

Liebe Leser,

gesund zu sein und auch zu bleiben ist uns allen wichtig und geht jeden etwas an. Mit den Gesundheitstagen bekommen wir die Möglichkeit, Ihnen durch kompetente Partner viele interessante Informationen zu diesem Thema mitzuteilen. Aber auch tolle Mitmachaktionen für Groß und Klein werden die Tage zu einem Erlebnis werden lassen. Besuchen Sie uns und unsere Partner - es gibt viel Wissenswertes zu erfahren.



Ihr Norbert Fels
Centermanager

Grußwort von Dr. Gitta Trauernicht



Foto: Götz Sommer

Die Gesundheit ist des Menschen höchstes Gut. Diesen Satz kann niemand bestreiten - und trotzdem verhalten wir uns häufig so leichtfertig, als hätten wir zuviel von diesem hohen Gut mitbekommen.

Die Internationale Gesellschaft für Prävention e.V. will auch in diesem Jahr Menschen dazu bewegen, sich mehr zu bewegen, sich gesund zu ernähren und verstärkt auf ihre eigene

Gesundheit zu achten. Die aktive präventive Selbstkontrolle über die eigene Lebensführung ist der Schlüssel zu einem langen und gesunden Leben.

So wünsche ich allen Besucherinnen und Besuchern der Gesundheitstage 2006 im Holstein Center in Itzehoe, dass sie von den Anregungen und Empfehlungen inspiriert werden und für sich eine neue Lust an der Gesundheit entdecken. Mögen die vielfältigen Angebote auch eine nachhaltige Wirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen haben.

Schleswig-Holstein wird als Gesundheitsland in Deutschland und im Ausland zunehmend beliebter und bekannter. Auch die Gesundheitstage helfen mit, für den Gesundheitsstandort Schleswig-Holstein zu werben.

Ich wünsche den Gesundheitstagen 2006 einen erfolgreichen Verlauf.

*Dr. Gitta Trauernicht
Ministerin für Soziales, Gesundheit, Familie, Jugend und Senioren des Landes Schleswig-Holstein*



Im Einklang mit sich und seinem Körper zu sein, strebt wohl fast jeder an. Nützliche Tipps geben die Partner während der Gesundheitstage im Holstein Center. Foto: djd

Das Gesundheitscenter: Gesundheitstage vom 26. bis 29. April

Gesundheit geht uns alle an!

ITZEHOE. Zum ersten Mal veranstalten das Holstein Center Itzehoe und die Wohlfühl Apotheke vom 26. bis 29. April „Gesundheitstage“. Viele Aktionen animieren zum Mitmachen, Testen und Probieren.

Hören, Sehen, Fühlen, Schmecken, Mitmachen und Ausprobieren - vom 26. bis 29. April wird Gesundheit zu einem sinnlichen Erlebnis. Dieser besondere Gesundheitsevent steht unter der Schirmherrschaft von Dr. Gitta Trauernicht, Ministerin für Soziales, Gesundheit, Familie, Jugend und Senioren des Landes Schleswig-Holstein.

Rüdiger Blaschke, Bürgermeister der Stadt Itzehoe, Bernhard Ziegler, Krankenhausdirektor Klinikum Itzehoe, Mitveranstalterin Anja Möller von der Wohlfühl Apotheke und Centermanager Norbert Fels werden die Veranstaltung am Mittwoch um 11 Uhr eröffnen. Die von der Internationalen Gesellschaft für Prävention e.V. organisierten „Gesundheitstage“ sollen dabei in erster Linie zeigen, dass ein gesunder Lebensstil Spaß machen kann. Jung und Alt bekommen dazu wertvolle Infor-

mationen und Hilfestellungen und erhalten die Möglichkeit, sich an den Beratungs- und Informationsständen von zirka 20 Ausstellern umfangreich über die Themen Gesundheit, Fitness, Wellness, Vorsorge und Prävention zu informieren sowie ihre Gesundheit testen zu lassen.

Ein Gesundheitsparcours lädt zum Mitmachen ein - und Gewinnen kann man auch etwas!

In einem unterhaltsamen Rahmenprogramm zeigen ansässige Vereine ihr Können bei Tanzvorführungen oder Akrobatik auf dem Trampolin, demonstrieren ihre Trainingsprogramme beim Boxen und beim Kraftsport. Außerdem gibt es noch vollendete Körperbeherrschung bei asiatischen Kampfsportübungen und beim brasilianischen Capoeira zu sehen.

Für alle Gesundheitsinteressierten stehen das Klinikum und Seniorenzentrum Itzehoe sowie die Fachklinik Aukrug für umfassende Informationen zu ausgewählten Gesundheitsthemen zur Verfügung. Mit einem interessanten Aktionsprogramm möchte die Wohlfühl Apo-

theke ihr Leistungsspektrum zeigen und Ihre Gesundheit testen. Täglich werden deshalb verschiedene Checks und Messungen wie Stress-tests, Hautanalysen oder Körperfettmessungen durchgeführt.

Gesundheit, die schmeckt

Etwa 50 Tonnen Nahrung und fast 60.000 Liter Flüssigkeit nimmt jeder Mensch im Laufe seines Lebens zu sich. Jeder hat es dabei selbst in der Hand, Gesundheit und Wohlbefinden durch eine ausgewogene Ernährung zu fördern. Dass gesundes Essen durchaus genussvoll und abwechslungsreich sein kann, weiß mittlerweile jeder, doch was kann man tun, wenn sich das viele Essen mit „einigen Pfunden zuviel“ auswirkt und der Cholesterin-Spiegel entsprechend steigt?

Eine Antwort darauf bietet die Firma Emmi, die Cholesterinmessungen durchgeführt und natürlich auch kompetent berät, so dass Sie in Zukunft „Ihr Cholesterin im Griff behalten“.

Weitere Infos auf Seite 5

Schneller zur sinnvollen Therapie

Fachleute unter einem Dach

Verbinden Sie Ihren Besuch im Holstein-Center mit einem Informations- und Beratungsgespräch beim Therapeuten-Team.

Gerlinde Kozalla Krankengymnastin und Klaus Hartmann Ergotherapeut und Krankenpfleger kooperieren bereits seit einigen Jahren zusammen, denn sie sehen die Zusammenführung ihrer ganz speziellen Qualifikationen als Idealzustand, um den Patienten fachübergreifend und ganzheitlich helfen zu können. Sie als Physiotherapeutin, er als Arbeits- und Beschäftigungstherapeut. Beide zusammen wollen die Motorik und Sensorik der Patienten weiterentwickeln sowie Anregungen zur Eigenaktivität der Kranken geben.

Ergotherapeut Klaus Hartmann behandelt außerdem unter anderem Aufmerksamkeitsdefizite und Verhaltensauffälligkeiten von Kindern.

Die Kinderphysiotherapeutin Gerlinde Kozalla hat einen weiteren Schwerpunkt in der Schmerzbehandlung und Lösen von Blockierungen in den Gelenken.

Eine enge beratende Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten könne obendrein die Krankenkassen entlasten, da das Ziel, eine sinnvolle Therapie für den jungen wie erwachsenen Patienten zu finden, schneller erreicht wird. Die Einzelbehandlung kann in kostenlosen Reha-/Sport-Gruppen in der Turnhalle weitergeführt werden. So kann Gerlinde Kozalla ihren Patienten

HALLO WOCHENBLÄTTER

... Menschen erreichen!

WOHLFÜHL APOTHEKE

IM HOLSTEIN CENTER

Unser Aktionsprogramm:

Mittwoch:	Stresstest, Schnuppertest für Kinder, Luftballonkünstler
Donnerstag:	Hautanalyse und Beratung zu Heilsteinen
Freitag:	Haut- und Haaranalyse
Samstag:	Erkältung, Körperfettmessung, Zauberkünstler

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag - Freitag 9.00 - 20.00 Uhr

Diakoniestation

AMBULANTE PFLEGERISCHE DIENSTE

Mit unserer Unterstützung können Sie Ihr Leben in Ihrer gewohnten Umgebung führen.

Unsere Leistungsangebote:

- 7 Tage die Woche, 24 Stunden am Tag, sind wir für Sie da!
- Allgemeine Pflege, Medizinische Pflege, Hilfen für den Haushalt, Beratung und Praktische Hilfe

PFLEGE IN WÜRDE UND MIT RESPEKT

Wir informieren Sie gern unter:
Glückstadt Tel.: 0 41 24/48 74
 Große Nübelstr. 3 - 25348 Glückstadt

Wilster Tel.: 0 48 23/88 03
 Neustadt 1 - 25554 Wilster

Elmshorn 0 41 21/8 88 88

Gesundheit mit allen Sinnen erleben

„Gesundheitstage“ im Holstein Center mit vielen Aktionen vom 26. bis 29. April

Itzehoe/ta – Wer will nicht gesund bleiben? Die Frage ist eher: Wie? Im Holstein Center kann sie in den nächsten Tagen vielleicht beantwortet werden. Das Einkaufszentrum und die Wohlfühl-Apotheke im Holstein Center laden vom 26. bis 29. April zu den 1. Gesundheitstagen ein.

Gesundheitsparcour, Tanzvorführungen, Gewinnspiele, Mitmachaktionen – das viertägige Programm ist ebenso umfangreich wie attraktiv. An erster Stelle stehen natürlich die Aufklärung und Informationen rund um die Gesundheit. Insgesamt 20 Aussteller sind mit dabei. Ziel der Gesundheitstage ist es, vielfältige Hilfestellungen für Jung und Alt zu leisten. Institutionen wie das Klinikum Itzehoe, Selbsthilfegruppen, Mieter des Centers, aber auch Hersteller von hochwertigen Gesundheitsprodukten bieten umfangreiche Dienstleistungen.

gen. Hilfestellungen und Ratschläge zu verschiedenen Gesundheitsthemen, zur gesunden Ernährung und für das persönliche Wohlbefinden an. Hochrangige Politiker unterstützen die Aktion. So hat Dr. Gitta Trauernicht, Ministerin für Soziales, Gesundheit und Verbraucherschutz, die Schirmherrschaft übernommen. Sie wird zusammen mit Rüdiger Blaschke, Bürgermeister der Stadt Itzehoe, Krankenhausdirektor Bernhard Ziegler und Centermanager Norbert Fels am Mittwoch um 11 Uhr die Gesundheitstage offiziell eröffnen.

Das Themenangebot ist breit gefächert. An den Beratungs- und Informations-



Die Gesundheit auf dem Prüfstand: Die Besucher können sie im Holstein Center testen lassen. Foto: Alles

ständen der Aussteller gibt es Informationen über Gesundheit, Fitness, Wellness, Vorsorge und Prävention. Und die Gesundheit kann während der vier Tage auf den Prüfstand gestellt werden. Die Besucher können ihre persönlichen Gesundheitswerte zum Teil kostenlos testen lassen, zum Beispiel bei der Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinmessung oder beim Seh- und Hörtest. Die Angebote sind vielfältig.

Spaß und Unterhaltung sollen während der Gesundheitstage nicht zu kurz kommen. Ein Gesundheitspar-

cours lädt zum Mitmachen ein – und gewinnen kann man auch etwas. So soll vermittelt werden, dass ein gesunder Lebensstil auch Spaß machen kann. In einem unterhaltsamen Rahmenprogramm zeigen ansässige Vereine ihr Können bei Tanzvorführungen oder Akrobatik auf dem Trampolin, demonstrieren ihre Trainingsprogramme beim Boxen und beim Kraftsport. Außerdem gibt es noch vollendete Körperbeherrschung bei asiatischen Kampfsportübungen und beim brasilianischen Capoeira zu sehen.

MEDIZINISCHES
ZENTRUM



KLINIKUM
ITZEHOE

Klinikum und Seniorenzentrum Itzehoe

Zweckverband des Kreises Steinburg
und der Stadt Itzehoe

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universitäten Kiel und Lübeck



Robert-Koch-Straße 2 · 25524 Itzehoe · Tel. 0 48 21-7 72-0
Fax: 0 48 21/7 72-39 99 · Internet-Adresse: www.kh-itzehoe.de
E-Mail-Adresse: info@kh-itzehoe.de

Unsere Aktionen an den Gesundheitstagen

- **Mittwoch:** Stresstest, Schnuppertest für Kinder, Luftballonkünstler
- **Donnerstag:** Hautanalyse und Beratung zu Heilsteinen
- **Freitag:** Haut- und Haaranalyse
- **Samstag:** Erkältung, Körperfettmessung, Zauberkünstler

Wir beraten Sie, damit Sie sich wohlfühlen!



Anja Möller · Feldschmiedekamp 6 · Itzehoe · Tel. 0 48 21/25 77

Gesundheitsmesse im Holstein-Center eröffnet

Itzehoe/hlo – „Gesundheit ist ein hohes Gut“, sagte Bürgermeister Rüdiger Blaschke gestern bei der Eröffnung der Gesundheitstage im Holstein-Center. Die Lebenserwartung ver-

■ Reichlich Infos

Bis Sonnabend gibt es im Holstein-Center täglich von 9.30 bis 20 Uhr Informationen zu vielen Gesundheitsthemen – und an vielen Ständen die Möglichkeit zum Testen. Hinzu kommen sportliche Präsentationen.

längere sich permanent. Doch nicht nur auf die Quantität komme es dabei an, es gehe um Lebensqualität.

„Für die Gesundheit und an der Gesundheit der Mitmenschen zu arbeiten“, sei daher „ein wichtiger Auftrag in Staat und Gesellschaft“. Ihm werde Itzehoe in vielfältiger Weise gerecht, angefangen vom Klinikum-Itzehoe, dem größten Arbeitgeber im Kreis, über Praxen und Einrichtungen bis zum Schwimmbad und den Aktivitäten der Sportvereine.

„Gesundheitsprävention ist ein gutes Stück Lebensstil“, so der Bürgermeister. Jüngstes Beispiel: der Störlauf, der in zwei Wochen mit mehr als 4000 Teilnehmern stattfinden werde.

Die Internationale Gesellschaft für Prävention organisiere in diesem Jahr bundesweit 32 Gesundheitstage, fünf in schleswig-holsteinischen Städten. Blaschke dankte allen Beteiligten, vor allem den Veranstaltern Holstein-Center und „Wohlfühl-Apotheke“. Das Holstein Center be-

währe sich einmal mehr als wichtiges innerstädtisches Kommunikationszentrum.

Das betonte auch Apothekerin Anja Möller. In den vergangenen Jahren habe es große Fortschritte gegeben. Gutes Gelingen wünschten Center-Manager Norbert Fels und Krankenhausdirektor Bernhard Ziegler, der die umfangreichen Dienstleistun-



Rundgang (v. l.): Anja Möller, Rüdiger Blaschke und Bernhard Ziegler. Foto: hlo

gen des Klinikums Itzehoe, nicht nur in der Krankenpflege, hervorhob.