

# 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](http://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



Bürgergemeinde  
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



Organisiert von

