



Steinfurt
GESUND
2018



**Die Vortragsreihe zu aktuellen
Gesundheitsthemen
in Steinfurt**

Aktuelle Gesundheitsthemen in Steinfurt

Prävention, Krankheit, Therapie und Pflege – wer persönlich oder als Angehöriger betroffen ist, hat dazu viele Fragen.

Interessierte aus Steinfurt und Umgebung können zukünftig kostenlos Informationen zu aktuellen Themen erhalten und ihre Fragen von Fachleuten beantworten lassen. Eine neue Vortragsreihe behandelt 2018 Schwerpunkte wie Nierenerkrankung, Ernährung und Schlaganfall. Aber auch Fragen zur Vorbeugung, zum Gesundheitsmarkt und zu politischen Entwicklungen werden aufgegriffen. Die Vortragenden sind Fachärzte, spezialisierte Therapeuten und Heilpraktiker, die ihr Wissen für Laien verständlich erklären können.

Veranstalter sind die Apotheke am Bauhaus, die AOK NORDWEST, das KulturForumSteinfurt sowie das UKM Marienhospital Steinfurt. Themen, Veranstaltungsorte und -termine entnehmen Sie bitte den nachfolgenden Seiten.

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch



Abed Daka
Apotheke am Bauhaus

Dr. Barbara Herrmann
KulturForumSteinfurt

Eintritt frei, Anmeldungen beim KulturForumSteinfurt
Volkshochschule: info@kulturforumsteinfurt.de,
02551-14820 oder bei der Apotheke am Bauhaus:
info@apothekeambauhaus.de, 0800-7832020

Mi, 17.01.2018

Frau Stefanie Brunstering
Diplom Oecotrophologin (FH)



**Klug abnehmen - mit Sinn
und Verstand**

Viele von uns kennen das: Die Waage zeigt zu viel Gewicht an. Ein paar Pfund oder Kilo müssen runter. Aber mit Disziplin und Verzicht, lassen sie sich nicht dauerhaft bezwingen. Wer seine Nahrung im Rahmen einer Diät einschränkt, spürt bald nagenden Hunger und die gefürchteten Heißhungerattacken, die jeden guten Vorsatz zunichtemachen. Unser Gehirn gibt uns damit Signale, gegen die wir machtlos sind. Wie Sie diesen Zirkel gesund durchbrechen, abnehmen und langfristig das Gewicht halten können, sind Themen in diesem Vortrag.

Termin: Mi, 17.01.2018, 19:30 Uhr, Einlass 19:15 Uhr
**Ort: allesgut Apotheke im Burgforum,
Tecklenburger Str. 30, 48565 Steinfurt**

**Eintritt frei, Anmeldungen beim KulturForumSteinfurt
I Volkshochschule: info@kulturforumsteinfurt.de,
02551-14820 oder bei der Apotheke am Bauhaus:
info@apothekeambauhaus.de, 0800-7832020**

Mi, 07.02.2018

UKM Marienhospital Steinfurt
Dr. Gerold Thölking
ist Geschäftsführender
Chefarzt der Klinik für Innere
Medizin und Chefarzt der
Abteilung für Allgemeine
Innere Medizin und
Nephrologie



**Nierenerkrankungen –
ein Überblick**

Die Nieren gehören zu den wichtigen Steuerungsorganen des Menschen und sind ein wahres Multitalent. In 24 Stunden fließen ungefähr 1.800 Liter Blut durch die Nieren. Dabei entstehen ca. 180 Liter Primärharn von denen allerdings nur ungefähr zwei Liter am Tag als Urin ausgeschieden werden. So regulieren die Nieren den Flüssigkeitshaushalt und säubern das Blut von Giftstoffen.

Erkrankungen der Nieren zeigen sich zum Teil nur langsam. Doch sie wirken sich auf vielfältige Art auf den gesamten Körper aus. Dr. Gerold Thölking ist am UKM Marienhospital Steinfurt Geschäftsführender Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und leitet die Abteilung für Allgemeine Innere Medizin und Nephrologie. Er stellt auf einfache Weise die Symptome und Ursachen von Nierenerkrankungen vor. Die Behandlungsmöglichkeiten bei akuten und chronischen Nierenerkrankungen werden erläutert.

Termin: Mi, 07.02.2018, 19:30 Uhr, Einlass 19:15 Uhr
**Ort: allesgut Apotheke im Burgforum,
Tecklenburger Str. 30, 48565 Steinfurt**

**Eintritt frei, Anmeldungen beim KulturForumSteinfurt
| Volkshochschule: info@kulturforumsteinfurt.de,
02551-14820 oder bei der Apotheke am Bauhaus:
info@apothekeambauhaus.de, 0800-7832020**

Mi, 07.03.2018

DHU
Frau Bettina Goößen
Heilpraktikerin



**Schüssler Salze -
Gesund werden und
gesund bleiben mit den
Mineralsalzen nach
Dr. Schüssler**

Mineralsalze in unseren Zellen steuern den gesunden Stoffwechsel und beeinflussen unser Wohlbefinden nachhaltig. Ist ihre Verteilung gestört, kann es zu unangenehmen Symptomen und Erkrankungen kommen. Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler entdeckte die Zusammenhänge und entwickelte eine Therapie auf Basis von 12 Schüssler-Salzen, die bis heute populär ist, um alltägliche Beschwerden und Bagatellerkrankungen auf natürlichem Weg zu behandeln. Der Vortrag erläutert die Funktionsweise und die Selbsttherapie der homöopathisch aufbereiteten Präparate.

Termin: Mi, 07.03.2018 19:30 Uhr, Einlass 19:15 Uhr
**Ort: allesgut Apotheke im Burgforum,
Tecklenburger Str. 30, 48565 Steinfurt**

**Eintritt frei, Anmeldungen beim KulturForumSteinfurt
| Volkshochschule: info@kulturforumsteinfurt.de,
02551-14820 oder bei der Apotheke am Bauhaus:
info@apothekeambauhaus.de, 0800-7832020**

Mi, 11.04.2018

Elke Meis-Möllenkotte
Diplom-Oecotrophologin



**„Ernährungsmythen im
Kreuzverhör“**

In dieser Veranstaltung berichtet die Dipl. Oecotrophologin Elke Meis-Möllenkotte aus dem „Nähkästchen“ ihrer Erlebnisse in der Ernährungsberatung zum Thema Ernährungsmythen. Gerne nutzen Menschen „Guter-Glaube-Sätze“, um ihre Ernährungsgewohnheiten zu erklären: „Die Schokolade ist doch Nervennahrung - oder die „Milch macht müde Männer munter“ Was steckt dahinter? Die Medien bringen täglich neue Meldungen aus dem Bereich der Ernährung und viele glauben es. Es ist wie mit den Gerüchten: Irgendwas wird schon dran sein... und schon lebt ein Mythos manchmal jahrzehntelang. Schwierig ist es, die Irrtümer von den wirklich wichtigen Meldungen zu unterscheiden, die auf belegbaren neuen Erkenntnissen basieren. Wie viele Mahlzeiten braucht der Mensch und was ist bloß mit den Kohlenhydraten los?

Termin: Mi, 11.04.2018, 19:30 Uhr, Einlass 19:15 Uhr
Ort: allesgut Apotheke im Burgforum,
Tecklenburger Str. 30, 48565 Steinfurt

Eintritt frei, Anmeldungen beim KulturForumSteinfurt
| Volkshochschule: info@kulturforumsteinfurt.de,
02551-14820 oder bei der Apotheke am Bauhaus:
info@apothekeambauhaus.de, 0800-7832020

Mi, 09.05.2018

Marlies Dalhoff-Overesch
Venenfachberaterin und PTA
allesgut Apotheke im
Burgforum Steinfurt



Muntermacher für müde Beine!

Mit beiden Beinen fest im Leben - Tipps und Tricks, um im Alltag aktiv die Gesundheit Ihrer Beine zu stärken. Unsere Beine sollen uns ein Leben lang tragen, aber nur selten bringen wir beim Thema Venenleiden den Begriff schöne Beine in Verbindung. Was können Sie selber Gutes tun, um Beinbeschwerden, Krampfadern, Besenreiser oder gar Thrombosen vorzubeugen? Wie können erste Symptome richtig gedeutet werden? Praxisbezogene Tipps rund um das Thema Venengesundheit und Kompressionstherapie, Neuerungen im Bereich Stützwaren und alltagstaugliche Anziehhilfen werden vorgestellt. Anhand einfacher Übungen aus dem Bereich Venengymnastik werden Sie das Motto des Vortrages mit nach Hause tragen können: „Meinen Beinen geht es gut!“

Termin: Mi, 09.05.2018, 19:30 Uhr, Einlass 19:15 Uhr
Ort: allesgut Apotheke im Burgforum,
Tecklenburger Str. 30, 48565 Steinfurt

Eintritt frei, Anmeldungen beim KulturForumSteinfurt
| Volkshochschule: info@kulturforumsteinfurt.de,
02551-14820 oder bei der Apotheke am Bauhaus:
info@apothekeambauhaus.de, 0800-7832020

Mi, 13.06.2018

**UKM Marienhospital
Steinfurt
Dr. Markus Eichler
Chefarzt der Abteilung
für interdisziplinäre
Notfallmedizin**



**Hilfe, ein Notfall!
...was muss ich im
Notfall tun?**

Jederzeit können wir in die Situation geraten, Erste Hilfe leisten zu müssen. Dazu gehört als Erstes, den Notruf 112 zu wählen. Doch bis der Rettungswagen eingetroffen ist, können wir dem Betroffenen helfen.

Viele Ersthelfer berichten, dass sie zunächst unsicher und ängstlich waren. Doch dann haben sie begonnen, die Zeit bis zum Eintreffen der professionellen Helfer mit einfachen Maßnahmen zu nutzen. Dazu gehört, den Betroffenen anzusprechen und Vertrauen zu gewinnen.

Dr. med. Markus Eichler, Chefarzt der Abteilung für interdisziplinäre Notfallmedizin des UKM Marienhospitals Steinfurt informiert über die Möglichkeiten der Ersthilfe. Er vermittelt praktische Fähigkeiten, um Unsicherheiten und Ängste abzubauen. Den Teilnehmern wird Gelegenheit zu Fragen und praktischen Übungen gegeben, damit sie sicher im Notfall sind.

**Termin: Mi, 13.06.2018, 19:30 Uhr, Einlass 19:15 Uhr
Ort: allesgut Apotheke im Burgforum,
Tecklenburger Str. 30, 48565 Steinfurt**

**Eintritt frei, Anmeldungen beim KulturForumSteinfurt
| Volkshochschule: info@kulturforumsteinfurt.de,
02551-14820 oder bei der Apotheke am Bauhaus:
info@apothekeambauhaus.de, 0800-7832020**

Mi, 12.09.2018

**Dr. med. Maximilian Bunse,
Arzt in der betrieblichen
Gesundheitsförderung bei der
AOK NORDWEST**



**„Dickes Fell und starke
Nerven - Wunderwaffe Gehirn -
Wege aus dem Hamsterrad“**

Noch nie hatten wir so viele Möglichkeiten wie heute – und noch nie so wenig Zeit. Ob privat, in der Schule oder in der Arbeitswelt. Die psychischen Belastungen steigen – mit der Folge, dass sich viele Menschen geheizt und den Anforderungen nicht mehr gewachsen fühlen. An dieser Stelle kommen Achtsamkeit und Resilienz („Abprallen“) ins Spiel, die uns helfen sollen, mit diesen Situationen besser umzugehen. Doch was steckt eigentlich hinter diesen Begriffen? Wie helfen sie, Belastungen besser zu verkraften? Lernen Sie Inhalte, Hintergründe und erste Übungen zum Thema kennen und erfahren Sie Möglichkeiten, diese im Alltag anzuwenden. Referent. Dr. med. Maximilian Bunse, Arzt in der betrieblichen Gesundheitsförderung bei der AOK NORDWEST.

**Termin: Mi, 12.09.2018, 19:30 Uhr, Einlass 19:15 Uhr
Ort: allesgut Apotheke im Burgforum,
Tecklenburger Str. 30, 48565 Steinfurt**

**Eintritt frei, Anmeldungen beim KulturForumSteinfurt
| Volkshochschule: info@kulturforumsteinfurt.de,
02551-14820 oder bei der Apotheke am Bauhaus:
info@apothekeambauhaus.de, 0800-7832020**

Di, 09.10.2018

Peter Linow
Rechtsanwalt und Notar
zugleich Fachanwalt für
Familienrecht



**Patientenverfügung und
Vorsorgevollmacht**

Wir alle – gleich welchen Alters – können unfall- oder krankheitsbedingt in eine Situation der Entscheidungsunfähigkeit kommen.

Wie bestimme ich, was medizinisch unternommen werden soll, wenn ich entscheidungsunfähig bin?

Welche Vorsorgeregelungen kann ich außerhalb des medizinischen Bereichs treffen?

- Was ist eine Patientenverfügung, wann tritt sie in Kraft?
- Wieso brauche ich sie und was passiert ohne sie?
- Wie Fehler und Missverständnisse vermeiden?
- Was muss in der Verfügung stehen?
- Wer hilft beim Verfassen der Patientenverfügung?
- Was ist eine Vorsorgevollmacht?
- Praxistipps und konkrete Handlungsvorschläge

Termin: Di, 09.10.2018, 19:30 Uhr, Einlass 19:15 Uhr
Ort: allesgut Apotheke im Burgforum,
Tecklenburger Str. 30, 48565 Steinfurt

Eintritt frei, Anmeldungen beim KulturForumSteinfurt
! Volkshochschule: info@kulturforumsteinfurt.de,
02551-14820 oder bei der Apotheke am Bauhaus:
info@apothekeambauhaus.de, 0800-7832020

Mi, 07.11.2018

Dr. Stefan Gunia
Facharzt für Innere Medizin
und Kardiologie
Arzt im Bauhaus MVZ



**Schlaganfall - keineswegs auf
alte Menschen beschränkt!**

Bei einem Schlaganfall fallen unvermittelt (also schlagartig) bestimmte Funktionen des Gehirns aus. Dafür ist in den meisten Fällen eine Störung der Durchblutung verantwortlich. Etwa 80 - 85 Prozent der Schlaganfälle entstehen durch den Verschluss eines gehirnversorgenden Blutgefäßes. Dadurch ist die Blut- und Sauerstoffversorgung für bestimmte Regionen des Gehirns nicht mehr ausreichend.

In seinem Vortrag wird Dr. Stefan Gunia (Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie im Bauhaus MVZ) zu den verschiedenen Ursachen für die Entstehung eines Schlaganfalls, zur Akutbehandlung und zur Vorbeugung referieren. Was kann man selber tun, um einen Schlaganfall zu verhindern? Was sind Warnzeichen? Und was muss ich im Notfall tun?

Termin: Mi, 07.11.2018, 19:30 Uhr, Einlass 19:15 Uhr
Ort: allesgut Apotheke im Burgforum,
Tecklenburger Str. 30, 48565 Steinfurt

Eintritt frei, Anmeldungen beim KulturForumSteinfurt
! Volkshochschule: info@kulturforumsteinfurt.de,
02551-14820 oder bei der Apotheke am Bauhaus:
info@apothekeambauhaus.de, 0800-7832020

Anmeldung und Information:

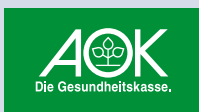
KulturForumSteinfurt
Volkshochschule
An der Hohen Schule 14
48565 Steinfurt
Tel.: 02551 148-20
Fax 148-38
info@kulturforumsteinfurt.de
www.kulturforumsteinfurt.de



Apotheke am Bauhaus
Kroosgang 15
48565 Steinfurt
Tel.: 0800-7832020,
info@apothekeambauhaus.de
www.apothekeambauhaus.de



AOK NORDWEST
Alexander-Koenig-Str. 17
48565 Steinfurt
Telefon: 02551 16-0
www.aok.de/nw



“Steinfurt Gesund” ist eine Kooperationsveranstaltung von der Apotheke am Bauhaus in ST-Borghorst, dem KulturForumSteinfurt | Volkshochschule, der AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen und dem UKM Marienhospital Steinfurt.

