

8. Bärner Xundheitstag



Samstag, 01. November 2025
08.30 – 15.30 Uhr

Berner Generationenhaus
Bahnhofplatz 2
3011 Bern

Kostenlos

Keine Anmeldung nötig (beschränkte Platzzahl)

www.baernerxundheitstag.ch

Referate, Informationsstände, Tests und Messungen

Organisationen aus dem Gesundheitswesen präsentieren einen Tag lang gesundheitsfördernde und präventive Massnahmen, unterstützt durch spannende Referate von Fachpersonen, Informationsstände und der Möglichkeit, Blutzucker, Blutdruck, Gehör und Lungenfunktion zu messen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme, kommen Sie vorbei! (Referate siehe Rückseite).

Mit freundlicher Unterstützung von



Burgergemeinde
Bern

Programm / Referate

- 08.30 Uhr Türöffnung
- 09.00 Uhr **Hirngesund im Alter – neuste Ergebnisse aus der Forschung**
Prof. Dr. med. Bogdan Draganski, Brain Health und Memory Klinik, Neurologie, Inselspital
- 10.00 Uhr **Chronische Schmerzen – Ursachen, Prävention und Behandlungsmöglichkeiten**
Prof. Dr. med. Konrad Streitberger, Leitender Arzt Schmerzzentrum Inselspital
- 11.00 Uhr **Hörimplantate für Erwachsene und Senior:innen**
Prof. Dr. med. Georgios Mantokoudis, EMBA Stv. Chefarzt, Leiter Schwindelzentrum, Co-Leitung Otologie und Hörimplantate-Zentrum, Universitätsklinik für Hals, Nasen- und Ohrenkrankheiten
- 12.05 Uhr **Schnupperkurs: Gleichgewichtsübungen, Krafttraining für die Beine**
Julia Conzelmann, dipl. Sportpädagogin
- 13.15 Uhr **Die neue Lebensmittelpyramide ist da. Die wichtigsten Veränderungen und ihr Einfluss auf den Blutzucker im Überblick**
Aljoscha Ivanov, selbstständiger Ernährungsberater SVDE
- 14.15 Uhr **Achtsamkeit und psychische Gesundheit**
PD Dr. phil Zeno Kupper, ehemals leitender Psychologe UPD Bern
- 15.30 Uhr Ende der Veranstaltung



Drahtlose Höranlage vorhanden
Hörhilfe in T-Modus umstellen



Mit Übersetzung in Gebärdensprache

Organisiert von



**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt

