

**Am 8. April wird
durchgestartet
Heinz Lohmann, Vorstandssprecher
des LBK Hamburg, und
Centermanager Jens Horeis
eröffnen die
Gesundheitstage**

Heinz Lohmann, Vorstandssprecher des LBK Hamburg und Centermanager Jens Horeis eröffnen gemeinsam am Montag, den 8. April, um 14.00 Uhr auf der Aktionsbühne des Quarree Wandsbek die Hamburger Gesundheitstage 2002. Heinz Lohmann hat hierfür auch die Schirmherrschaft übernommen.

Über 30 Aussteller aus dem gesamten Bundesgebiet informieren und beraten die Besucher vom 08. April bis zum 13.

April 2002 über Bereiche wie professionelle Zahnpflege, Aktion Gesunder Rücken, Ernährungsberatung und Gewichtsreduktion, Bio und Öko, Beratung rund um die Geburt, Aufklärung zu Diabetes, sowie neueste Entwicklungen aus der Pharmazie. Das Allgemeine Krankenhaus Wandsbek und Eilbek sowie das Diabetes-Zentrum Wandsbek präsentieren täglich eine für die Besucher kostenlose Vortragsreihe im Cinemaxx Kino.

Grußwort des Ersten Bürgermeisters zu den Gesundheitstagen im Quarree-Wandsbek

Ein schwedisches Sprichwort sagt: Gesundheit ist ein Geschenk, das man sich selbst machen muss. Und seien wir ehrlich: Jede und jeder von und weiß doch genau, dass wir selbst verantwortlich sind für unsere Gesundheit, für den Umgang mit unserem Körper. Wie oft schon haben wir uns vorgenommen, uns mehr zu bewegen oder bewusster zu essen? Uns wie oft schon haben wir die guten Vorsätze dann doch Vorsätze sein lassen?

Dabei ist es gar nicht so schwierig, ein bisschen mehr für die Gesundheit zu tun und damit die eigene Lebensqualität zu erhöhen. Bei den Gesundheitstagen können Sie sich fachkundig beraten lassen. Und Sie werden feststellen, dass Sie schon mit kleinen Veränderungen im Lebensstil viel für Ihre Gesundheit tun können. Meine Empfehlung: Tun Sie's und machen Sie sich selbst das Geschenk der Gesundheit!

Ole von Beust

Kostenlose Vorträge im CINEMAXX (Kinosaal)

Montag, 8. April 2002

12.00–12.30 Uhr „Unterstützung durch Pflegeberatung in der täglichen Krankenpflege.“ Referentin: Frau Reincke, AK Wandsbek, LBK Hamburg
12.30–13.45 Uhr „Diabetes? Oder nur ein bißchen Zucker?“ – Den Diabetes mellitus verstehen. Referentin: Diabetikerberaterin Sabine Wagner und Jörg von Hübbenet (Diabetologe DDG) „Diabetes Folgekrankheiten erkennen und vermeiden?“ – Behandlungsmöglichkeiten im Alltag kennenlernen. Referent: Jörg von Hübbenet (Diabetologe DDG)

Dienstag, 9. April 2002

11.00–11.30 Uhr „Gesund Abnehmen“ mit Apothekerin Antje Kupfernage, Adler-Apotheke Wandsbek
11.30–12.00 Uhr „Vitamine ab 50 – was ist sinnvoll?“ mit Apothekerin Antje Kupfernage,

Adler-Apotheke Wandsbek
12.00–13.00 Uhr „Osteoporose – Neue Möglichkeiten in der Therapie.“ Referentin: Frau Dr. Meyer, AK Wandsbek, LBK Hamburg
13.00–13.45 Uhr „Abnehmen – gesund, erfolgreich und sicher.“ Referentin: Frau Dr. Dethmer von bioLine-redu-med.

Mittwoch, 10. April 2002

11.00–11.30 Uhr „Erst Impfen – dann Fernreisen.“ mit Apothekerin Peggy Münch, Adler-Apotheke Wandsbek
11.30–12.30 Uhr „Besser Atmen. Asthma und Atemnot im Schlaf.“ Informations- und Patientenforum mit Herr Dr. J. Grützmacher.
12.30–13.00 Uhr „Sonne ohne Risiko.“ mit Apothekerin Vanessa Knüver, Adler-Apotheke Wandsbek
13.00–14.00 Uhr „Was hat

Diabetes mit Ihren Füßen zu tun?“ – Fußkomplikationen vermeiden. Referenten: Jörg von Hübbenet und Regina Oland (Diabetesassistentin DDG) „Knäckebrötchen, Magerquark und Diätmarmelade, ist das Diät?“ – durch weniger Gewicht zu besseren Blutzuckerwerten. Was darf ich wirklich essen? Referentin: Sabine Wagner

Donnerstag, 11. April 2002

10.00–12.00 Uhr „Schmerztherapie – Neue Ansätze und Wege.“ Referent: Hr. Döllefeld, Krauth medical KG Sanitätshaus.
12.00–13.00 Uhr „Rheumatismus“ Referent: Dr. Winter, AK Eilbek, LBK Hamburg
13.00–13.45 Uhr „Abnehmen – gesund, erfolgreich und sicher.“ Referentin: Frau Dr. Dethmer von bioLine-redu-med.

Freitag, 12. April 2002

11.00–11.30 Uhr „Blasenschwäche“ mit Apothekerin Barbara Dröge und Astrid Gußner (PTA), Adler-Apotheke Wandsbek
11.30–12.00 Uhr „Behandlung von Venenerkrankungen.“ mit Apothekerin Dr. Isabelle Behrens, Adler-Apotheke Wandsbek
12.00–13.00 Uhr „Ernährung: Clevere Alternativen finden – einkaufen, kochen und essen.“ Referentin: Katharina Gäßmann, Ernährungsberaterin „Blutzuckerselbstkontrolle: Ein notwendiges Übel?“ – Möglichkeiten der Selbstkontrolle. Referentin: Angela Hack, Diabetesassistentin.
13.00–13.45 Uhr „Abnehmen – gesund, erfolgreich und sicher.“ Referentin: Frau Dr. Dethmer von bioLine-redu-med.

Gesundheitswoche im Quarree

WANDSBEK (MG). Größer und vielfältiger denn je präsentiert sich die alljährliche Gesundheitswoche im Einkaufszentrum Quarree, die noch bis zum kommenden Sonnabend, dem 13. April, läuft und mehr als 30 Aussteller aus dem gesamten Bundesgebiet nach Wandsbek gelockt hat. Von der „Aktion gesunder Rücken“ bis zur „professionellen Zahnpflege“ reicht das Spektrum der Infostände. Zudem gibt

es Beratungen rund um die Geburt oder zur Ernährung, Tips zur Gewichtsreduktion und Informationen für Diabetiker sowie zu den neuesten Entwicklungen im Bereich der Pharmazie. Und im Rahmenprogramm locken jede Menge unterhaltsame Vorführungen von örtlichen Sportvereinen. Darüber hinaus finden bis Freitag in den Vormittags- und Mittagsstunden informative und kostenlose Vorträge im Cinemaxx-Kino statt. So geht es beispielsweise am morgigen

Donnerstag ab 10 Uhr um neue Ansätze in der „Schmerztherapie“ und ab 12 Uhr um „Rheuma“, während am Freitag unter anderem die „Blasenschwäche“ (11 Uhr) und die „Behandlung von Venenerkrankungen“ (11.30 Uhr) erörtert werden. Kurz: wer wissen will, wie man seinem Körper etwas Gutes tun kann (oft genügen dafür schon kleine Maßnahmen bzw. Veränderungen beim Lebensstil) sollte die Gesundheitstage nicht verpassen.

HAMBURG

Gesundheit im Quarree Wandsbek

„Gut, dass in einem Tempel des Genusses auch Gesundheit eine Rolle spielt“, sagte Heinz Lohmann. Der Vorstandssprecher des Landesbetriebes Krankenhäuser Hamburg und Schirmherr der Gesundheitstage im Quarree Wandsbek eröffnete gestern die bis Sonntagabend dauernden Aktionstage. Wie bei den vergangenen Aktionen können Infos eingeholt und kostenlose Gesundheitstests durchgeführt werden. Darunter Sehtests und Messungen von Cholesterin- und Blutzuckerwert, Blutdruck, Venen- und Knochenqualität. Erstmals werden täglich am Vormittag kostenlose Vorträge zu unterschiedlichen Themen im Cinemaxx Wandsbek angeboten. Beispielsweise: „Diabetes“, „Vitamine ab 50?“, „Osteoporose“ und „Schmerztherapie“. Nähere Infos im Center-Management unter Tel. 658 78 90.