

Mit Sport gegen Brustkrebs

Benefizlauf im Stadtpark

Bochum läuft auch im Jahr 2013 wieder. Zum dritten Mal gibt es im Stadtpark den Lauf gegen Brustkrebs, zu dem der Verein in Zusammenarbeit mit der Leichtathletikabteilung des VfL Bochum am Sonntag, 21. April, einlädt. Mit dabei sind auch wieder Siebenkampfweltmeisterin Sabine Braun und die ehemalige Weltklassesprinterin Melanie Paschke. Das Duo wird wie im letzten Jahr das Aufwärmtraining leiten. Unterstützt wird der Lauf zudem von Esther Münch, die sich ebenfalls auf die Strecke begeben wird. Start der Walker ist um 11.15 Uhr, der der Läufer um 12 Uhr.

➤ Infos: www.aktivegegenbrustkrebs.org

Verein leistet vielfältige Hilfestellungen

Der Name ist Programm und erklärt sich von selbst: Der Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“, der sich im September 2010 gegründet hat, will auf die große Rolle aufmerksam machen, die der Sport präventiv und im Heilungsprozess von Brustkrebserkrankungen spielt und gleichzeitig zu mehr sportlicher Aktivität motivieren.

Denn große Studien belegen, dass regelmäßige sportliche Aktivitäten das individuelle Risiko an Brustkrebs zu erkranken um bis zu 30 Prozent senken. Und Sport wirkt besser als jedes Krebsmedikament, um das Wiederaufflammen der Brustkrebserkrankung zu verhindern. „Da, wo das öffentliche Gesundheitssystem

nicht mehr greift, wollen wir komplementäre Hilfestellung nach Abschluss der medizinischen Therapie durch Beratung, kreative Betätigungsfelder und sportliche Aktivitäten leisten“, erklärt Esther Götzl, erste Vorsitzende.

Kursprogramm

Der Verein hat gemeinsam mit dem Brustzentrum „Augusta“ ein Kursprogramm für betroffene Frauen entwickelt, das sie darin unterstützen soll, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Selbstverantwortung für den Gesundheitsprozess zu übernehmen. Außerdem unterstützt der Verein das Brustzentrum vor Ort bei allgemeinverständlichen Informationsveranstaltungen für die Bevölkerung.

Der Rat vom Fachmann

Zum Frühlings-Check in die Auto-Werkstatt

von Michael Dittmar

„Der lange und harte Winter hat eine alte Autofahrer-Faustregel wieder einmal bestätigt: Winterreifen fährt man von Oktober bis Ostern.

Allmählich aber darf man sich nun tatsächlich auf den Frühling freuen, und da macht auch das Autofahren wieder mehr Spaß. Damit man auch wirklich ein unbeschwertes Fahrvergnügen erleben kann, sollte man über einen Besuch in der Kfz-Werkstatt des Vertrauens nachdenken. Denn der Winter könnte auch an Ihrem Wagen nicht spurlos vorübergegangen sein. Arbeiten die Scheibenwischer noch einwandfrei, hat die Batterie noch genügend „Saft“, ist vielleicht ein Ölwechsel notwendig? Auch Scheinwerfer und alle anderen Lichter sollte man

nach der starken Beanspruchung der letzten Monate überprüfen lassen. Das gleiche gilt ferner für sämtliche Flüssigkeitsstände wie Wisch- und natürlich Kühlwasser, das jetzt nicht selten aufgefüllt werden muss.

All das kann man am besten gleich mit dem Wechsel der Winter- auf die Sommerreifen verbinden. Viele Werkstätten bieten übrigens die Einlagerung der Räder mit an. Der Frühlings-Check ist schnell erledigt und gibt jedem Autofahrer ein sicheres Gefühl. Die Experten in den Auto-Werkstätten stehen gerne mit Rat und Tat zur Seite.“

➤ **Michael Dittmar führt gemeinsam mit Thomas Stachowiak an der Elsa-Brändström-Straße die „Dittmar & Stachowiak GmbH“ und ist zudem Mitglied der Bochumer Kfz-Innung.**



GRAVENSTEIN

- COMPUTERGESTEUERTE HÖRANALYSE
- AUSFÜHRICHE BERATUNG
- MASSGESCHNEIDERTE HÖRLÖSUNG
- GUTES HÖREN ZU FAIREN PREISEN
- ZUFRIEDENHEITSGARANTIE

- KINDERAKUSTIKER SEIT 30 JAHREN
- MIT INTERDISZIPLINÄREM NETZWERK
- KINDERGERECHTE HÖRRÄUME UND TESTVERFAHREN
- BERATUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE

- PROFIGEHÖRSCHUTZ FÜR DEN ARBEITSPLATZ
- BERATUNG BEI TINNITUS
- ARBEITSPLATZBERATUNG FÜR SCHWERHÖRIGE
- FUNKÜBERTRAGUNGSSYSTEME
- ZUBEHÖR FÜR MUSIK UND FERNSEHEN

- ZERTIFIZIERTER MEISTERBETRIEB
- FAMILIENBETRIEB MIT PERSÖNLICHEM SERVICE

WWW.GRAVENSTEIN.DE



**KinderHÖR-Centrum
GRAVENSTEIN**
Kinder-Akustiker seit 30 Jahren

Hörgeräte Gravenstein
Meisterbetrieb
Kinder-Akustiker

Bochum-Zentrum
44787 Bochum
Südring 19

Fon: 0234.66 67 4
Fax: 0234.68 70 54 54

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9 - 18 Uhr
durchgehend
Sa: nach Vereinbarung

Bochum-Linden
44897 Bochum
Hattinger Straße 861

Fon: 0234.49 47 66
Fax: 0234.94 11 051

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9 - 18 Uhr
Pause: 13 - 14 Uhr
Mi: 9 - 13 Uhr
Sa: 10 - 13 Uhr