

EvK unterstützt 11. Hattinger Gesundheitstag

von Eberhard Franken aus Hattingen | vor 1 Minute | 0 Kommentare | 0 Bildkommentare | 3 Bilder



Beim diesjährigen Gesundheitstag im Hattinger Rathaus standen alle Angebote und Aktivitäten unter dem Motto „Arbeit und Gesundheit“. Bürgerinnen und Bürger informierten sich in vielen Vorträgen und bei kompetenten Ansprechpartnern an den Ständen über die Bandbreite der Gesundheitsangebote in ihrer Stadt.

Bei den Ambulanten Diensten des Evangelischen Krankenhauses Hattingen (EvK) gab es Antworten und Beratung zu allen Fragen, die eine notwendige Pflege in der häuslichen Umgebung aufwirft. In

Zusammenarbeit mit der Westfalen-Apotheke bestand für Interessierte das Angebot, die Blutzuckerwerte bestimmen zu lassen. Das Ergebnis und bei Bedarf eine erste Beratung gab es dann durch das Pflegepersonal Jeannine Wiebusch, Stafanie Baake, Petra Tolksdorf und Marcel Gollbach.

Mit seinem Vortrag informierte Prof. Andreas Tromm, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am EvK, interessierte Zuhörer über Ursachen und Auswirkungen beim Reizdarm. „Da die Darmtätigkeit durch das vegetative Nervensystem gesteuert wird“, so Tromm, „helfen Ausgleich- und Entspannungsübungen. Wie bei vielen anderen stressbedingten Krankheiten können hier Sport, autogenes Training oder Meditation die Darmtätigkeit positiv beeinflussen.“ In einer Fragerunde gab der Chefarzt detaillierte Auskünfte u. a. zu möglichen Darmschädigungen durch Pilze oder bei der Verabreichung von Antibiotika.

Bei der abschließenden Podiumsdiskussion mit Moderator Jörg Feldmann zum Schwerpunktthema „Was hält uns gesund am Arbeitsplatz? Unser Verhalten oder die Verhältnisse?“ betonte Prof. Tromm zunächst, dass es hier nicht um ein

Entweder-oder, sondern um ein Sowohl-als-auch geht. Es gibt zwei Hauptprobleme: Zum einem die psychische Belastung durch den allgemeinen Leistungsdruck, welche u. a. in den vielen Burn-out-Fällen zum Ausdruck kommt. Zum anderen die körperliche Überlastung durch Arbeitsverdichtung und Überbeanspruchung. Die Auswirkung sind oft Rückenschmerzen und/oder Störungen des Bewegungsapparates. Ein stringentes betriebliches Gesundheitsmanagement unterstützt hier die Prävention und Sport ist die beste Vorbeugung.

Krankenhausseelsorger Wilfried Ranft vom EvK unterstrich nochmals die Bedeutung der Meditation und erinnerte an die Formel: „Am siebten Tage sollst Du ruhen!“ - Sicherlich auch, um neue Kraft für Beruf und Alltag zu schöpfen.

