

STICH-WORT

Gesundheit

von Iris PELNY

Das erste November-Wochenende entsprach meteorologisch ganz dem volkstümlichen Negativ-Klischee dieses Monats: Es war durchweg trübe und regnerisch. Tristesse, die depressiv machen kann und Erkältungen fördert. Sagen die Pessimisten. Kuschel- und Krimizeit, setzen die Optimisten dagegen. Und andere gezielte Aktivitäten: Für eine „Blitzreise“ in die Türkei, nach Bulgarien, per Schiff oder Flieger entschieden sich beispielsweise wohlgelaunte Besucher der Messeausstellung „Reisen und Caravan“. Dass hier Wellness-Angebote derzeit besonders im Trend liegen, wurde sicher vom November-Grau noch gefördert. Überhaupt geht es in diesen Tagen (sicher nicht zufällig) verstärkt um Gesundheits-Themen. So werden heute im T.E.C. die Erfurter Gesundheitstage eröffnet. Bis Samstag stellen sich dort Selbsthilfegruppen vor, gibt es Informationen und Ernährungsberatung. Schwerpunktthema ist in diesem Jahr der Impfschutz – dabei sollte auch die bewährte Grippe-spritze nicht vergessen werden. Auftakt ist heute auch für die alljährliche Herz-Woche (siehe Service 2. Lokalseite). Diesmal stehen Herzrhythmusstörungen im Blickpunkt, von Aufklärung bis zu fachlichen Tipps. Mein November-Rezept ist ein persönliches Wohlfühlprogramm aus erfüllenden Aufgaben und kleinen Freuden – für seelische Gesundheit nicht nur bei November-Tristesse.

Einmal von oben bis unten checken lassen

Gesundheitstage im T.E.C. – mit vielen Mitmach-Aktionen

Daberstedt. (tlz/nir) Ist mein Blutdruck zu hoch? Wie kann ich mit dem Rauchen aufhören? Schlafe ich besser auf einem Wasserbett? Wie schaut mein Hautbild aus? All diese Fragen werden in dieser Woche im T.E.C. beantwortet, denn bis Samstag, 9. November, lädt das Einkaufszentrum in der Hermsdorfer Straße (werktags 10 bis 20 Uhr und Samstag 9 bis 16 Uhr) zu den Gesundheitstagen ein. An 35 Stunden informieren u.a. das Gesundheitsamt, DRK, Institut für Nikotinforschung und Raucherentwöhnung, der Deutsche Diabetiker Bund, die Deutsche Rheumaliga sowie Hersteller von Gesundheitsprodukten aus der Region und deutschlandweit. Infos zu Gesundheit, Impfschutz, Ernährung, Fitness, Kuren und präventive Maßnahmen wie Blutzucker-Check, Krebsvorbeuge-Tipps und Sehtest, Körperfett- und Venenfunktionsmessung werden ergänzt von Mitmach-Aktionen wie Kneippsche Bewegungstherapie, Selbstverteidigung sowie Aerobic-, Spinning- und Rollschuhtanz-Auführungen. Zudem werden auch Fragen beantwortet zur Säuglingsernährung, Trinkwasserqualität sowie über Stoffwechselkrankheiten und Selbsthilfegruppen in Erfurt. Ein rundum dickes Paket – wer etwas für seine Gesundheit tun will, schaut diese Woche im T.E.C. vorbei.



Stimmt der Blutdruck? Die Frage kann Daniela Hoffmann vom DRK-Kreisverband Erfurt beantworten. Sie misst und gibt Anti-Stress-Tipps bei den Gesundheitstagen im T.E.C. Foto: Richter

Gesundheit gibt es nicht auf Rezept

Aber viele gute Ratschläge und praktische Tipps zum Thema in der Gesundheitswoche

Zu Gesundheitstagen wird diese Woche unter dem Dach des T.E.C. eingeladen. Eine breit gefächerte medizinische Beratung und das Vorstellen von Dienstleistungen rund um die Gesundheit gehören ebenso zum Programm wie kompetente Fach-Vorträge und die Präsentation von Selbsthilfearbeit. 35 Aussteller bieten eine Vielzahl Dialog-Möglichkeiten.

Von Iris PELNY

„Der Gesunde hat oft 1000 Wünsche, der Kranke meist nur einen: Gesundheit“, machte gestern zur Eröffnung der Gesundheitswoche Sozialdezernent Bernd Winkler die Bedeutung des Themas Gesundheit deutlich. Der Veranstalter VIMA übernahm bereits mehrfach auch in Erfurt die Organisation solcher Gesundheitswochen. „Wir wollen komplexe und seriöse Gesundheitsinformationen vermitteln. Das Thema ist zu vielschichtig für nur einen Aktionstag“, begründet Geschäftsführer Eitel J. Vida. Bewährte Partner fand er sowohl in der Region, vom Gastgeber T.E.C. übers Gesundheitsamt bis zu den Selbsthilfegruppen; wie auch bei der Pharmaindustrie und u. a. bei den Betreibern von Kur-Kliniken.

Gesundheitsinteressierte können sich noch bis einschließlich Sonnabend umfassend testen und informieren lassen. Es gibt Bio-Produkte, Erfurter Milchsortimente, Wasserbettenanbieter und „Kraftpakete“ vom Bä-



FACHKUNDIG: Am Stand des Diabetiker-Landesverbandes nahm Edith Claußen unter anderem auf Wunsch vieler Passanten eine aktuelle Messung des Körperfettanteils vor. TA-Foto: M. BLAU

cker. Schon vor der offiziellen Eröffnung verteilte Timmi Turnschuh die farbenfrohen Flyer, die neben dem genauen Zeitplan auch einen Mini-Pass für die aktuellen Gesundheitsdaten und die Einladung zu einem Gesundheitsparcours (mit Tombolaeinnahme) enthalten. Blutdruck- und Blutfettmessungen, Zuckertest und Venencheck, Augenuntersuchung und Reaktionstest werden gleich am Ort angeboten, quasi zwischen Einkaufsbummel und Café-Pause. Die Stühle waren im Nu besetzt.

Täglich ab 14.00 Uhr gibt es zudem Unterhaltung auf der Aktionsbühne. Den Auftakt machten gestern Schüler der Grundschule 19 mit ihrer Bewegungstherapie nach Sebastian Kneipp. Heute gibt es u. a. Karate-Vorführungen, morgen Fighting Fit und Samstag z. B. lateinamerikanische Tänze der Rollstuhltänzer vom SC Rotdorn Erfurt. Denn Sport, Gemeinschaft, Freude, Entspannung und Kreativität sind ebenso wichtige präventive Gesundheitsfaktoren wie gesunde Ernährung, Ver-

meidung von Übergewicht und Stress. „Gesundheit gibt es nicht auf Rezept in der Apotheke. Und deshalb wollen wir die Bürger für dieses Thema sensibilisieren und zu eigenen Aktivitäten motivieren“, wertete Sozialdezernent Winkler die Gesundheitstage auch als einen öffentlichen Beitrag Erfurts als Mitglied im Gesunde Städte-Netzwerk. Das Erfurter Gesundheitsamt ist dabei mit täglich wechselnden Beratungsthemen dabei: morgen und übermorgen speziell zum Thema Impfschutz.

Bis Samstag im T.E.C.: Eine rundum gesunde Aktion

Erfurt (AA). Infos und Aufklärung rund um das Thema Gesundheit sind Anliegen der Gesundheitstage, die bis zum Samstag im T.E.C. in Erfurt stattfinden. Die Besucher können in dieser Zeit in der Ladenstraße ihre persönlichen Gesundheitswerte testen lassen. Informieren kann man sich über ambulante und häusliche Krankenpflege, über den Umbau des Schwimmbades am Johannisplatz oder die Gesundheitsvorsorge nach Sebastian Kneipp. Schul- und Vorschulkinder zei-

gen im Rahmenprogramm, wie einfach die Kneippchen Anwendungen durchzuführen sind. Besucher, die wieder Nichtraucher oder schlank und fit werden wollen, erhalten hier gern unterstützende Hilfe. Probieren kann man Bio-Produkte von deutschen Bauern, die gesunde Qualität der Milch oder ein Kraftpaket der besonderen Art von der Bäckerei.

Des Weiteren bietet das Gesundheitsamt täglich wechselnde Informationen. So steht heute der Nationale Kinderimpftag im Mit-

telpunkt. Am Freitag stellt sich die Beratungsstelle für Stoffwechselerkrankungen vor und am Samstag erhält man Auskünfte über Essstörungen. Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm und Fachvorträge runden die Gesundheitstage ab. Die Teilnehmer am „Gesundheitsparcours“ haben die Möglichkeit, bei einer Tombola attraktive Preise zu gewinnen. Den Flyer mit dem detaillierten Programm und der Gewinnkarte gibt es am Informationsstand in der Ladenstraße des T.E.C.



Gesunder Schlaf ist wichtig. Wasserbetten passen sich dem Körper an und bieten optimale Hygiene. Testen Sie selbst - am Stand von Bernd Statko.



Bewegung macht Spaß. Schüler der Grundschule 19 zeigen, wie man Gesundheitsvorsorge nach Sebastian Kneipp praktizieren kann. Fotos: AA



Auch Bernd Winkler, Beigeordneter der Stadt Erfurt, trat kräftig in die Pedale. Apotheker Dr. Holger Wicht und Maskottchen Timmy Turnschuh feuerten ihn kräftig an. Denn für jeden gestrampelten Kilometer spendet die Delphin Apotheke für das Kinder- und Mütterhaus.

Delphin Apotheke spendet an Mütterheim

Radeln Sie mit für einen guten Zweck!

Erfurt (AA). Nicht nur die Gene, sondern auch der Lebensstil bestimmen die Gesundheit und Lebenserwartung. Menschen, die mehrmals wöchentlich Radfahren, sind erheblich gesünder als andere. Radfahren empfiehlt sich für Jung und Alt und kann als ein systematisches Ausdauertraining den Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes mellitus, erhöhte Blutzuckerwerte, Bewegungsmangel und Stress entgegenwirken.

Wussten Sie, dass leichtes Radfahren vier bis fünf Kalorien in

der Minute verbraucht. Doch leider hapert es häufig an der Motivation, tatsächlich aktiv zu werden. Die Delphin Apotheke im T.E.C. animiert daher zum Radeln - und das für einen guten Zweck. „Für jeden bei uns am Stand gestrampelten Radkilometer spenden wir 25 Cent an das Kinder-, Jugend- und Mütterheim in Erfurt“, erklärt Apotheker Dr. Holger Wicht.

Die Spendenübergabe findet am 9. November 14 Uhr an der Aktionsbühne statt. Bitte unterstützen Sie diese Aktion. Jeder Kilometer zählt sich aus.



Eine rundum gesunde Aktion

Belastungstest bestanden – alles okay! Zahlreiche Besucher des T.E.C. nutzen in der vergangenen Woche die Gelegenheit, um sich während der Gesundheitstage auf Herz und Nieren prüfen zu lassen. 35 Aussteller aus der Region und dem gesamten Bundesgebiet informierten über die Bereiche Gesundheitsvorsorge, Ernährung, Körperpflege und Kosmetik, Fitness und Wellness sowie neueste Entwicklungen der Pharmazie. Dankend angenommen wurden dabei verschiedene Dienstleistungen, wie Blutdruck- und Venenfunktionsmessung, Blutzucker-test, Sehtest, Körperfettmessung oder Messung des CO-Gehaltes der Atemluft.

So finden Sie ins T.E.C.

Das T.E.C. ist über die Bundesstraße 7 und die A4 (Abfahrt Erfurt-Ost) ideal zu erreichen.

Öffentliche Nahverkehrsmittel stehen in den Stadt-Buslinien zur Verfügung.

Anzeige

Vom 4. bis 9. November im T.E.C.: Eine Woche für die Gesundheit



Ein kleiner Ploak schützt vor Infektionskrankheiten und garantiert, daß die Power nicht nachläßt.

Das Thema Gesundheit bestimmt vom 4. bis 9. November das Geschehen im T.E.C. In der Mall des Einkaufszentrums werden Informationsstände aufgebaut sein, bei denen es um gesunde Ernährung, Diabetes, Schmerztherapie, Krankenpflege, Asthma, Venenkrankheiten und vieles mehr geht. Blutzucker-, Blut-

druck- bzw. Augendruckmessungen können kostenlos in Anspruch genommen werden.

Vor Ort, bei der großen „Gesundheitsmesse“ im T.E.C. sind u.a. die Arbeitsgemeinschaft private und ambulante Pflege Erfurt e.V., das Diabetes-Helfe Zentrum Fürstenhof, die Kurparkklinik Lauterbach, der Kneipp Verein Erfurt, die Aidehilfe Thüringen, die Stadt- und Kurverwaltung Bad Liebenstein, die Landesapothekenkammer Thüringen, der DRK Kreisverband Erfurt und natürlich auch das Erfurter Gesundheitsamt, das die Besucher des Einkaufszentrums von der Notwendigkeit des korrekten Impfstandes überzeugen möchte. Denn Impfungen sind ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsvorsorge der Bevölkerung. Nur durch einen umfassenden Impfschutz kann vor Infektionskrankheiten geschützt. Im vergangenen Jahr haben eine Masernepidemie in Coburg und in Italien gezeigt, daß die Ausbreitung einer solchen Krankheit sofort wieder möglich ist. Impfungen regen den menschlichen Organismus zur Antikörperbildung an, haben somit eine umfassende vorbeugende Wirkung vor an-

steckenden Krankheiten. Der Schutz vor Infektionskrankheiten wie Kinderlähmung, Röteln, Keuchhusten, Diphtherie, Hepatitis B, Tetanus, Mumps oder auch Hirnhautentzündung muss im frühen Kindesalter beginnen und ist auch im Erwachsenenalter durch Auffrischungsimpfungen fortzusetzen.

Mehrfach kombinierte Impfstoffe sind äußerst wirksam und reduzieren die „Ploakerei“ auf ein Mindestmaß. Anhand eines Impfkalenders kann jeder Bürger feststellen, wann eine Impfung fällig wird. Hier der Programmverlauf am Stand des Gesundheitsamtes im Überblick: Montag: Soziale Beratung bei Krebskrankungen und Krebsvorbeugung. Außerdem berät die Mütterberatung zu Fragen allergiearme Ernährung bei Säuglingen und Kleinkindern. Dienstag: 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr - das Gesundheitsamt und die Stadtwerke Erfurt beantworten Fragen zur Trinkwasserqualität. 13.00 Uhr bis

20.00 Uhr - die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen stellt sich vor. Mittwoch: nationaler Impftag - der Kinder- und Jugendärztliche Dienst des Gesundheitsamtes wird gemeinsam mit dem Unternehmen Glaxo Smith Kline einen Aktionstag zum Thema Kinderimpfungen veranstalten, mit Vorträgen, Quizstunden und Impfpass-Check. Donnerstag: Impfberatungen zu Pflichtimpfungen für Erwachsene und Kinder. Empfehlung zu Grippe- und Pneumokokken-

impfungen, Reiseimpfungen, Impfpascheck. Außerdem stellt sich die Beratungsstelle für chronisch Kranke, ältere Bürger und Rheumaliker vor. Freitag: Die Ernährungsberatungsstelle gibt Auskunft an chronisch Kranke, Stoffwechselerkrankte und alle Rat suchenden Bürger. Zudem kann man seinen Body Mass Index bestimmen lassen. Samstag: Eine Vertreterin der Angehörigengruppe von Essgestörten ist als Gesprächspartnerin vor Ort.

Gesundheitstage im T.E.C. Erfurt vom 4.11.02 - 9.11.02

Radeln für guten Zweck

Gesundheitstage im T.E.C. mit 35 Ausstellern und sportlichen Darbietungen

Erfurt. Rund um die Gesundheit geht es vom 4. bis 9. November im T.E.C. bei den Gesundheitstagen unter Schirmherrschaft von Thüringens Minister für Soziales, Familie und Gesundheit, Dr. Frank-Michael Pietzsch. An 35 Ständen informieren Aussteller jeweils ab 10 Uhr über ambulante und häusliche Krankenpflege, Senioren-Residenzen, Fitness, Kuren, Bio-Produkte, Krankenversicherungen, Wasserbetten und vieles mehr.

Präsentieren werden sich das Gesundheitsamt, das Deutsche Rote Kreuz, das Institut für Nikotinforschung und Raucherentwöhnung, der Deutsche Diabetiker Bund, die Deutsche Rheumaliga aber auch Hersteller von Gesundheitsprodukten aus der Region und aus ganz

Deutschland. Dazu gibt es Mitmach-Aktionen und praktische Hilfen. Immer um 14 Uhr sind die Vereine am Zug. Sie zeigen Aerobic, Spinning, Power duple, Thai do, bieten Selbstverteidigungsvorführungen für Erwachsene und Kinder, lateinamerikanische und Rollstuhltänze sowie eine musikalische Klanggeschichte für Kinder.

Etwas Besonderes hat sich die Delphin-Apotheke im T.E.C. einfallen lassen: Wer bei den Gesundheitstagen an ihrem Stand in die Podale tritt, hilft dem Kinder-, Jugend- und Mütterheim in Erfurt. Denn pro geradeltem Kilometer spendet die Apotheke 25 Cent, die Spende wird am 9. November, 14 Uhr, an der Aktionsbühne übergeben.



Durchchecken und beraten lassen können sich alle bei den Gesundheitstagen im T.E.C.

TERMINE

▷ Programm des Gesundheitsamtes.

4. November: Soziale Beratung bei Krebs, Mütterberatung zu allergearmer Ernährung.

5. November: 10 - 13 Uhr Trinkwasserqualität, 13 bis 20 Uhr Selbsthilfegruppe Asthma, Allergie, Neurodermitis vorgestellt.

6. November: Aktionstag zu Kinderimpfungen mit Vorträgen, Quiz, Impfpasscheck.

7. November: Beratung zu Pflichtimpfungen für Kinder und Erwachsene, Beratungsstelle für chronisch Kranke, ältere Bürger und Rheumatiker vorgestellt.

8. November: Ernährungsberatungsstelle informiert.

9. November: Angehörigengruppe von Essgestörten vorgestellt.

Gesundheitstage vom 4. bis zum 9. November im T.E.C.

Hier dreht sich alles um das Thema Gesundheit

Erfurt (AA). Das T.E.C. in Erfurt lädt vom 4. bis zum 9. November zu den Gesundheitstagen ein. Die Besucher können in dieser Zeit ihre persönlichen Gesundheitswerte testen lassen. Institutionen wie das Gesundheitsamt, DRK, Institut für Nikotinforschung und Raucherentwöhnung, Deutscher Diabetiker Bund, Deutsche Rheumaliga, aber auch Hersteller von hochwertigen Gesundheitsprodukten aus der Region und dem gesamten Bundesgebiet bieten sechs Tage lang umfangreiche Dienstleistungen, Hilfestellungen und Ratschläge für Ihr persönliches Wohlbefinden an. Kurzum: die Gesundheit aller wird auf den Prüfstand gestellt.

Informieren Sie sich über ambulante und häusliche Kran-

kenpflege, den Umbau des Schwimmbades am Johannesplatz oder gepflegtes Wohnen in einer Senioren-Residenz.

Vielleicht möchten Sie aber wieder Nichtraucher oder/und schlank und fit werden? Gerne erhalten Sie hier unterstützende Hilfe. Probieren Sie Bio-Produkte von deutschen Bauern, die gesunde Qualität der Milch oder ein Kraftpaket der besonderen Art von der Bäckerei. Weiterhin können Sie sich durch Wellness von Kopf bis Fuß verwöhnen lassen. Krankenversicherungen und Betriebskrankenkasse geben Auskünfte zur privaten Vorsorge. Kurkliniken beraten über attraktive Angebote. Das Gesundheitsamt bietet täglich wechselnde Aufklärungen zur verschiedenen Themen. Das

Rahmenprogramm ist ebenfalls Anziehungspunkt für Jung und Alt. Es gibt Fachvorträge, Kneippsche Anwendungen bei Kindern, einen „Kummerkasten“ der Aidshilfe Thüringen und Antworten auf dort gestellte Fragen, Erste-Hilfe-Informationen und einiges mehr.

Die Besucher können während der Gesundheitstage diverse Dienstleistungen nutzen wie Blutdruck- und Venenfunktionsmessung, Blutzuckertest, Sehtest, Körperfettmessung oder Messung des CO-Gehaltes der Atemluft.

Bei einer Tombola gibt es interessante Preise rund um die Gesundheit zu gewinnen. Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

Vom 4. bis 9. November im T.E.C.

Alles für die Gesundheit

Erfurt. Dem Thema Gesundheit ist die erste Novemberwoche im T.E.C. gewidmet. Vom 4. bis 9. November erwarten zahlreiche Informationsstände die Besucher in der Ladenstraße.

Es geht um gesunde Ernäh-

rung, Diabetes, Schmerztherapie, Krankenpflege, Asthma, Venenerkrankungen und weit mehr.

An Ort und Stelle können einzelne Tests durchgeführt werden - wie Blutzucker-, Blutdruck- beziehungsweise Au-

gendruckmessungen. Für

Kurzweil bei den kleinen Besuchern sorgt das Maskottchen „Timi Turnschuh“.

Abwechslungsreich ist auch das Programm auf der Showbühne.

Hier wird Tanz, Ballett und Jazzdance gezeigt.