

Psychiatrie · Psychotherapie · Psychosomatik

## Klinik Hohe Mark

fachlich kompetent · christlich engagiert



**Sa. 11. Juni bis Sa. 18. Juni**

GELÄNDE KLINIK HOHE MARK

*Herzlich willkommen!*

*Täglich von 14.00 bis 18.00 Uhr*

*Endhaltestelle der U3 „Hohemark“*



# Oberurseler Hessentag- Gesundheitspark 2011

PROGRAMM



# Hessentag-Gesundheitspark 2011



Stefan Grüttner  
Hessischer  
Sozialminister

## Grußwort des Schirmherrn

### Herzlich willkommen zum Hessentag-Gesundheitspark

„Jeder Einzelne muss sich aktiv für die eigene Gesundheit einsetzen und Verantwortung für sich selbst übernehmen. Jeder einzelne Bürger ist gefordert, sich gesund und fit zu halten, um spätere Folgeschäden aus ungesunder Lebensweise zu vermeiden. Der Gesundheitspark auf dem Hessentag gibt interessierten Bürgerinnen und Bürgern die Gelegenheit, sich über dieses wichtige Thema zu informieren, daher übernehme ich als Gesundheitsminister gerne die Schirmherrschaft für dieses bürgernahe Angebot.“



Dr. Michael Gerhard  
Geschäftsführer  
Deutscher Gemein-  
schafts-Diakonieverband  
GmbH

## Liebe Hessentagsbesucher,

„Ein gesunder Hessentag!“ Als wir vor gut einem Jahr von der Stadt Oberursel gefragt worden sind, ob wir als Botschafter für Diakonie und Gesundheit den Hessentag und das Thema Gesundheit in Einklang bringen können, haben wir spontan „Ja“ gesagt.

Sich wohl zu fühlen, Lebensfreude zu spüren, Kreativität zu entfalten, leistungsfähig zu bleiben – oder kurz gesagt – Gesundheit – ist ein wichtiger persönlicher und gesellschaftlicher Wert, der nicht immer hinreichend Beachtung findet.

Der Schlüssel zur Gesundheit liegt im richtigen Gesundheitsbewusstsein – der Kunst, ein gesundes Leben zu führen. Der Gesundheitspark zum Hessentag thematisiert mit Spiel und Spaß für den interessierten Bürger, die ganze Familie und Schulklassen die Bedeutung vom richtigen Umgang mit Freude, Bewegung, Arbeiten, Entspannung, Ernährung, Denken, Lieben und Glauben.

Vertreter aus der Gesundheitspolitik, medizinischen Einrichtungen und aus der Gesundheitswirtschaft feiern gemeinsam mit Ihnen auf dem Gelände der Klinik Hohe Mark: Wir sind Hessentag! Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen.

## Begrüßung

### Herzlich willkommen zum Hessentag-Gesundheitspark

Mit einem herzlichen Dankeschön an Herrn Minister Stefan Grüttner für die Übernahme der Schirmherrschaft des Hessentag-Gesundheitsparks auf dem Gelände der Klinik Hohe Mark, möchte ich sein Grußwort gerne aufgreifen. „Sich aktiv für die eigene Gesundheit einsetzen“ bedeutet, sich auf den Weg zu einem ganzheitlichen Verständnis von Körper und Psyche zu machen. Ein Weg, der auch die sozialen Beziehungen, familiären, beruflichen, wirtschaftlichen und ökologischen Lebensumstände als ein Teil von gesundem Leben versteht. Das Denken über Gesundheit muss sich von dem krankheitsorientierten Gesundheitswesen, Kritik der Kostenexplosion, Forderungen nach Sparmaßnahmen etc. emanzipieren. Gesundheit wird zu einer Art Selbstkompetenz dafür, die eigene Lebensqualität eigenverantwortlich, positiv und zukunftsgerichtet zu steuern. Was das bedeutet, und wie das gehen kann, dafür möchte der Gesundheitspark zum Hessentag 2011 Impulse geben.

***Hierfür wird über acht Tage in einem großen Zelt im Park der Klinik Hohe Mark ein „Treffpunkt Gesundheit“ eingerichtet. Neben der Möglichkeit, an einem Gesundheitscheck teilzunehmen, gibt es unterschiedliche Aktionen und Workshops zum Thema Prävention, Informationsstände und Vorträge im Kirchsaal der Klinik. Jeder Tag steht unter einem anderen Motto.***

Abschließend möchte ich mich ganz herzlich bei unseren vier Hauptunterstützern und allen Programm-beteiligten für das Zustandekommen des Gesundheitsparks bedanken. Eine vollständige Auflistung unserer Partner finden Sie am Ende des Heftchens.

Wir freuen uns sehr, wenn Sie sich auf den Weg zur schönen „Hohen Mark“ machen.

Herzlich willkommen!



Krankenhausdirektorin  
und Botschafterin  
für Gesundheit



## „Gesund-bleiben – die Show, ein Erlebnis für die ganze Familie.“

Gesundheit ist ein spannendes Thema, Erfahrung und Erlebnis. Auch fördert es das gemeinsame Lernen, Denken und Handeln in Familie und Gesellschaft. Höhepunkt dieses Nachmittags ist Die GESUND-bleiben-Show für die ganze Familie! Eine Show der Laborarztpraxis mit verblüffenden Experimenten mit „Magic Andy“ alias Dr. Andreas Korn-Müller.

## „Treffpunkt Gesundheit“

**Gesund bleiben – ein kalkulierbares Risiko? Ein Gesundheitscheck.** Im Festzelt – nähere Informationen und weitere Beteiligung, s. Seiten 11 und 12.

## Besondere Angebote

- „Water Rower“ – das besondere Ruder-Erlebnis
- „Teppich-Curling“ – Spaß und Bewegung im Team
- „Durst nach Farbe – Freude malen“, Ursula Mostertz
- **Hessen bewegt sich** – Schrittzähler zum Hessantag, s. Seite 11
- Aktionsstand Aging-Software, s. Seite 11
- Café Hohe Mark geöffnet / Großer Speisesaal
- Francke Buchhandlung in der Klinik geöffnet



## Eröffnungs-Event im Kirchsaal

- 14.30 Uhr „Die GESUND-bleiben-Show“
- 16.30 Uhr „Die GESUND-bleiben-Show“ (Die Plätze sind begrenzt)

## Abendandacht im Kirchsaal

- 17.45 – 18.15 Uhr: **Keine großen Töne spucken.** Von einem, der an den leisen Tönen Gottes gesundete. Elia und der „Sanfte Hauch“. Andacht: Friedhelm Grund.

## „Leben in Bewegung.“

Unser Lebensmotor ist das Herz. Es ist immer in Bewegung, mal schneller – mal langsamer. Diese Bewegung will in Hände, Kopf und Füße. Und es gibt für jeden Menschen eigene Möglichkeiten, die Freude an der Bewegung (wieder) zu entdecken und den Kreislauf (gesund) in Schwung zu bringen.

## „Treffpunkt Gesundheit“

**Gesund bleiben – ein kalkulierbares Risiko? Ein Gesundheitscheck.** Im Festzelt – nähere Informationen und weitere Beteiligung, s. Seiten 11 und 12.

## Besondere Angebote\*

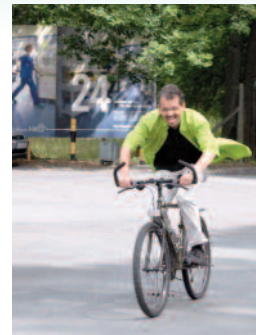
- **Bike Marathon.** Start: 9.00 – 10.00 Uhr. Mit Herz-Check/Blutdruckmessung von Prof. Hölschermann (11.00 – 14.00 Uhr). [www.mountain-sports-ev.de](http://www.mountain-sports-ev.de)
- Workshop „Tanztherapie – bewegtes Leben“, 15.00 Uhr\* (Andrea Du Bois/Klinik Hohe Mark)
- **Nordic-Walking für Einsteiger:** 14.00, 15.00, 16.00 und 17.00 Uhr\* (Stefanie Kübler-Reckziegel)
- **Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien** (Thorsten Dietze/Hochtaunus-Kliniken)
- Aktionsstand Aging-Software, s. Seite 11
- Café Hohe Mark geöffnet / Großer Speisesaal
- Francke Buchhandlung in der Klinik geöffnet
- Ausdauertraining im „Fitness-Studio“ (Körperfettanalyse u. Spiroergometrie)
- „Water Rower“ – das besondere Ruder-Erlebnis
- „Teppich-Curling“ – Spaß und Bewegung im Team
- **Hessen bewegt sich** – Schrittzähler zum Hessantag, s. Seite 11

## Vorträge im Kirchsaal

- 14.00 Uhr: Herz und Sport, Prof. Dr. Hans Hölschermann, Hochtaunus-Kliniken
- 15.15 Uhr: Über die heilende Wirkung von Sport bei Krebsserkrankungen. Prof. Elke Jäger, Krankenhaus Nordwest/Frankfurt
- 16.30 Uhr: „Gewinnen bis zum Umfallen? Warum auch Spitzensportler depressiv erkranken können!“, Chefarzt Dr. Dietmar Seehuber, Klinik Hohe Mark

## Abendandacht im Kirchsaal

- 17.45 – 18.15 Uhr **Warum einfach, wenn es auch kompliziert geht.** Von einem, der sich entschied, auch die einfachen Ratschläge zu befolgen. Elisa und Naämann. Andacht: Annette Lenhard.



\*Begrenzte Teilnehmerzahl bei Workshops mit Uhrzeit. Anmeldung ab 14.00 Uhr am Stand der Klinik Hohe Mark.



## „Leben trotz(t) Schmerz“

In Deutschland leiden viele Millionen Menschen an akuten und chronischen Schmerzen. Schmerzen sind jedoch keine schicksalsgewollte, unausweichliche Last, die Patienten zu tragen haben (Deutsche Schmerzliga e.V.). Das Leben ist zu schön, um es dem Schmerz zu überlassen.

## „Treffpunkt Gesundheit“

**Gesund bleiben – ein kalkulierbares Risiko?**  
**Ein Gesundheitscheck.** Im Festzelt – nähere Informationen und weitere Beteiligung, s. Seiten 11 und 12.

## Besondere Angebote\*

- Entspannungs-Workshop „*Klang-Reise*“, 14.00 Uhr, 16.00 Uhr (Bettina Schneider, Klangpädagogin)\*
- 19.00 Uhr Ein Ticket für Afrika, *Benefizkonzert* im Theater im Park, s. Seite 13
- *Wie funktioniert eine Schmerzpumpe?* Info/Beratung, Schwane Apotheke Offenbach
- Aktionsstand Aging-Software, s. Seite 11
- Café Hohe Mark geöffnet / Großer Speisesaal
- Francke Buchhandlung in der Klinik geöffnet
- „*Durst nach Farbe*“, Ursula Mostertz
- „*Water Rower*“ – das besondere Ruder-Erlebnis
- „*Teppich-Curling*“ – Spaß und Bewegung im Team
- *Hessen bewegt sich* – Schrittzähler zum Hessentag, s. Seite 11



Ein Ticket für Afrika,  
Benefizkonzert im  
Theater im Park  
(Seite 13)

## Vorträge im Kirchsaal

- 14.00 Uhr: Leichter leben – trotz Schmerzen?, Dr. Claudia Hain-Heise/Schmerzzentrum Taunus, Königstein
- 15.00 Uhr: Osteopathie – die Behandlung von Bewegungsverlusten als Ursache von Schmerzen, Christiane Hohmann, Praxis für Osteopathie/Oberursel
- 16.00: Zahnschmerzen. Ist wirklich nur der Zahnschul? Dr. Barbara Nentwig, Oberursel
- 17.00 Uhr: Durchblutungsstörungen – was tun, wenn die Beine nicht mehr gehen wollen? PD Dr. Sasa-Marcel Maksan, Hochtaunus-Kliniken

## Abendandacht im Kirchsaal

- 17.45 – 18.15 Uhr *Alles Verhandlungssache!* Von einem, der noch ein paar Jahre geschenkt bekam. Hiskia. Andacht: Klaus Mohring.

## „Lebensfreude bis ins Alter – gemeinsam mit Grenzen leben.“

Gesund alt zu werden ist eine Lebenskunst. Man kann jederzeit damit beginnen, dies zu lernen, z. B. mit Bewegung. Gemeinsam geht das besser. Und dort, wo das Alter die Grenzen des Lebens erreicht, bekommt Gesundheit eine neue Qualität. Denn eine Gesellschaft, die Menschen mit Demenz und ihre Familien nicht allein lässt, ist lebenswert und würdevoll bis ans Ende.



## „Treffpunkt Gesundheit“

**Gesund bleiben – ein kalkulierbares Risiko?**  
**Ein Gesundheitscheck.** Im Festzelt – nähere Informationen und weitere Beteiligung, s. Seiten 11 und 12.

## Besondere Angebote

- „*Water Rower*“ – das besondere Ruder-Erlebnis
- Aktionsstand Aging-Software, s. Seite 11
- Café Hohe Mark geöffnet, Festzelt
- Francke Buchhandlung in der Klinik geöffnet
- *Hessen bewegt sich* – Schrittzähler zum Hessentag, s. Seite 11



## Vorträge im Kirchsaal

- 14.00 Uhr: Dein Leben – mein Leben – kein Leben? (Weiter-)Leben mit Demenz. Dr. Martina Neumeier, Klinik Hohe Mark
- 15.15 Uhr: Alterstraumatologie an den Hochtaunus-Kliniken, PD Dr. Matthias Hansen und Dr. Stefan Nels
- 16.30 Uhr: Hautpflege im Alter, Waltraud Ulrich / Channoine Invita Point/Oberursel

## Abendandacht im Kirchsaal

- 17.45 – 18.15 Uhr *Wenn nichts mehr hilft!* Von einem, der lange nicht auf die Beine kam. Der Kranke am Teich Betesda. Andacht: Friedhelm Grund.

\*Begrenzte Teilnehmerzahl bei Workshops mit Uhrzeit. Anmeldung ab 14.00 Uhr am Stand der Klinik Hohe Mark.



## „Mit Leib und Seele im Beruf – Gesundheit am Arbeitsplatz.“

Gesundheit und Beruf sind für viele Menschen wie zwei Welten. Oft ist die Folge eine arbeitsplatz- oder berufsbedingte Krankheit oder die frühe Rente. Unternehmen denken um. Sie müssen in Zukunft neu investieren, nämlich in die Gesundheit und die Kompetenzen ihrer Mitarbeiter: Gesundheit als Motor der Wirtschaft.

## „Treffpunkt Gesundheit“

**Gesund bleiben – ein kalkulierbares Risiko? Ein Gesundheitscheck.** Im Festzelt – nähere Informationen und weitere Beteiligung, s. Seiten 11 und 12.

## Besondere Angebote\*

- Workshop, *Leistung und bewusst ernähren*, 15.00 Uhr (Waltraud Ulrich)
- Workshop, *After-Work Coaching\**, 14.15 Uhr, 16.00 Uhr (Gabriele Engelke und Peter Mayer, Mühleninsel in der Krebismühle/Oberursel)
- Workshop „*Hautschutz in Berufen des Gesundheitsdienstes*“, 14.30 und 16.30 Uhr (BGW)
  - Aktionsstand Aging-Software, s. Seite 11
  - Café Hohe Mark geöffnet, Festzelt
  - Francke Buchhandlung in der Klinik geöffnet
  - Beratung und Tipps bei Rückenproblemen (Physiotherapie der Hochtaunus-Kliniken)
  - „*Water Rower*“ – das besondere Ruder-Erlebnis
  - *Hessen bewegt sich* – Schrittzähler zum Hessentag, s. Seite 11
  - *Projekttag für Schulen*, Informationen s. Seite 13

## Vorträge im Kirchsaal

- 14.00 Uhr: Gesund arbeiten, Dr. Hansjörg Becker, Insite-Interventions GmbH/Frankfurt
- 15.15 Uhr: Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Esther Reglin, Klinik Hohe Mark
- 16.30 Uhr: Burnout-Prophylaxe, Chefarzt Dr. Martin Grabe, Klinik Hohe Mark

## Abendandacht im Kirchsaal

- 17.45 – 18.15 Uhr *Augen auf und durch!* Von einem, dem die Augen geöffnet wurden. Bartimäus. Andacht: Annette Lenhard.

## „Luft zum Leben!“

Leben ist Atmung. Deshalb braucht der Mensch gute Luft und gesunde Atemwege. Für gute Luft im Großen hoffen wir auf eine verantwortungsvolle Politik. Für gute Luft im Kleinen, z. B. durch Verzicht auf Nikotin, müssen wir schon selber sorgen. Und wir werden belohnt: Durchatmen, Entspannen und Wohlfühlen schenken neue Kraft zum Leben. Gesundheit zu tanken ist möglich.

## „Treffpunkt Gesundheit“

**Gesund bleiben – ein kalkulierbares Risiko? Ein Gesundheitscheck.** Im Festzelt – nähere Informationen und weitere Beteiligung, s. Seiten 11 und 12.

## Besondere Angebote\*

- *Begehbare Lunge*, ein Aktionsstand der Hochtaunus Kliniken
- Workshop, *Die Welt der Düfte* – Parfüms und mehr 14.00 Uhr (Waltraud Ulrich)\*
- Workshop, *Luft zum Singen* – die heilsame Kraft des Singens erleben, 15.00 Uhr, 16.00 Uhr (Musiktherapeutin und Kirchenmusikerin Karen Schmitt, Klinik Hohe Mark)\*
- Workshop: *Stärke deine Lebensfreude durch Yoga*, 15.00 Uhr Heike Ripp/Balance Oberursel\*
- Aktionsstand Aging-Software, s. Seite 11
- Café Hohe Mark geöffnet, Festzelt
- Francke Buchhandlung in der Klinik geöffnet
- *Hessen bewegt sich* – Schrittzähler zum Hessentag, s. Seite 11
- *Projekttag für Schulen*, Informationen s. Seite 13

## Vorträge im Kirchsaal

- 14.00 Uhr: Chronischer Husten – was sind die Ursachen, Dr. André Althoff/Hochtaunus-Kliniken
- 15.15 Uhr: Aroma-Therapie, was ist das? Antje Klaas/Regenbogen Apotheke Oberursel
- 16.30 Uhr: Raucher-Entwöhnung. Ohne Rauch geht's auch. Nichtraucher leicht(er) gemacht. Diplom-Psychologin Tatjana Goldschmidt/Haus Burgwald, Mühlal

## Abendandacht im Kirchsaal

- 17.45 – 18.15 Uhr *Helfen sollen immer die anderen.* Von einem, der selbst zupackte. Der barmherzige Samariter. Andacht: Friedhelm Grund.



\*Begrenzte Teilnehmerzahl bei Workshops mit Uhrzeit. Anmeldung ab 14.00 Uhr am Stand der Klinik Hohe Mark.

\*Begrenzte Teilnehmerzahl bei Workshops mit Uhrzeit. Anmeldung ab 14.00 Uhr am Stand der Klinik Hohe Mark.



## „Mein Körper + Ich? Selbstbewusst und gesund durchs Leben.“

Mens sana in corpore sano – ein altbekannter Spruch. Gesundheit ist mehr als Psyche und Körper je allein für sich. Hier gibt es viele Wege zu entdecken, Körper und Seele fit zu machen, das Leben und sich selbst neu zu finden: z. B. durch gesunde Ernährung, gesunde Haut- und Körperpflege, Bewegungs- und Entspannungstraining, Work-Life-Balance, Coaching und vieles andere mehr.

## „Treffpunkt Gesundheit“

**Gesund bleiben – ein kalkulierbares Risiko? Ein Gesundheitscheck.** Im Festzelt – nähere Informationen und weitere Beteiligung, s. Seiten 11 und 12.

## Besondere Angebote\*

- Workshop, *Schminkmodellierworkshop* – persönliche Schönheit bewusst gestalten 14.00 Uhr, 16.00 Uhr (Waltraud Ulrich)\*
- Workshop, *Wer ist der Chef?*, 15.00 Uhr (Irina Baehr)\*
- Aktionsstand Aging-Software, s. Seite 11
- Café Hohe Mark geöffnet, Festzelt
- Francke Buchhandlung in der Klinik geöffnet
- „*Durst nach Farbe*“ – Ursula Mosterz
- „*Water Rower*“ – das besondere Ruder-Erlebnis
- *Hessen bewegt sich* – Schrittzähler zum Hessentag, s. Seite 11
- *Projekttag für Schulen*, Informationen s. Seite 13

## Vorträge im Kirchsaal

- 14.00 Uhr: Blähungen/Völlegefühl, PD Dr. Christian, Dr. Nattermann, Hochtaunus-Kliniken
- 15.15 Uhr: Darm-Gesundheit, Michael von Beckerath/Firma Anton Hübner GmbH & Co KG/Ehrenkirchen und LIWELL Reformhaus Oberursel
- 16.30 Uhr: Allergien in der Naturheilkunde, Naturheilpraxis Sven Sören Schumann, Oberursel

## Abendandacht im Kirchsaal

- 17.45 – 18.15 Uhr: *Marmor, Stein und Eisen bricht*. Von vieren, die sich nicht aufhalten ließen. Die 4 Freunde des Gelähmten. Andacht: Wolfgang Schillhahn.

## „Diabetes, und nun? Das Leben aktiv gestalten.“

„Diagnose: Diabetes. Das Leben geht weiter – Mut soll er machen, dieser oft gesprochene Satz, und er gilt auch für Menschen, die an Diabetes erkrankt sind. Es stimmt: Die Forschung hat bewiesen, dass ein strukturiertes Selbstmanagement bei Diabetes dabei helfen kann, ein normales Leben zu führen und das Auftreten von Folgeerkrankungen und Spätfolgen des Diabetes zu vermeiden.“

## „Treffpunkt Gesundheit“

**Gesund bleiben – ein kalkulierbares Risiko? Ein Gesundheitscheck.** Im Festzelt – nähere Informationen und weitere Beteiligung, s. Seiten 11 und 12.

## Besondere Angebote

- „*Durst nach Farbe*“ /Ursula Mosterz
- „*Water Rower*“ – das besondere Ruder-Erlebnis
- Aktionsstand Aging-Software, s. Seite 11
- Café Hohe Mark geöffnet, Festzelt
- Francke Buchhandlung in der Klinik geöffnet
- Fokus O. Säule Gesundheit
- *Hessen bewegt sich* – Schrittzähler zum Hessentag, s. Seite 11

## Vorträge im Kirchsaal

- 14.00 Uhr Typ-2-Diabetes, umfassender Paradigmenwandel. Prof. Kristian Rett/Krankenhaus Sachsenhausen, Frankfurt
- 15.15 Uhr: Diabetes in einer älter werdenden Gesellschaft. Dr. Günther Zerth/Oberursel
- 16.30 Uhr: Diabetes und Freude am Essen, Kathrin Krieger, Diätassistentin/Krankenhaus Sachsenhausen, Frankfurt

## Abendandacht im Kirchsaal

- 17.45 – 18.15 Uhr: *Sogar besser als Geld*. Von einem, der über seine Erwartungen beschenkt wurde. Heilung des Gelähmten an der Schönen Pforte. Andacht: Annette Lenhard.



\*Begrenzte Teilnehmerzahl bei Workshops mit Uhrzeit. Anmeldung ab 14.00 Uhr am Stand der Klinik Hohe Mark.

# Hessentag-Gesundheitspark 2011



## Weitere Informationen

### Gesund bleiben- ein kalkulierbares Risiko?

Basierend auf dem erprobten Mehrwert-Konzept für Gesundheitstage der Firma Pfizer GmbH, erfolgen an wechselnden Stationen des Gesundheitsparks Screenings. Außer am 13. Juni – hier kommt ein spezieller Schmerzfragebogen zum Einsatz – werden neben Größe und Gewicht Blutdruck und Cholesterin gemessen. Zusätzlich am 16. Juni die Lungenfunktion und am 18. Juni der Blutzucker. Mittels dieser Daten wird jedem teilnehmenden Besucher an dem Auswertungsstand von Pfizer ein individueller Gesundheits-Check-up mit einem persönlichen Ausdruck erstellt. Individuelle Perspektiven für den Erhalt und/oder die Verbesserung der gesundheitlichen Situation können später nach Rücksprache mit dem Hausarzt entwickelt werden.



### Aktionsstand Aging-Software

Eine spannende Zeitreise können Besucher mittels einer speziellen Alterungsmaschine (ein Computerprogramm) unternehmen, die an dem Aktionsstand durch die Pfizer Pharma GmbH/Berlin betrieben wird. In wenigen Minuten wird hierbei aufgezeigt, wie sich Ihr Aussehen im Alter verändert und welchen Einfluss das Rauchen auf diesen Prozess hat. Sie können so sehen, wie Sie als Raucher durch einen Rauchstopp positiven Einfluss auf die Gesundheit Ihrer Haut und Ihr Aussehen nehmen können.

### Hessen bewegt sich

Mit mindestens 3000 Schritten am Tag tun sie schon sehr viel für Ihre Gesundheit. Diesen guten Vorsatz unterstützt der Oberseeler Hessentag 2011 mit einem sportlichen Geschenk. Machen Sie mit und „erlaufen“ Sie sich einen Schrittzähler. Ganz individuell wird vom Zelt der Landesregierung oder vom Aktionszelt „Natur auf der Spur“ (Infostand am Eingang Oberhöchstader Straße) aus gestartet. Ziel ist der „Hessentag-Gesundheitspark“ in der Klinik Hohe Mark. Auch umgekehrt ist die Strecke mit Start Klinik Hohe Mark möglich. Wie funktioniert diese Aktion? Sie melden sich am jeweiligen Startort an, erhalten einen Laufzettel mit Streckenbeschreibung, absolvieren einen kleinen Bewegungsparcours und gehen zu Fuß zum jeweiligen Ziel. Dort erhalten Sie im Tausch für den Laufzettel den „Hessentagsschrittzähler 2011“. Übrigens: Die ausgesuchte Strecke führt direkt durch Oberursels Altstadt und am Mühlenwanderweg entlang. So ganz nebenbei erleben Sie auch ein wenig Stadt-, Industrie- und Naturgeschichte vermittelt durch informative Schautafeln entlang des markierten Weges. Machen Sie mit!

## Partner im Treffpunkt Gesundheit 11. bis 18. Juni 2011

Partner	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.
Baehr – Business Coaching & Training/Königstein						■	■	
Balance Oberursel						■		
Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)					■			
Dr. Hansjörg Becker, Insite-Interventions GmbH/Frankfurt					■			
Caritasverband für den Hochtaunus				■				
Channoine Invita Point, Waltraut Ulrich/Oberursel	■	■	■	■	■	■	■	
Deutsche Lungenstiftung e.V.						■		
Deutsche Schmerzliga e.V./Oberursel			■					
Diabetes-Gesundheitscheck, Gesundheitswirtschaft Rhein-Main e.V./Frankfurt								■
„Diabetiker helfen Diabetikern“, Selbsthilfegruppe Oberursel gemeinsam mit dem Landesverband Hessen e.V im Deutschen Diabetiker Bund								■
Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.				■				
Fokus O. Säule Gesundheit/Oberursel	■	■	■	■	■	■	■	■
Hochtaunus-Kliniken gGmbH/Bad Homburg		■	■	■	■	■		
Integrationsfachdienst Perspektiven e.V./Oberursel					■			
Klinik Hohe Mark/Oberursel	■	■	■	■	■	■	■	■
Krankenhaus Sachsenhausen/Frankfurt								■
Krankenhaus Nordwest GmbH/Frankfurt		■		■	■			
Laborarztpraxis Dres. Jochem, Walther und Kollegen/Frankfurt am Main		■						
Lilly Deutschland GmbH/Bad Homburg					■		■	■
LIWELL, Reformhaus Herrmann/Oberursel			■				■	
Marcelline Schmidt vom Hofe, Praxis für Lern- und Verhaltenstherapie/Oberursel	■	■						
Naturheilpraxis Sven Sören Schumann/Oberursel								■
Opti Mum Training GmbH/Bad Nauheim, Oberursel, Roßbach			■					
Pfizer Pharma GmbH /Berlin	■	■	■	■	■	■	■	■
Praxis für Osteopathie, Christiane Hohmann/Oberursel			■					
Rehaklinik für suchtkranke Menschen, Haus Burgwald gGmbH/Mühlthal					■	■		
Schwanen Apotheke/Offenbach			■					■
Seniorenstift Kronthal/Kronberg				■				
Seniorenstift Hohenwald/Kronberg-Oberhöchstadt				■				
TagesReha Frankfurt, Wege aus dem Suchtkreislauf					■			
Türkisch-Deutsche Gesundheitsstiftung				■				



**Ein Ticket für Afrika**  
**Hessentags-Benefizkonzert**  
*konzert frei, alle Spenden sind verbucht!*  
**13. Juni 2011, 19.00 Uhr**  
 Klinik Hohe Mark/Oberursel, Open Air  
 www.hohemark.de/www.arnekopfermann.de

**Pfingstmontag, 13. Juni 2011, 19.00 Uhr**  
**im Theater im Park. Benefizkonzert**  
**„Stories & Worship“ mit Arne Kopfermann**  
**und Sarah Lorenz: Ein Ticket für Afrika**

Der Eintritt zum Konzert „stories & worship“ ist frei, doch nicht umsonst. Während des Konzerts wird eine Sammlung durchgeführt, um das Ticket für den Container-Transport einer Schreinerei-Werkstatt nach Afrika finanzieren zu können. Diese Werkstatt ist Teil eines Sprach- und Ausbildungsprojektes des Deutschen Gemeinschafts-Diakonieverbandes und seiner Schwesternschaft „Abaja ba Christo“ in Rubengera/Ruanda. Herzlichen Dank! Mit einer kleinen Bilderausstellung informieren wir auch täglich im Festzelt über das DGD-Hilfsprojekt. Mehr Infos im Internet unter [www.hohemark.de](http://www.hohemark.de) und [www.dgd.org/ueber\\_uns-foerderstiftung.html](http://www.dgd.org/ueber_uns-foerderstiftung.html)

**Theater im Park**

Samstag, 11., Freitag 17. und Samstag 18. Juni, jeweils 19.30 Uhr, Theater im Park mit dem „Datte-ri-ri“. Karten über Telefon 06171 502-300.

**Projekttag für Schulen**

15. bis 17. Juni 2011, 10.00 – 14.00 Uhr. Angebote für Schulklassen während des Hessentags, zum Thema Gesundheit und Prävention in der Klinik Hohe Mark. Am 16. Juni Sonderveranstaltung „Ohne Kippe“, Raucherprävention für Kinder und Jugendliche der Thoraxklinik Heidelberg. Anmeldung über das Hessentagsbüro Oberursel, Tel. 06171 502-327.



**Verantwortungspartnerschaft in der Region gemeinsam mit fokus O, Forum der Selbständigen Oberursel e.V., Säule Gesundheit.**

fokus O. ist einer der ältesten Gewerbevereine in unserer Region und vertritt die Interessen aller unternehmerisch Tätigen in Oberursel, die sich dem Verein anschließen. Dazu zählen eine Vielfalt von Berufs- und Unternehmergruppen, Firmen und Eigentümer von Gewerbe-Immobilien, die sich in Säulen innerhalb des Vereins zusammenschließen. Gemeinsames Ziel aller Säulen des fokus O. ist die Ausrichtung der Aktivitäten auf die Stadt Oberursel mit all ihren Facetten. Daher der Name fokus O.

Forum der Selbständigen: Forum heißt ... Meinungs-austausch und Diskussion, Entwicklung gemeinsamer Positionen, Respekt vor unterschiedlichen Auffassungen, Kommunikation und damit Lebensart. Gemeinsam wollen wir die Attraktivität von Oberursel steigern und weiter ausbauen, ein Bewusstsein schaffen für die gemeinsamen Stärken und gegenseitiges Weiterhelfen bei Bedarf. Dies erreichen wir über den Aufbau einer starken Gemeinschaft durch Bündelung der Kräfte und Verteilung der Lasten auf viele Schultern. Weitere Informationen unter [www.fokus-o.de](http://www.fokus-o.de)

www.hohemark.de



Psychiatrie · Psychotherapie · Psychosomatik

**Klinik Hohe Mark**

fachlich kompetent · christlich engagiert

Das Leben  
 gelingt  
 nicht immer so,  
 wie wir  
 Menschen  
 es uns gerne  
 wünschen.



Depressionen, Ängste oder das Burnout-Syndrom sind Realitäten in unserer Gesellschaft – und es kann jeden treffen. Das traditionsreiche Krankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie ist in Deutschland als moderne Klinik bekannt und verfügt über sehr hohe Erfahrungswerte in der Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Fordern Sie unseren aktuellen Prospekt an.



Klinik Hohe Mark  
 des Deutschen  
 Gemeinschafts-Diakonie-  
 verbandes GmbH  
 Psychiatrie, Psychotherapie,  
 Psychosomatik  
 Friedländerstraße 2  
 61440 Oberursel  
 Telefon 06171 204-0  
 Telefax 06171 204-8000  
 info@hohemark.de



www.gute-botschaft.de

## Anreise

### Mit dem Pkw:

- Autobahn Frankfurt-Kassel (A5)
- Abfahrt Bad Homburger Kreuz Richtung Oberursel (A661) bis Autobahnende. Ohne abzufahren geradeaus weiter Richtung Gr. Feldberg (B455)
- Abfahrt Oberursel-Hohemark
- im Verkehrskreis die zweite Ausfahrt Oberursel (Ts) Hohemark
- unmittelbar nach dieser Ausfahrt scharf rechts in die Alfred-Lechler-Straße abbiegen

### Mit der Bahn:

- Vom Hauptbahnhof in Frankfurt
- S5 bis zum Bahnhof Oberursel, dann mit der U3 bis zur Endhaltestelle Hohemark oder
  - mit einer der zahlreichen U- oder S-Bahnen zwei Stationen bis zur „Hauptwache“ fahren. Dort in die U3 umsteigen und bis zur Endhaltestelle Hohemark in Oberursel weiterfahren

Von der U-Bahn-Endhaltestelle Hohemark geht man die Alfred-Lechler-Straße ca. 300 m bergauf zur Pforte der Klinik Hohe Mark.



*fachlich kompetent  
christlich engagiert*

## Klinik Hohe Mark

des Deutschen Gemeinschafts-  
Diakonieverbandes GmbH



Psychiatrie, Psychotherapie,  
Psychosomatik  
Friedländerstraße 2  
61440 Oberursel

Telefon: 06171 204-0  
Fax: 06171 204-8000

linik@hohemark.de  
www.hohemark.de



# www.hohemark.de

Konzeption und Layout: Ruschke und Partner GmbH, [www.ruschkeundpartner.de](http://www.ruschkeundpartner.de)  
Redaktion: Gottfried Cramer · Fotografie: Klinik Hohe Mark, Ruschke und Partner