

Ein starkes Quartett macht den Venen in Bochum Beine

Gesundheits- und Wohlfühltag im Ruhr-Park Bochum vom 27. bis zum 30. August

Die AOK Bochum, das Venenzentrum der dermatologischen und gefäßchirurgischen Kliniken der Ruhr-Universität Bochum, das Sanitätshaus Amberg und die Firma med (Weltmarktführer-Hersteller für medizinische Kompressionsstrümpfe) bieten an den Gesundheits- und Wohlfühltagen vom 27. bis zum 30. August im Ruhr-Park Bochum ein großes Aktiv-Programm rund um die Gesundheit an.

Schwerpunkt der Infotage vom 27. bis zum 30. August in Europas größtem Einkaufszentrum ist das Thema Venenerkrankungen. Diese stellen laut Prof. Dr. Markus Stücker vom Venenzentrum der Ruhr-Universität Bochum ein echtes Volksleiden dar: „Statistisch leidet jede fünfte Frau und jeder sechste Mann an Venenerkrankungen“, so der Experte. Er möchte die Gesundheits- und Wohlfühltag vor allem nutzen, um Patienten Ängste zu nehmen und ihnen zu helfen, Hemmschwellen zu über-

winden.

Dass Aufklärungsarbeit in diesem Bereich wichtig ist, zeigen die Krankheitsbilder, die durch einfache Venenerkrankungen, die oftmals nur als kosmetischer Makel wahrgenommen werden, entstehen können: „Thrombosen, Embolien, Entzündungen und offene Beine können leicht ein lebensbedrohliches Ausmaß annehmen“, sagt Prof. Dr. Markus Stücker. Aber auch andere Volkskrankheiten wie Hautkrebs, Rückenleiden und Allergien werden Thema von Vorträgen durch hochkarätige Referenten aus den Kliniken für Dermatologie und für Orthopädie der Ruhr-Universität Bochum sein. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das Thema Prävention AOK Ruhr-UNI, med und das Sanitätshaus Amberg wollen mit dem Partner Ruhr-Park Bochum auf die Bürger aktiv zugehen.

■ **Venen-Fit:** Mit kleinen Tipps lässt sich viel erreichen. Allgemein tut Bewegung den Venen gut. Venengym-

nastik kann man fast überall und auch im Sitzen machen. Auf Reisen empfiehlt es sich, kurze Pausen für kleine Übungen zu nutzen: auf den Zehen wippen, mit dem Fuß kreisen, die Zehen einrollen, die Fußbeuge und strecken. Eine geregelte Verdauung ist gerade für Venenpatienten sehr wichtig. „Dabei hilft ausgewogene Mischkost mit reichlich Ballaststoffen und vielen Vitaminen“, weiß Jörg Jockisch, Pressesprecher der AOK – Die Gesundheitskasse.

Venen und Walking

Walking ist für Venenpatienten und Venengesunde die ideale Sportart: Bei jedem Schritt wird der Blutrückfluss zum Herzen gefördert. Durch das Anspannen der Beinmuskeln wird Druck auf die Venen erzeugt und das nährstoffarme Blut nach oben gepresst. Diese „Muskelpumpe“ fördert auf gesunde und schonende Weise die Funktion der Venen. Der Einsatz von Nordic Walking

Stöcken macht aus dem klassischen Walking ein effektives Ganzkörpertraining.

Aktionen im Ausstellungszelt unter dem gelben Zeltdach:

- Von Mittwoch, dem 27. August bis Samstag, dem 30. August gibt es täglich von 10 bis 20 Uhr kostenlose Venenfunktionsmessungen mit dem Sanitätshaus Amberg
- Am Stand der AOK Bochum gibt es eine persönliche Ernährungsberatung und Körperfettmessung (tägl. von 10 bis 20 Uhr). Lebensmittelpapier werden auf ihren Fettanteil untersucht - mit erstaunlichen Ergebnissen.

Vorträge im Vortragszelt hinter der Bühne am gelben Zeltdach:

- Am Donnerstag, dem 28. August geht es um 17 Uhr um das Thema Hautkrebs. Priv.-Doz. Dr. Falk Bechara von der Uni-Hautklinik in Bochum wird einen Überblick zu Prophylaxe, Früherkennung und Therapie geben

• Am Freitag, dem 29. August geht es ab 16 Uhr um das Thema „Allergien im Alltag erkennen und behandeln“ mit der Allergologin Dr. Nina Scola von der Uni-Hautklinik in Bochum.

• Am Freitag, dem 29. August wird ab 17:30 Uhr der Direktor der Universitätsklinik für Orthopädie, Herr Prof. Dr. Christoph von Schulze Pellenhag die Moderne Therapie des Rückenleids vorstellen.

• Am Samstag, 30. August steht das Thema Venenleiden im Vordergrund. Um 11 und 15 Uhr wird Prof. Dr. Markus Stücker vom Venenzentrum der Uni-Hautklinik Diagnosemöglichkeiten und Therapien vorstellen.

Bühenprogramm unter dem gelben Zeltdach:

Unter dem Motto „Gesunder Fruchtspaß am Spieß“ lädt die AOK Bochum an allen vier Tagen alle Kinder ein, leckere Naschereien aus Früchten kennen zu lernen und eigene Kreationen zu entwerfen.

Aktionsprogramm in der Blauen Mail:

Mit dem Speedflipp bringen die AOK und Kidsplanet Herne Kinder in Bewegung. Das Licht geht an, und los geht's! Einfach acht Meter hin, wenden und wieder zurück. Fertig! Darum geht es. Auf einer Strecke von acht Metern hin und zurück werden über Lichtschranken Antritt, Wendigkeit, Reaktion und Rücklaufgeschwindigkeit gemessen. Ein Clou des Speedflippers: Nach dem Start blinkt auf der gegenüberliegenden Seite ein Lichtsignal auf und zeigt an, um welchen der beiden Kegel bei der Wendemarke gelaufen werden muss - links oder rechts.

Orientierungssinn und Reaktionsvermögen sind gefragt. Ein Computer erfasst alle Daten und druckt sie für die Teilnehmer auf einen Bonus aus, der zur Teilnahme an einem Gewinnspiel berechtigt.



Venenzentrum
Dermatologie-Gefäßchirurgie

AMBERG
SANITÄTSHAUS UND ORTHOPÄDIETECHNIK

medi

Mittwoch, 27.08.2008

kostenlos

Venenmessung

10:00-20:00 Uhr

(Sanitätshaus Amberg, Bochum)

kostenlos

Ernährungsberatung und

Körperfettmessung

10:00-20:00 Uhr

(AOK Bochum)

Die Vorträge finden im Zelt hinter der Bühne und alle übrigen Angebote im Ausstellungszelt am Brunnen unter dem gelben Zeltdach statt.

Donnerstag, 28.08.2008

kostenlos

Venenmessung

10:00-20:00 Uhr

(Sanitätshaus Amberg, Bochum)

kostenlos

Ernährungsberatung und

Körperfettmessung

10:00-20:00 Uhr

(AOK Bochum)

Thema: Hautkrebs

Vortrag: 17:00-18:00 Uhr

Prophylaxe, Früherkennung und Therapie

Referent: Priv.-Doz. Dr. Falk Bechara

(St. Josef Hospital, Klinik für Dermatologie

(fr. Ruhr-Universität Bochum)

Freitag, 29.08.2008

kostenlos

Venenmessung

10:00-20:00 Uhr

(Sanitätshaus Amberg, Bochum)

kostenlos

Ernährungsberatung und Körperfettmessung

10:00-20:00 Uhr

(AOK Bochum)

Thema: Allergien

Vortrag: 16:00-17:00 Uhr

Allergien im Alltag erkennen und behandeln

Referentin: Dr. Nina Scola

(St. Josef Hospital, Klinik für Dermatologie

der Ruhr-Universität Bochum)

Thema: Rücken

Vortrag: 17:30-18:30 Uhr

Moderne Therapie des Rückenleids

Referent: Prof. Dr. Christoph von Schulze Pellenhag

(St. Josef Hospital, Klinik für Orthopädie

der Ruhr-Universität Bochum)

Samstag, 30.08.2008

kostenlos

Venenmessung

10:00-20:00 Uhr

(Sanitätshaus Amberg, Bochum)

kostenlos

Ernährungsberatung und

Körperfettmessung

10:00-20:00 Uhr

(AOK Bochum)

Thema: Venenleiden

Vortrag: 11:00-12:00 und 15:00-16:00 Uhr

Diagnostik und Therapie der Venenleiden

Referent: Prof. Dr. Markus Stücker

(Venenzentrum der dermatologischen

und gefäßchirurgischen Kliniken

der Ruhr-Universität Bochum)