



Gesundheitstage in Kiel

Grußwort von Gesundheitsministerin Heide Moser (Schirmherrschaft)

Gerne habe ich die Schirmherrschaft über die Gesundheitstage in Kiel übernommen. Ich begrüße Ihre Initiative, die Menschen für ihre eigene Gesundheit interessieren soll und sie motivieren will, dafür auch aktiv die Verantwortung zu übernehmen. Dafür gibt es viele Möglichkeiten und Maßnahmen, von denen einige auf diesen Gesundheitstagen präsentiert werden. Der Besitz eines Blutdruckmessgerätes allein ist noch keine Garantie für eine Blutdrucksenkung, jedoch ohne ein solches Gerät ist das notwendige Biofeedback nicht möglich. Geräte und Heilmittel sind Vehikel auf dem Wege zum gesundheitsförderlichen Verhalten, welche von Menschen unter fachlicher Anleitung adäquat be- und genutzt werden müssen.

Gesundheit spielt als Wirtschaftsfaktor eine zunehmende Rolle; die Industrie bietet eine Vielfalt von Möglichkeiten an. Nicht immer sind die Angebote seriös. Als Gesundheits- und Verbraucherschutzministerin ist es mir ein besonderes Anliegen, dass die Nutzerinnen und Nutzer den Wert der Angebote selbst erkennen und einschätzen können. Transparenz, Qualitätssicherung und, damit einhergehend, Effizienz hat auch hier einen großen Stellenwert. Ich freue mich, dass eine Vielzahl von Firmen sich zur Internationalen Gesellschaft für Prävention – Lebensstil e.V. – zusammengeschlossen haben. Wenn dies bedeutet, Menschen zu helfen, gesundheitsschädliches Verhalten nicht nur zu erkennen, sondern auch zu verändern, so wird damit ein guter Weg beschritten.

Ich wünsche den Veranstaltern und Ausstellern die verdiente Resonanz und den Menschen, welche sich an diesen Tagen informieren, Freude und gutes Gelingen bei der Überprüfung und Veränderung ihres Lebensstiles sowie nachhaltigen Erfolg bei der Etablierung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen.

**Ihre
Heide Moser
Gesundheitsministerin**

Gesundheitstage Sophienhof Kiel

22.03. – 27.03.04

Medium: Kieler Nachrichten Samstagsausgabe

Auflage: 292.600

Datum:06.03.04



Grüße der Oberbürgermeisterin Angelika Volquartz
(Schirmherrschaft)

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Gäste,

die Gesundheit ist das höchste Gut. Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit. Sie ist die Voraussetzung für ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben, für Lebensfreude und ein produktives Gemeinwesen. Wir alle können viel dafür tun, ein solches Leben zu leben. Die Gesundheitstage im Sophienhof Kiel weisen uns den Weg dorthin. Gesundheitsaufklärung als Teil einer wirksamen Gesundheitsförderung ist das Ziel dieser Veranstaltung.

Gesundheit ist auch eine Kopfsache. Viele Krankheitsrisiken lassen sich durch Prävention wenn nicht verhindern, so doch deutlich minimieren. Oft sind es die kleinen Dinge, die auf lange Sicht einen großen Effekt haben: Ausreichende körperliche Bewegung gehört ebenso dazu wie eine gesunde Ernährung, Zurückhaltung im Umgang mit Alkohol und Nikotin und regelmäßige Kontrolluntersuchungen. Auch volkswirtschaftlich macht das Sinn. Experten beziffern das mögliche Einsparpotential im Gesundheitswesen durch Prävention auf bis zu 30 Prozent.

Bei den Gesundheitstagen im Sophienhof sind neben dem Universitätsklinikum Kiel und dem Städtischen Krankenhaus eine Reihe höchst qualifizierter Kieler Unternehmen und Institutionen für Sie da. Ärzte geben praktische Tipps zu Volkskrankheiten, Fitness-Studios, Vereine und Verbände informieren über ihre Arbeit und ein animierendes Rahmenprogramm mit Tanzshows, Yoga, Vorträgen und Fitnessübungen ergänzt das Informationsprogramm.

Kommen Sie also mit Ihrer Familie, mit Freunden oder auch allein zu den Gesundheitstagen in den Sophienhof. Verbinden Sie Ihr Einkaufserlebnis mit der einzigartigen Möglichkeit, etwas Gutes für Ihre eigene Gesundheit zu tun. Machen Sie sich schlau – zu einem Thema, das jedem am Herzen liegen sollte. Lassen Sie sich messen, testen und beraten. Ihre Gesundheit ist es wert, dass Sie sich um sie kümmern! Sie werden es nicht bereuen!

Ich danke der Internationalen Gesellschaft für Prävention, den teilnehmenden Institutionen und Firmen und allen Aktiven herzlich für Ihr Engagement für eine gute Sache. Mit der Ausrichtung der Gesundheitstage beweist der Sophienhof einmal mehr, dass er nach wie vor Norddeutschlands innovativste Einkaufspassage ist.

Ihre

A handwritten signature in black ink that reads "Angelika Volquartz". The signature is written in a cursive, flowing style.

Angelika Volquartz
Oberbürgermeisterin

Gesundheitstage im Sophienhof

Informationen und Aufklärung rund um das Thema Gesundheit bieten die 3. Gesundheitstage, zu denen der Sophienhof von Montag, 8. März, bis Freitag, 13. März, einlädt. Besucher können ihre persönlichen Gesundheitswerte, beispielsweise beim Hörtest, der Messung von Freien Radikalen, Venenmessung, Fußdruckmessung, Kopfhautanalyse und Bestimmung der Blutwerte überprüfen lassen. Institutionen wie das Städtische Krankenhaus Kiel, die Klinik Malchower See, die KIBIS, Selbsthilfegruppen, Mieter des Centers und viele mehr, aber auch Hersteller von Gesundheitsprodukten geben Tipps bei Krankheiten und zur gesunden Ernährung. Im bunten Rahmenprogramm stellen sich täglich ab 14 Uhr (Sonnabend von 12.30 Uhr) Kieler Vereine und Unternehmen vor: Video-clip-Dancing und Steptanz, Hatha-Yoga und Kampfsportarten aus Fernost sind ebenso geplant wie American Wrestling und Klangmassage. Die Teilnehmer am „Gesundheitsparcours“ können eine Reise für zwei Personen in den Bayerischen Wald gewinnen. Stadtrat Adolf-Martin Möller eröffnet am Montag um 11 Uhr die Gesundheitstage.

Alles für die Gesundheit

Jede Menge Tipps und Infos im Sophienhof

Beim Einkaufsbummel Gespräche über Darmkrebs, Cholesterin, Osteoporose oder Pflege mit Pferdebalsam führen, sich zwischendurch massieren lassen oder das Hörvermögen testen, all das ermöglichen noch bis Sonnabend die Gesundheitstage im Sophienhof. Zum dritten Mal präsentieren sich an 34 Ständen regionale und überregionale Experten in Sachen Gesundheit.

„Hier kann man sich ohne Scheu und auf hohem Niveau beraten lassen“, so Centermanager Hans-Jürgen Ebel. In diesem Jahr liegen die Schwerpunkte in den Themen Krebsvorsorge und Schlaganfallrisiko. „An den Ständen gibt es Informationen zu Volkskrankheiten, Selbsthilfe, Wellness und Fitness“, zählt Organisator Mathias Heurich von der Vida Marktentwicklung das Angebot auf.

Ilse Lebert, ehemalige Ratsfrau, probierte beim Einkaufsbummel gleich einmal den „Massator“ aus und genoss als Leistungssportlerin die Vibrationen für Knie und Rücken. „Gegen Verspannungen und

für bessere Durchblutung“, ließ sie sich von Expertin Renate Gütschow aus Esslingen erklären. Gerhard Ritzmann-Möller entschied sich bei seinem Gang durch den Sophienhof für Shiatsu, „eine leichte Entspannungsübung, die normalerweise auf der Matte in einem ruhigen Raum gemacht wird, hier nehmen wir dafür aber eine Liege“, sagt Monika Wolf, Leiterin der Paracelsusschule Kiel, die momentan 50 Heilpraktiker ausbildet. „Wunderbar“, beschrieb Gerhard Ritzmann-Möller und wäre am liebsten mitten im Rummel liegen geblieben.

Noch ein paar Tipps: Am 11.

und 12. März macht das Allergie-Mobil von 11 bis 18 Uhr Station vor dem Holstentörn. Wer sich testen lassen möchte, sollte sich am Stand 12 einen Termin geben lassen. An Stand 14 informiert ein Pharmazieteam über Eigentests für Darmkrebsfrüherkennung und Nierenschäden, das Städtische Krankenhaus präsentiert sich täglich als Klinik „zum Anfassen“ und demonstriert moderne Untersuchungs- und Behandlungsmethoden.

Geöffnet sind die Gesundheitstage täglich noch bis Freitag von 10 bis 19 Uhr, am Sonnabend von 10 bis 18 Uhr. (eye)

Mit Shiatsu gegen Verspannungen: Gerhard Ritzmann-Möller ließ sich von Heilpraktikerin Monika Wolf im Sophienhof verwöhnen. Foto eye



Kieler Nachrichten

Mittwoch, 3. März 2004

Vom Schlaganfall-Risiko und zu dicken Kindern

Am 8. März beginnen
Gesundheitstage
im Sophienhof

Auf den Gesundheitstagen vom 8. bis 13. März im Sophienhof sind das Amt für Gesundheit und das Städtische Krankenhaus mit vielen Informationen und Angeboten vertreten.

An allen Tagen werden Mitarbeiter des Amtes für Fragen und Auskünfte zur Verfügung stehen und dessen breitgefächertes Angebot präsentieren. So wird etwa die neue Schulungsmaßnahme für übergewichtige Kinder „Durch Dick und Dünn“ vorgestellt. Am Dienstag, 9. März, gibt es Tipps zu Vorsorge und Maßnahmen bei Schimmelpilzbefall im Haus. Zum Thema „Gesunder Schlaf“ wird am Mittwoch, 10. März, eine Expertin vor Ort

sein. Der sozialpsychiatrische Dienst des Amtes stellt am Donnerstag, 11. März, Möglichkeiten der Unterstützung für Betroffene und Angehörige vor. Am Freitag, 12. März, informieren Fachkräfte der Mütterberatung über mögliche Leistungen und Angebote. Außerdem werden am Montag, Dienstag und Freitag Informationen rund um das Impfen und den Infektionsschutz bei sexuell übertragbaren Krankheiten angeboten.

Das Städtische Krankenhaus beteiligt sich erstmals mit einem eigenen Stand und mit Sprechstunden an den Gesundheitstagen. Vertreten sind an jeweils einem Tag die 3. Medizinische Klinik, die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, die Geriatriische Klinik, die Physikalische Therapie und die Urologie.

Am Montag, 8. März, steht die

3. Medizinische Klinik von 10 Uhr an mit Informationen und Beratung zu den Themen Schlaganfall, Diabetes mellitus und Darmkrebsvorsorge im Mittelpunkt. Am Stand werden Blutzuckerkontrollen und Blutdruckmessungen angeboten. Bei Doppler-Untersuchungen kann eine Einengung der hirnversorgenden Arterien und damit ein Schlaganfall-Risiko festgestellt werden. Dem Thema „Darmkrebs – unerkannt krank? Früherkennung durch Vorsorgegarmapspiegelung und Stuhltest“ widmet sich Oberarzt Dr. Reinhard Schoel um 15 Uhr. Oberarzt Heinz-Werner Blättler hält um 16.30 Uhr eine Sprechstunde zum Thema „Schlaganfall – Ursachen – Risikofaktoren – Behandlungsmöglichkeiten“. Die Internistin und Diabetologin Martine Meier-Höfig berät ab 18

Uhr zu „Diabetes mellitus – Neue Erkenntnisse und Möglichkeiten der Behandlung“.

Die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin ist am Dienstag, 9. März, mit verschiedenen Programmpunkten vertreten. Beim „Gesundheitscheck für Kinder“ kann jedes Kind selbst feststellen, wie fit es ist. Um 14 Uhr kommen die Klinikclowns des Städtischen Krankenhauses unter dem Motto „Ein Lächeln schenken“. „Es wird gegipst“ heißt es ab 16 Uhr für alle, die wissen möchten, wie ein Gips angelegt wird und was für ein Gefühl das ist.

Am Mittwoch, 10. März, bietet die Klinik für Geriatrie Informationen zur Diagnostik und Behandlung von Krankheiten im Alter. Ab 16.30 Uhr informiert Walter Cordes vom Sozialdienst des „Städtischen“ über

die Pflegeversicherung, die häusliche und stationäre Versorgung sowie Kontakte zu ambulanten Diensten. Oberärztin Doris Sachs hält ab 16.30 Uhr eine Sprechstunde zum Thema: „Behandlungsmöglichkeiten typischer Alterskrankheiten“. Die Physikalische Therapie (Krankengymnastik, Massage, Bädetherapie) wird am Donnerstag, 11. März, mit Aktionsgruppen jeweils ab 10 Uhr, 12 Uhr, 14 Uhr, 16 Uhr und 18 Uhr über richtige Bewegungen im Büroalltag und im Haushalt informieren.

Am Freitag, 12. März, informiert die Urologie über die Themen Nierensteine und Prostatakrebs. Dr. Hagen Bertermann hält ab 14 Uhr eine Sprechstunde zum Thema „Nierensteine – was tun?“ und um 16.30 Uhr zum Thema „Prostatakarzinom – Angst vor Früherkennung“.

Medizin-Messe trifft den Nerv der Besucher

Großer Andrang bei den 3. Gesundheitstagen im Sophienhof

„Gesundheit wird teurer“ – diese vor allem seit Jahresbeginn schmerzlich spürbare Entwicklung ist für Mathias Heurich eine der zentralen Erklärungen für das Interesse an den Ständen der 3. Gesundheitstage im Sophienhof (bis 13. März). Die andere: „Jeder hat ein Zipferlein“. Während Heurich, Geschäftsführer der die Gesundheitsmesse organisierenden Firma, sich über den Andrang freut, schiebt sich am Stand des Städtischen Krankenhauses Kiel (SKK) im Obergeschoss langsam eine lange Schlange voran: Mit Hilfe der

ultraschallbasierten „Doppler-Untersuchung“ konnten Mitarbeiter der 3. Medizinische Klinik hier Einengungen der hirnversorgenden Arterien feststellen. Noch immer sei, so Oberarzt Heinz-Werner Blättler, zu wenig bekannt, dass der Patient nach einem Schlaganfall schnellstmöglich in die dafür vorgesehene Klinik eingeliefert werden müsse. Nachdem sie Blutzuckeruntersuchungen, Hörtests, Venenmessungen, Haaranalysen oder Infos über Darmkrebsvorbeugung haben über sich ergehen lassen, traben im Erdgeschoss des Einkaufszentrums Besucher sockfuß über eine Druckmessplatte. Kurz darauf halten sie einen Ausdruck mit den Maximalbelastungspunkten ihrer Soh-

len in den Händen – gegebenenfalls samt Empfehlung für eine Einlegesohle. Neben Medizin pur sind die Bereiche Wellness und Fitness sowie Beratung und Selbsthilfe mit von der Partie auf den Gesundheitstagen. 34 Aussteller beschieken die Messe, zu deren heutigem Rahmenprogramm um 15.30 Uhr Hatha-Yoga-Vorführung mit Yogalehrerin Tatjana Bahar und Videoclip-Dancing mit der Tanzschule ADTV (18.15 Uhr; auch Mittwoch) gehören. Meist finden Besucher an den Ständen ohne Voranmeldung ein offenes Ohr – nur wer am Donnerstag das Allergie-Mobil auf dem Holstenplatz besuchen will, sollte sich, so Heurich, anmelden – an Stand 12 im Erdgebog-



Blick auf das Schlaganfall-Risiko per Ultraschall: Nadja Steinbrecher prüft bei Siegrid Ruschmann Halsvenen auf Engpässe. Foto JKK