WA 31. März 2016

Gute Tipps für ein gesundes Leben

Veranstaltungsreihe beginnt am 7. April

WERNE ▪ Die 17. Werner Gesundheitstage rücken das Wohlbefinden des Menschen ab dem 7. April für drei Wochen in den Mittelpunkt. Zu Beginn steht ein Vortrag im St. Christophorus-Krankenhaus an, der sich dem Thema Schwindel widmet.

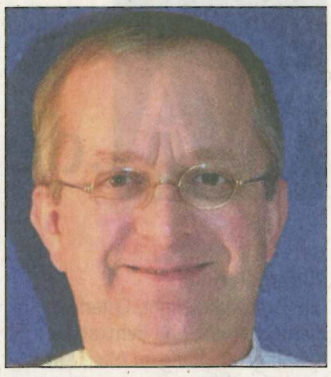
In Kooperation richten die Familienbildungsstätte (Fabi), das Werner Krankenhaus und das Gesundheitsforum die Aktionswochen aus. Getreu dem Motto „Bewährt – modern – gesund" stellten die Veranstalter ein Programm zusammen, dass wiederkehrende Themen sowie Entwicklungen und neue medizinische Erkenntnisse vereint. „Etwa zwei Drittel des Angebots sind neu", sagt Fabi-Leiterin Gabriele Kranemann.

Zudem sollen die Teilnehmer in einigen Kursen aktiv etwas für ihre Gesundheit tun, im Angebot sind etwa Gymnastik mit Rollator oder die gezielte Stärkung des Bindegewebes. „Wir wollen mit den Gesundheitstagen motivieren, unterstützen und neue Erkenntnisse liefern", erklärt Kranemann.

Die Veranstaltungen finden im St. Christophorus-Krankenhaus und in der Familienbildungsstätte statt. Einzige Ausnahme stellt eine Heilpflanzenwanderung in Herbern-Horn am Samstag, 9. April, dar. Hierfür fällt eine Gebühr in Höhe von 20 Euro an. Die weiteren Termine sind bis auf mögliche Lebensmittelumlagen kostenlos zu besuchen. Anmeldungen nimmt die Fabi unter Tel. 40 02 10 entgegen. ▪ **jau**

Die 17. Werner Gesundheitstage

Weitere Informationen unter www.fbs-werne.de.



Dr. Iris Adelt und Dr. Franz Josef Hegge informieren im ersten Vortrag über das Thema „Schlaganfall". ▪ Fotos: pr

„Zeit ist Hirn"

Schlaganfall ist Thema des ersten Vortrags

WERNE ▪ Der erste Vortrag im Rahmen der Gesundheitstage beschäftigt sich am Donnerstag, 7. April, mit dem Thema „Schwindel". Er findet in der Zeit von 18.30 bis 20 Uhr im Vortragsraum des St. Christophorus-Krankenhauses statt. Referenten sind die Ltd. Oberärztin Dr. Iris Adelt, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie am St. Marien- Hospital Lünen, und Chefarzt Dr. Franz Josef Hegge, Kardiologie des Werner Krankenhauses.

In Deutschland erleiden etwa 260 000 Menschen pro Jahr erstmals einen Schlaganfall. Mehr als 80 Prozent der Betroffenen sind über 60 Jahre alt. Doch auch Jüngere kann es treffen: Laut Schätzungen treten etwa fünf bis zehn Prozent der Schlaganfälle bei unter 50-Jährigen auf. Im Kreis Unna sind jährlich ca. 1400 Menschen betroffen.

Viele Schlaganfälle kündigen sich Tage, Wochen oder schon Monate zuvor durch unterschiedliche Frühwarnzeichen an. Sie sind die Folge von vorübergehenden Durchblutungsstörungen im Gehirn, die nach kurzer Zeit wieder verschwinden.

Bei einem Schlaganfall zählt jede Minute. Ist die Blutversorgung im Gehirn durch ein Gerinnsel oder eine Hirnblutung erst mal unterbrochen, sterben Nervenzellen ab. Je schneller die Ursache beseitigt werden kann, desto weniger Hirnsubstanz geht verloren. „Time is Brain – Zeit ist Hirn, " lautet daher die Devise.

Dr. Franz-Josef Hegge und Dr. Iris Adelt werden aus kardiologischer und neurologischer Sicht über Vorboten, Ursachen, Risiken und Behandlungsmöglichkeiten des akuten Schwindels berichten. Eine Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich. ▪ **red**