine: Bunter Salat „Bad Marienberg“ mit knusprigen Kartoffelecken, Schinken und einem Schmand-tupfer für 9,50 € - **1 Punkt**

Finden Sie Zeit zum Abschalten und Entspannen in unserem Saunabereich, 9,50 € für 3 Stunden. Gerne dürfen Sie vorher in unserem Fitnessraum trainieren - **1 Punkt**



Goethestraße 21
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 95760
www.landhotel-kristall.de



Malteser
...weil Nähe zählt.
Geschäftsstelle
Westerwaldkreis
Bahnhofstraße 20
56414 Wallmerod
Tel. 06435 1212

Sie suchen ...
... für Ihre Kinder eine passende Jugendgruppe?
... einen Erste-Hilfe- oder Kindernotfallkurs?
... ein „Abenteuer Helfen“ für Kinder?
... einen Hausnotruf- oder Mahlzeitendienst?
... eine sanitätsdienstliche Versorgung für Ihre Veranstaltung?
Sprechen Sie uns an. Wir helfen gerne.
www.malteser-westerwald.de



Jeder Besucher des Aktivbades erhält einen Milchshake gratis - **1 Punkt**

Jeder Besucher der Sauna erhält einen Milchshake gratis - **1 Punkt**

Gönnen Sie sich nach dem Besuch von Sauna oder Aktivbad einen leckeren Fitness-Salat - **1 Punkt**

Besuchen Sie unsere Fit4Fun-Küche auf der Messe - **1 Punkt**

Bismarckstraße 65
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 1300



Die Leichter Leben Wochen tun Ihnen gut!

Sehen Sie selbst, wie Sie sich positiv verändern. Wir fotografieren Sie zu Anfang und am Schluss der Mitmachaktion.

Für das Vorher- und Nachherfoto zahlen Sie als Teilnehmer nur 19,- Euro - **1 Punkt**



Am Mühlrain 1
56470 Bad Marienberg
Stadtteil Langenbach
Tel. 02661 949170



Unsere Fachverkäufer/innen beraten Sie gerne zu unserem breiten Bio- und Vollwert-sortiment.

Während der „Leichter Leben Wochen“ erhalten Sie unsere **Schnitzer-Vollwertbrote** zum Aktionspreis - **1 Punkt**

Am 22.02. dürfen Sie unsere **Vollwertprodukte** auf der Gesundheitsmesse gerne probieren - **1 Punkt**
Wir freuen uns auf Sie in unseren Bad Marienberger Filialen.

Filialen in Bad Marienberg:
Bismarckstraße 27a
EDEKA, Marienberger Str. 26a



Die Schreibtherapie: Schreiben mit allen Sinnen
Schreiben ist Hilfe zur Selbsthilfe, durch die das Leben an Intensität gewinnt. Probieren Sie es aus.

Besuchen Sie unsere Workshops am Mi 04.03. und Mi 11.03., 18:00 bis 20:30 Uhr, Sitzungsraum im Rathaus Bad Marienberg. Kostenanteil 25,- €, mit „Leichter Leben Pass“ 22,50 €. Anmeldung erforderlich - **2 Punkte**

Schillerstraße 5 · 57627 Hachenburg · Tel. 02662 9449577





Die Naturheilpraxis in Bad Marienberg ganzheitlich · natürlich · individuell

Allergie- und Schmerzbehandlung, Stress- und Burnout-Prophylaxe, Ohr-Akupunktur, Schröpfen, Dorn-Breuß-Therapie, Elektro-Akupunktur nach Voll (EAV), Schüßler-Salze, Irisdiagnose, Komplexmittelhomöopathie/Spagyrik

20 % Kennenlern-Rabatt zu den „Leichter Leben Wochen“

Ohr-Akupunktur
Lernen Sie die Ohr-Akupunktur kennen, die gute Ergebnisse erzielt bei: Stress, Prüfungsangst (z. B. Abitur), Schmerzen des Bewegungsapparates, Migräne, Kopfschmerzen etc. - **1 Punkt**

Breuß-Massage
Die Breuß-Massage ist eine sanfte Rückenmassage mit hochwertigem Johanniskrautöl. Anzuwenden bei: Rückenschmerzen, Haltungsschäden, Stress und Verspannungen - **1 Punkt**



Naturheilpraxis
Tanja Weber & Iris Decker
Heilpraktiker
Westerburger Straße 7
56470 Bad Marienberg
Tel. T. Weber 02661 9825930
Tel. I. Decker 02661 9825931
info@hp-badmarienberg.de
www.hp-badmarienberg.de



PEJUKA bietet Ihnen den Verlag und Vertrieb von Büchern und CDs, sowie von Klangschalen, Hot Stone und Zubehör.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

CD „Klangfarben“ 15,90 € statt 16,90 € - **2 Punkte**

Hot Stone Set 80,- € statt 89,- € - **3 Punkte**

Workshops: Klangschalen und Gong Termine, Infos auf S. 18-20 - **2 Punkte**

5 % auf Klangschalen in verschiedenen Größen - **3 Punkte**

Verlag & Vertriebs-GmbH UG
(haftungsbeschränkt)
Hinterm Zaun 9 · 56462 Hahn
Tel. 0140/3114895



Partner der „Leichter Leben Wochen“

Pflege Stützpunkt
Bad Marienberg

Bornwiese 1
56470 Bad Marienberg
Gabi v. Albert: 02661 9178060
Kurt Ming: 02661 9173940

Die Mitarbeiter des Pflegestützpunktes erarbeiten gemeinsam mit den hilfsbedürftigen Menschen und deren Angehörigen einen individuellen Hilfeplan. Sie informieren wettbewerbsneutral über die regionalen Leistungsanbieter und unterstützen sie auch bei Schwierigkeiten.

Gesprächskreis für pflegende Angehörige (Di, 03., 17., 31.03.)
19:00 Uhr, DRK Seniorenzentrum Sonnenhof - **1 Punkt**

Kostenloser Vortrag: „Leistungen der Pflegekasse“
Do, 12.03., 15:00 Uhr, Bürgerraum der Stadthalle - **1 Punkt**

Pizzeria Topo Gigio
Bismarckstraße 4
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 938159

Vollkorn-Aktion:
In den „Leichter Leben Wochen“ erhalten Sie, auf Wunsch, jede kleine Pizza aus der Speisekarte mit einem leckeren Vollkornpizzateig ohne Aufpreis - **1 Punkt**

In den „Leichter Leben Wochen“ erhalten Sie einen Fitness-Salat für 5,- € statt 6,50 € - **1 Punkt**

20% günstiger!

Herzlich willkommen bei Topo Gigio!

Praxis für Funktionaloptometrie
Seherschule


Katja Kranz-Noll

Bismarckstraße 28
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 6066

Vortrag:
Das lernauffällige Kind – SEHEN ist oft das Problem
Visualtraining, z. B. bei Fehlsichtigkeit, lernauffälligen Kindern (Lese-/Rechtschreibschwäche und ADHS), aber auch für Schlaganfallpatienten

Mittwoch, 11. März, 19:30 Uhr, in der Praxis für Funktionaloptometrie, Bismarckstraße 28. Bitte anmelden, Tel. 6066, Eintritt frei - **2 Punkte**

Praxis Lichtblick
Tina Sandhöfer

Am Schorrberg 4a
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 2089988

Film und Gespräch: „Der Tag, der in der Handtasche verschwand“
Di, 24.02., 19:00 Uhr, Sitzungsraum im Rathaus, 5,- € - **1 Punkt**

Seminar: „Von Herz zu Herz – Demenz verstehen und fühlen lernen“
4 Abende, dienstags, 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 19:00 Uhr, Sitzungsraum im Rathaus, 45,- € - **5 Punkte**

Workshop: Biografiearbeit mit Demenzkranken
„Heimat ist da, wo ich verstehe und wo ich verstanden werde“
Sa, 21.03., 14:00 Uhr, Sitzungsraum im Rathaus, 18,- € - **2 Punkte**

Praxis „Pure Harmonie“
Yvonne Weingarten
Heilpraktikerin &
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Hinterm Zaun 9
56462 Höhn
Tel. 02661 206078

Workshops:
Abnehmen und Raucherentwöhnung mit Bioresonanz und Hypnose
Do, 19.02., 19:30 Uhr - **2 Punkte**

Natürliche Gesichtspflege
Mi, 11.03., 19:30 Uhr - **2 Punkte**

Vortrag:
Healing-Point-System nach Tom Bowen
Di, 24.02., 19:30 Uhr - **2 Punkte**

Die Workshops und der Vortrag finden in unserer Praxis statt.

Raben APOTHEKE
Apotheker Dr. Florian Lux

Bismarckstraße 18
Tel. 02661 6822

Starten Sie gesund und fit ins Frühjahr und unterstützen Sie Ihre Fasten-Kur mit unseren „Leichter Leben Angeboten“:

Almased, Pulver, 500 g 16,45 € - **1 Punkt**
Basica Vital, Pulver, 200 g 7,65 € - **1 Punkt**
Centrum Für Sie oder Für Ihn, je 30 Capletten 13,25 € - **1 Punkt**

... und vieles andere mehr zu sagenhaft günstigen Preisen.

Reformhaus

Steinebach
Bismarckstraße 2
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 5790

Fit in den Frühling!
Bringen Sie Ihren **Säure-Basen-Haushalt** ins Gleichgewicht!

Sichern Sie sich 10 % Rabatt auf alle Produkte aus unserem „Leichter Leben Sortiment“.
Je 10,- € Einkaufswert erhalten Sie einen Stempel in Ihren Teilnehmerpass.

Wir freuen uns, Sie zu einer persönlichen Beratung begrüßen zu dürfen.

www.reformhaus-steinebach.de

REWE:XL
Hundertmark

An der Lehmkaute 2
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 930510

REWE bietet Ihnen viele Serviceleistungen rund um eine ausgewogene Ernährung.

Beim Kauf von Obst, Gemüse - **1 Punkt**

Beim Kauf von Bio-Produkten - **1 Punkt**

Wir freuen uns auf Ihren Einkauf!

Saijai Thai-Massage

Wilhelmstr. 12
56470 Bad Marienberg
0160 8248 131

Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit ist die Thai-Massage ideal für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Gönnen Sie Ihren Liebsten auch eine Auszeit und **verschenken Sie einen Massage-Gutschein.**

Unser Aktionsangebot
Alle Massagen 10 % günstiger - **1 Punkt**

z. B. 60 Minuten Thai-Massage für 26,10 € statt 29,- €

SCHÄFER HÖRGERÄTE

Bismarckstraße 43
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 950070
www.schaefer-hoergeraete.de

Werden Sie zum BESSERHÖRER!

- Kostenloser und unverbindlicher Hörtest
- Batterienaktion: 6 Hörgerätebatterien (alle Größen) für 2,49 €
- Kostenlose fachgerechte Hörgeräteüberprüfung und -wartung
- Ausführliche und kostenfreie Beratung über Lichtsignalanlagen für Haustür und Telefon sowie drahtlose TV-Hörsysteme

jeweils - **1 Punkt**



Partner der „Leichter Leben Wochen“

Schütz
Zweimal in Hof
Bettenfachgeschäft
Hauptstraße 16
56472 Hof
Tel. 02661 5775
www.schuetz-bettenwelt.de

Machen Sie den BODYSCAN!
Testen Sie Ihr persönliches Liegesystem BODYSCAN für gesunden Schlaf. Sie werden begeistert sein: So erholsam kann ergonomisch richtiges Liegen sein.
Wir laden Sie zu einer kostenlosen Rückenvermessung ein - **1 Punkt**
Neu: Boxspringbetten-Ausstellung

SCHWESTERherz
MODE-KOSMETIK VON SCHÜTZER
Bismarckstraße 1
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 5240

Starten Sie frisch und strahlend in den Frühling und unterstützen Sie Ihre Haut bei einer **Detox- und Fastenkur**.
Innerhalb der „Leichter Leben Wochen“ erhalten Sie:
· 10 % Nachlass auf alle Detox-Kosmetikprodukte wie Peeling, Badezusätze, Körperöle und Teesorten - **1 Punkt**
· 15 % Nachlass auf alle Massagen - **je 2 Punkte**
z. B. eine Aroma Ganzkörpermassage (60 Min.) für 42 € statt 49 €

SPD
Bad Marienberg
Anmeldung bei Inge Helmes,
Tel. 02661 9173947 oder
E-Mail: helmes@t-online.de

Bad Marienberger Frühstücks-Treff mit Vortrag:
Gesundheit und Lebensfreude durch die 5 Säulen der Kneipp-Therapie
28. Februar 2015, 9:30 Uhr, Wildpark Hotel, Referentin: Dr. Ulrike Engel
Lernen Sie die verschiedenen kostenlosen Kneipp-Therapien im Kneipp-Heilbad Bad Marienberg kennen.

Vitametik
Edgar Steger
Billstraße 2
57234 Wilnsdorf-Rudersdorf
Tel. 02737 97498
Handy 0170 6269437

Vitametik - Entspannung für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem
Einmaliges Angebot:
Auf jede Erstanwendung und jede Folgeanwendung erhalten Sie 10 % Rabatt - **2 Punkte**
www.vitametik-steger.de
Sie erhalten einen **Messerabatt** auf alle vorrätigen Jentschura-Produkte!

Vitametik - Entspannung für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem - Mi, 25.02., 19:00 Uhr, Sitzungsraum im Rathaus, Bad Marienberg - 1 Punkt

WILDPARK HOTEL
Kurallee 2
56470 Bad Marienberg
Tel. 02661 6220
www.wildpark-hotel.de

Steigern Sie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit mit dem **Aqua-Fitness-Kurs** unter Leitung von Andrea Steinbach.
Dienstags, 18:30 - 19:15 Uhr und auf Anfrage, 7,- €/Person - **1 Punkt**
Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag mit dem „**Verwöhntag**“ inkl. Nutzung des Wellnessbereichs mit Schwimmbad, Sauna, Dampfbad, Relaxkuppel und Fitnessraum, Bademantel, Saunatücher, Tee, Obst sowie einem 3-Gänge-Fitness-Menü.
29,- €/Person - **2 Punkte**



**Sauna
Bistro
Day Spa
Wellness
Massage
Schwimmbad
Wohnmobilpark**

Erleben Sie auf über 3000 m² Erholung und Entspannung pur! Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag!



MarienBad GmbH · Bismarckstraße 65 · 56470 Bad Marienberg
Tel. 02661-1300 · Fax 02661-3090 · mail@marienbad-info.de

Weitere Infos unter: www.marienbad-info.de



Offener Kneipp-Natur-Treff

Kneipp- und Naturtherapien theoretisch und praktisch erleben.
Monatliche Werkstatt rund um die Themen:
Kneipp, Naturheilverfahren, Heilkräuter, gesundes Leben für jeden.

Zu unserem **Kneipp-Natur-Treff** laden wir alle Interessierten ganz herzlich ein. Diese monatliche Werkstatt richtet sich an alle, die mehr über die Kneipp-Therapie und andere Naturheilverfahren erfahren möchten. Mit dem offenen Kneipp-Natur-Treff möchten wir Ihnen nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch die verschiedenen Naturheiltherapien näherbringen und Ihnen Spaß an gesunder Lebensweise vermitteln. Wir werden gemeinsam mit Ihnen heimische Heilkräuter, gesunde Ernährung und die rohen und verarbeiteten Schätze der Natur erleben. Seien Sie gespannt.

Wir freuen auf Ihre Teilnahme.

Kneipp-Aktionstag

am Samstag, dem 27. Juni, im Kurpark

Nutzen Sie die verschiedenen Therapieangebote für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Erleben Sie rund um den Kurpark spannende Aktionen mit Naturheilexperten – dabei sein und Spaß haben.

Mit dem Kneipp-Aktionstag am 27. Juni beginnt das Sommerfestival der Stadt: Gesundheit und Lebensfreude, ganz im Sinne von Sebastian Kneipp.

Kontakt:

Dr. Ulrike Engel, Tel. 02661 1059 · Tanja Weber, Tel. 02661 9825930

Nähere Informationen erhalten Sie am Stand des Kneipp-Vereins auf der Gesundheitsmesse.

Der Kneipp-Natur-Treff ist eine Zusammenarbeit des Kneipp-Vereins, der Stadt und der Verbandsgemeinde Bad Marienberg.

Themen 2015:

- Heilfasten
- Haut und Haar
- Heilkräuterwanderung
- Vollwertiges Brot backen
- Vollwertige Weihnachtspätzchen
- Workshop: Salben, Öle und Tinkturen
- Workshop: Bachblüten



Neues von **dm** in Bad Marienberg

Fit in den Frühling

Leichter-Leben-Wochen vom 18. Februar bis 10. April

Bad Marienberg. Mit frischer Energie und Lebensfreude in den Frühling starten – wie das gut gelingen kann, zeigen die Leichter-Leben-Wochen vom 18. Februar bis 10. April. An zahlreichen Orten in Bad Marienberg dreht sich alles rund um das Thema Wohlbefinden.

Das dm-Team lädt ein

Auch das Team des dm-Marktes An der Lehmkaute hat passende Aktionen vorbereitet. „Unsere Kunden können Fitnessriegel kosten und ausprobieren, wie Kalt-/Warmkompressen wirken“, sagt dm-Filialeiterin Sarah Dapprich. „Außerdem verwöhnen wir sie auf Wunsch mit einer Handmassage.“



Immer gerne für die Kunden da: das dm-Team in Bad Marienberg.

Unsere **dm** Aktionen auf einen Blick:

Energie tanken

Fr, 13.3., und Sa, 21.3.

Von 14 bis 18 Uhr Fitnessriegel kosten und Kalt-/Warmkompressen ausprobieren.

Handmassagen

Sa, 7.3., und Fr, 10.4.

Auf Wunsch erhalten Kunden zwischen 14 und 18 Uhr eine Handmassage.

Infos zum Sortiment
und zu den
dm-Services unter:
www.dm.de

Mit **dm** rundum wohlfühlen

Ein Plus an Vitaminen

Mehr als 1.800 Gesundheitsprodukte bei dm entdecken

Bad Marienberg. Zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte, finden Kunden bei dm in Bad Marienberg mehr als 1.800 Gesundheitsprodukte, darunter eine Reihe von Nahrungsergänzungsmitteln der dm-Marke „Das gesunde Plus“. Mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen können sie das Wohlbefinden fördern.



Am Pharma Punkt erfahren Kunden mehr über die Produkte.

Infos am Pharma Punkt

Ergänzend zur Beratung durch die dm-Mitarbeiter können sich Kunden am Pharma Punkt im dm-Markt informieren. Wer mehr über einen Artikel erfahren möchte, scannt dort die Verpackung und erhält so Angaben zu Preis und Inhaltsstoffen.

Gratis
für Sie in Ihrem dm-Markt.

Mit diesem Coupon erhalten Sie einmal eine **Originalgröße** Vitamin C Brausetabletten der **dm-Marke** DAS gesunde PLUS (20 Stück). Produkt aus dem Regal nehmen und an der Kasse zusammen mit diesem Coupon* vorlegen.

dm-drogerie markt
An der Lehmkaute 1 a
56470 Bad Marienberg

Öffnungszeiten:
Mo bis Sa 8 bis 20 Uhr
www.dm.de



dm
HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

* Dieser Coupon ist 4 Monate gültig, innerhalb Deutschlands, bis zum 12.06.2015. Je Kunde ist 1 Coupon einlösbar.

903220086 105927

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Punkte sammeln

Für jede Aktion, an der Sie teilnehmen, erhalten Sie am Aktionsort einen Stempel in Ihren Teilnehmerpass. Jeder Stempel zählt als 1 Punkt und bringt Sie Ihrem Ziel **Leichter Leben** einen Schritt näher. Preisvorteil: Bei Vorlage dieses Teilnehmerpasses erhalten Sie die Angebote der Aktionspartner zum günstigen Vorzugspreis oder einen Extrabonus.

Jeder abgegebene/eingeschickte volle Pass nimmt am **Leichter Leben Gewinnspiel** teil. Die Gewinner werden telefonisch oder schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Der Pass ist nicht übertragbar und kann nur von einer Person genutzt werden.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Punkte sammeln

Für jede Aktion, an der Sie teilnehmen, erhalten Sie am Aktionsort einen Stempel in Ihren Teilnehmerpass. Jeder Stempel zählt als 1 Punkt und bringt Sie Ihrem Ziel **Leichter Leben** einen Schritt näher. Preisvorteil: Bei Vorlage dieses Teilnehmerpasses erhalten Sie die Angebote der Aktionspartner zum günstigen Vorzugspreis oder einen Extrabonus.

Jeder abgegebene/eingeschickte volle Pass nimmt am **Leichter Leben Gewinnspiel** teil. Die Gewinner werden telefonisch oder schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Der Pass ist nicht übertragbar und kann nur von einer Person genutzt werden.

Teilnehmerpass



Leichter
Leben Wochen
2015

BAD MARIENBERG

Mach mit,
werd fit!

Teilnehmerpass



Leichter
Leben Wochen
2015

BAD MARIENBERG

Mach mit,
werd fit!



Impressum

Redaktion:

Rita Müller, Stadtverwaltung
Dr. Ulrike Engel, 1. Vors. Kneipp-Verein
Björn Scheyer, MSM WERBUNG

Telefon:

02661 3111, Stadtverwaltung

Schirmherr:

Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer
der Landeszentrale für Gesundheits-
förderung in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG)

Konzept + Realisation:

MSM WERBUNG, Bad Marienberg

Druck:

DruckMüller, Roth

Auflage: 15.000 Exemplare

Mit freundlicher Unterstützung von:

Kreissparkasse Westerwald
Westerwald-Brauerei Hachenburg
DruckMüller
MSM FOTO-TEAM + WERBUNG

Bildnachweis Titelseite, Seite 16:

Fotolia.com: © frolova_elena, © Subbotina Anna, © Denis Pepin, © goodluz



Haben Sie alle 15 Punkte gesammelt, senden Sie Ihren Teilnehmerpass bis zum 15. April 2015 an die Stadtverwaltung, Büchting 3, 56470 Bad Marienberg oder geben ihn dort ab.



Haben Sie alle 15 Punkte gesammelt, senden Sie Ihren Teilnehmerpass bis zum 15. April 2015 an die Stadtverwaltung, Büchting 3, 56470 Bad Marienberg oder geben ihn dort ab.

Anzeige



Verwöhntag

Lassen Sie den Alltag hinter sich und tauchen Sie für einen ganzen Tag in unsere Spa- und Wellnesslandschaft mit Indoor-Pool, Finnischer Sauna, Dampfbad, Kneipp-tretbecken und dem „Tempel der Ruhe“ ein.

IM PAKET ENTHALTEN:

Nutzung von Spa- und Wellness-Bereich • kuscheliger Bademantel und Handtücher • Tee und Wasser • 3-Gang-Menü: Lauchsuppe, Fitness-Salat mit Putenbruststreifen, Vanilleeis auf Obstsalat.

Für nur 29,- € p. P.

WILDPARK
HOTEL ★★★★★

Kurallee 2
56470 Bad Marienberg
Tel. 0 26 61 / 62 20
info@wildpark-hotel.de
www.wildpark-hotel.de

Betriebsstätte der
HOGANO GmbH & Co. KG

GESTÄRKT DURCH'S LEBEN

AM STANDORT HÖHN

In unserem Medizinischen Versorgungszentrum bieten wir Ihnen unter einem Dach eine Praxis für Physiotherapie sowie eine Praxis für Ergotherapie. Durch unsere fachübergreifende Zusammenarbeit erhalten Sie bei uns eine ganzheitliche Behandlung, bei der die einzelnen Therapieschritte eng ineinander greifen. Neu am Standort Höhn ist das Betreute Wohnen der Heinrich-Haus gGmbH für junge Erwachsene mit Beeinträchtigung und Senioren.

Gern beraten wir Sie persönlich an unserem Messestand!

Unsere Leistungen in Höhn:

Praxis für Ergotherapie

Ihre Ansprechpartnerin: Anke Sinzig
Telefon 02661. 988-368, Fax 02661. 988-358
anke.sinzig@heinrich-haus.de

Praxis für Physiotherapie

Ihr Ansprechpartner: Torsten Reichmann
Telefon 02661. 988-343, Fax 02661. 988-353
torsten.reichmann@heinrich-haus.de

Wohnen im Quartier

Ihr Ansprechpartner: Jörg Gutfreund
Telefon 02661. 988-321, Fax 02661. 988-340
joerg.gutfreund@heinrich-haus.de

