

Das Magazin
zum Iserlohner
Gesundheitstag

VERLAGSBEILAGE // 11. NOVEMBER 2023

GE SUND

HULA-HOOP
„HULLER DICH FREI“
MIT ELLI HOOP

Seite 4

PROF. DR. FROBÖSE

**WIE UNSERE MUSKELN
UNS GESUND MACHEN**

Seite 28

Iserlohner
Gesundheitstag



SAMSTAG, 11. NOVEMBER 2023
10 - 17 Uhr, Parktheater Iserlohn

INHALT

- 04 HULLER DICH FREI**
Elli Hoop – Deutschlands bekannteste Hula-Hoop-Trainierin – kommt nach Iserlohn
- 08 RESTEVERWERTUNG IN DER KÜCHE**
Carsten Griesbach und der bekannte Koch Volkhard Nebrich zeigen, wie man aus Küchenresten leckere Gerichte zubereiten kann
- 09 KOSTENFREI – ZUM GESUNDHEITSTAG**
Einfach beim San-Taxi Wille anmelden.
- 12 BACK TO NATURE**
So viel Zeit sollten wir täglich in der Natur verbringen
- 14 ISELOHNER GESUNDHEITSTAG**
Informationen zur Gesundheitsmesse
- 18 FIT FÜRS LEBEN**
Trendsportarten und Reha-Sport einfach einmal ausprobieren
- 20 SYMPTOME GOOGELN**
Vorsicht bei Rat aus dem Internet
- 22 UMGESUNDE KINDERPRODUKTE**
In Fertigprodukten für Kinder stecken nach wie vor zu viel Zucker, Salz und Fett
- 24 ARBEITSAusFALL**
Deutlicher Zuwachs an Psych-Fehltagen bei unter 30-Jährigen
- 28 PROF. DR. INGO FROBÖSE**
„Muskeln – Die Gesundmacher“ - So bleiben wir fit, schlank und mental in Balance
- 32 MYTHEN ZUR ENTSTEHUNG VON KREBS**
Chefärztin Dr. Farah Aljallab berichtet aus ihrem Alltag in der Frauenklinik
- 36 SODBRENNEN UND REFLUX**
Chefarzt Dr. Jamal Driouch erklärt die Ursachen und Behandlungsmethoden
- 40 DINKEL - DAS URKORN**
Bio-Bäcker Torsten Woeste berichtet über die Wichtigkeit von Brot in der Ernährung
- 44 GESUNDE ERNÄHRUNG**
Mehr als ein Drittel der Bevölkerung ist jodmangelgefährdet

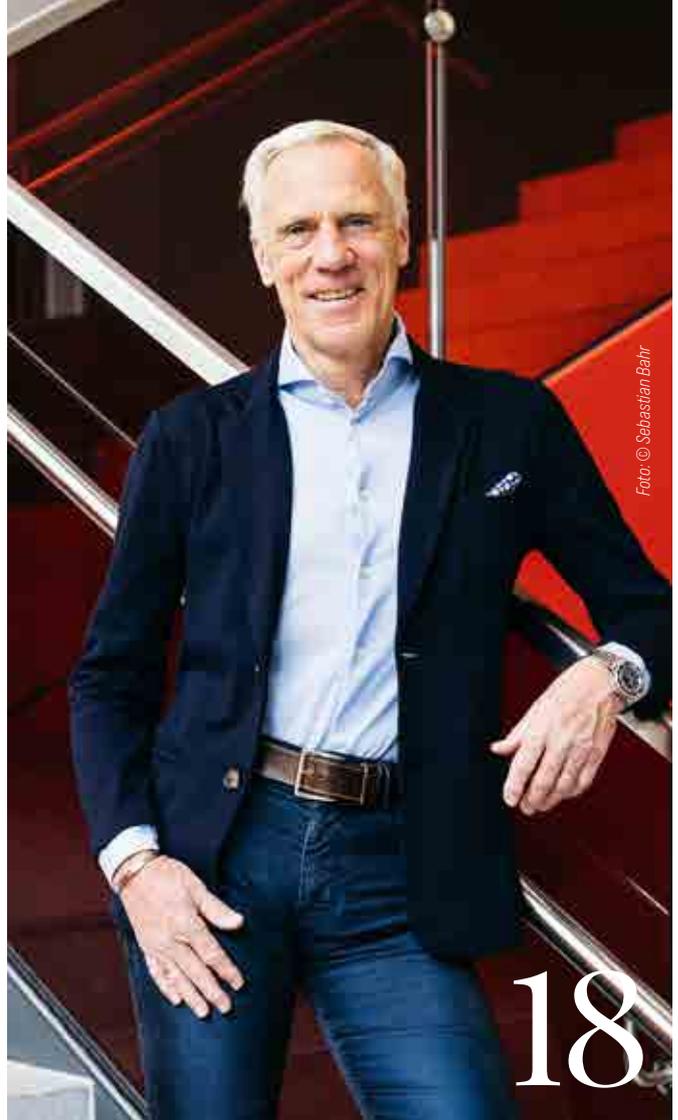


Foto: © Sebastian Behr

18

DIE HÜFTE KREISEN LASSEN

Fit durch Hula-Hoop
Seite 4



4

32



VORSORGE IST WICHTIG

Die häufigste Krebsart bei Frauen ist der Brustkrebs. Betroffene sind im Brustzentrum im Bethanien-Krankenhaus bestens aufgehoben
Seite 32

IMPRESSUM

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

ich finde ja – und da bin ich nicht allein, wie die Rückmeldungen in der Vergangenheit gezeigt haben –, dass sich der Besuch des Iserlohner Gesundheitstages schon immer lohnte. Bei der 16. Auflage in diesem Jahr, am Samstag, 11. November 2023, ist das aber noch mal ganz besonders der Fall.

Das liegt zum einen an unseren prominenten Gästen und Referenten, allen voran Elli Hoop, die auf der Bühne des Parktheaters zum Hula-Hoop-Mitmach-Kurs einlädt, und an Professor Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln, der über „Muskeln – die Gesundheitsmacher“ aufklären wird. Und nachdem Volkhard Nebrich, der bekannte Koch in Diensten der Medice-Tochter Friend-Ship Gastronomie, im vergangenen Jahr im restlos gefüllten Löbbeckesaal nachhaltig kochte, holen wir ihn diesmal ebenfalls ins Große Haus. Denn das verfügt – und das ist ein weiterer Grund, warum der Gesundheitstag-Besuch eine lohnenswerte Sache

ist – inzwischen über eine „Pottkieker“-Technologie: Dank Kameras an der Bühnendecke und Leinwand können die Zuschauerinnen und Zuschauer beim Kochen und Brutzeln ganz nah dabei sein.



IKZ-Chefredakteur

Überhaupt haben wir das Programm ein bisschen „umgekrempelt“, so dass die Ärzte vom St.-Elisabeth-Hospital und dem weiteren Standort, dem Bethanien, diesmal im Löbbeckesaal referieren. Ebenso wie Vollkorn-Bäcker Torsten Woeste, der ja schon seit vielen Jahren bei der Messe des Gesundheitstages vertreten ist. Apropos: 48 Aussteller, und damit so viele wie nie, freuen sich zwischen den Vorträgen und Aktionen auf Ihr Interesse.

Wir sehen uns hoffentlich gesund und fit am 11. November im Parktheater!



Zusammen für eine gesündere Welt



Mit unserem Familienunternehmen in dritter Generation möchten wir die Gesundheit und das Leben der Menschen umfassend verbessern. Hierfür entwickeln wir vielfältige integrierte Gesundheitslösungen, in dem wir unsere pharmazeutische Kompetenz mit neuen Feldern wie der digitalen Gesundheit und der Ernährungsmedizin zu intelligenten Therapiekonzepten verknüpfen. Zusammen mit unseren Partnern aus dem Gesundheitswesen vereint uns das Streben nach einer gesünderen Welt. [medice.de](https://www.medice.de)

ARZNEIMITTEL DIGITALE GESUNDHEIT ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Zusammen sind wir die Health Family.

MEDICE
THE HEALTH FAMILY

Let's talk about ...

UNSER SPECIAL- GUEST

Ellie Hoop

Ein schlichter Reifen als neues Trainingsgerät? Die meisten von uns verbinden mit Hula-Hoop eher Kindheitserinnerungen als echte Fitnessübungen. Dabei ist mit dem Hula-Hoop-Reifen effektives Ganzkörper-Training möglich. Auch Elli Haschke hat 2018 den Hula-Hoop-Reifen für sich entdeckt.

Von Stephan Faber



Nach drei Schwangerschaften erfuhr die heute 38-Jährige von ihrer Hebamme, dass Hula Hoop den Beckenboden stärkt und legte los. Fünf Jahre später ist aus Elli Haschke Elli Hoop geworden – Deutschlands bekannteste Hula-Hoop-Trainerin, Spiegel-Bestsellerautorin, Influencerin und Businessfrau. Und es kommt noch besser: Am 11. November ist die Unnaerin Gast des Iserlohner Gesundheitstags und wird unter anderem auf der großen Bühne ein Workout-Programm anbieten, zu dem alle Interessierten eingeladen sind.

VERÄNDERUNG BEGINNT MIT DIR

Die Lebensplanung von Elli sah eigentlich ganz anders aus: Nach der Schule studierte sie Modejournalismus, heiratete und wurde dreifache Mutter. Alles schien perfekt, doch nach dem Tod ihrer Eltern geriet die 38-Jährige in eine Depression und nach der Geburt ihres dritten Kindes machten Elli massive Probleme des Beckenbodens arg zu schaffen. „Ich bin wirklich keine Sportskanone, aber es musste etwas geschehen und da folgte ich dem Rat einer Expertin und kaufte mir einen Hula-Hoop-Reifen“, berichtet Elli über die beste 50-Euro-Investition ihres Lebens. Aber was macht man mit diesem Gerät? „Ich fand nirgendwo irgendwelche Anleitungen und habe mich da selbst reingefuchst“, sagt Elli.

ES DAUERTE RUND DREI MONATE, BIS DER REIFEN REIBUNGSLOS UM ELLIS HÜFTEN KREISTE

und sich bei der Unnaerin die ersten Erfolge einstellten. „Der Beckenboden wurde stabiler, das Training des Bauchs und des Rückens sorgten für einen aufrechten Gang und das tat auch meiner Psyche enorm gut“, berichtet die dreifache Mutter.



Hula Hoop

Eigentlich ist Hula ein Tanz, den die Ureinwohner Hawaiis zu Ehren der Götter und des Stammeshäuptlings aufführen pflegen. Als der US-Amerikaner Arthur K. Melin in seinen Reifen steigt, um ihn um seine Hüften kreisen zu lassen, fühlt er sich an die Bewegungen der Hawaiianer erinnert. Also nennt er seinen Reifen Hula-Hoop - und kreiert damit einen Sporttrend, der die Welt umrundet. 1959 wird der Hula-Hoop-Reifen auch in Deutschland zum Import-Schlager. Plötzlich schwingen alle auf der Straße, im Wohnzimmer und in Betriebssportgruppen die Hüften.

HULLER
DICH *frei!*

FINDE DEINEN WEG

Das Wichtigste bei der ganzen Sache ist nicht unsere Optik! Wichtig ist die Liebe zu uns selbst. Für manche ist das ein sehr schwerer Weg und auch kaum vorstellbar, aber mit dem regelmäßigen Hullern kommt man Stück für Stück näher ran. Der Reifen schafft so viel. Man stärkt den Körper von innen heraus und bekommt eine ganz andere Körperhaltung. Dadurch habe wir ein neues Körpergefühl und ein völlig neues Auftreten.

ALLEIN DAS MACHT UNS STARK.



"Hula-Hoop" ist Ellis Leidenschaft. Mit ihren Workout-Programmen hilft sie vielen Menschen.

Für die bis dato Nichtsportlerin war das Training im Wohnzimmer vor dem Fernsehgerät die kleinere Hürde als die Schuhe zu schnüren und Joggen zu gehen. Ellis Veränderungen wurden auch schnell in dem Dorf, in dem sie lebt, wahrgenommen. „Was hat denn die Elli“, schmunzelt Elli. Sie verriet ihr Geheimnis und wurde dazu animiert, Kurse anzubieten.

Dies tat sie dann auch, bis zu sieben Kurse in der Woche hielt sie ab. Aber sie wollte ein noch größeres Publikum erreichen. „Ich habe mich im Mai 2019 bei Instagram angemeldet und wollte mit meinen Online-Beiträgen andere motivieren“, so Elli, „und ich hatte mir zum Ziel gesetzt, 500 bis 1000 Follower zu bekommen.“ Die Zahl der Fans stieg jedoch viel schneller als erwartet. Ende des Jahres waren es bereits 8000. Auch der Support von Curvy-Model Angelina Kirsch und ein Bericht in der Bild-Zeitung machten Elli Hoop zur Hula-Hoop-Königin Deutschlands. Heute folgen der 38-Jährigen fast 300.000 Hula-Hoop-Fans. Gerade in der Corona-Pandemie begeisterten sich viele für den Hula-Hoop-Reifen, weil oftmals sportliche Betätigung nur in den eigenen vier Wänden möglich war.

Für Elli und ihre Familie veränderte sich das komplette Leben. Die Unnae-

rin schrieb ihr erstes Buch „Huller dich frei“, was gleich ein Spiegel-Bestseller wurde. Weitere Bücher folgten und werden im eigenen Online-Shop angeboten. Auch Ellis Ehemann, von Beruf Maschinenbau-Ingenieur, stieg schließlich ins Familienbusiness ein und kam auf die Idee, einen eigenen Hula-Hoop-Reifen zu entwerfen. Ein weiterer Volltreffer. „Aus einem Nebenjob ist schon lange ein Fulltime-Job geworden“, sagt Elli und erinnert sich an viele durchgearbeitete Nächte, um Familie und Berufung unter einen Hut zu bekommen.

„Hula-Hoop ist meine Leidenschaft und es erfüllt mich kaum etwas mehr, als zu sehen, wie vielen Frauen ich mittlerweile dabei helfen konnte, sich wieder wohl in ihrer Haut zu fühlen“, sagt Elli. Der Reifen ermöglicht ein effektives Workout mit riesigem Spaßfaktor, das sehr einfach und ohne weitere Hilfsmittel auch zu Hause ausgeübt werden kann. Mit der richtigen Technik und dem richtigen Reifen trainiert Hula-Hoop die schrägen Bauchmuskeln, die Taille, den unteren Rücken, den Po und den Beckenboden. „Und nicht zu vergessen sind die positiven Auswirkungen auf die Psyche und den Gewichtsverlust“, betont Elli, „und Hula-Hoop ist nicht nur etwas für Frauen.“

Mehr erfährt der Interessierte auf dem 16. Iserlohner Gesundheitstag. Beim Workout auf der Bühne, aber auch bei persönlichen Gesprächen am Stand von Elli Hoop.

MUSKELN MACHEN STARK UND GESUND

WWW.ISERLOHNFITNESSPARK.DE

Menschen, die an Sarkopenie (Muskelschwund) leiden, haben eine geringe körperliche Leistungsfähigkeit, eine höhere Neigung zu Stürzen – und damit zu Knochenbrüchen. Zudem verschlechtert sich die Lebensqualität und es droht der Verlust der Selbstständigkeit. Dabei ist der Verlust an Muskelmasse ein ganz natürlicher Vorgang, den jeder Mensch im fortschreitenden Alter ereilt.

„Aber diese Tatsache muss nicht einfach so hingenommen werden“, sagt Jaroslav Platt, Inhaber des Iserlohner Fitness- und Sportparks, „mit dem richtigen Training kann die Muskulatur erhalten werden.“

Das beobachtet der 34-Jährige täglich in seinem 2500 Quadratmeter großen Studio „Auf der Aeumes“.

Denn das digitale Trainingskonzept, das der Experte anbietet, ist kinderleicht anzuwenden und darüber hinaus sehr effektiv. „Wer zweimal die Woche, jeweils 30 bis 40 Minuten an den Geräten arbeitet, wird recht schnell eine Verbesserung feststellen“, sagt der Experte.

Der Kunde wird bei seinem Training durch die Geräte selbst betreut.

Das beginnt mit dem Einscannen, bei dem Größe und Gewicht sowie eine komplette Körperwertanalyse durchgeführt wird. Mit diesen Daten, die in einem Transponder gespeichert und ständig aktualisiert werden, geht es an die Geräte. Bei diesem digitalen Trainingskonzept werden alle Muskelgruppen angesprochen und individuell trainiert. „Ein Muskel erinnert sich“, sagt



Jaroslav Platt, Inhaber des Iserlohner Fitness- und Sportparks

Jaroslav Platt, „und kann nach und nach wieder aufgebaut werden.“ Der Computer kann anhand der Daten das biologische Alter errechnen.

„Wir haben hier im Studio Senioren, die sind 70 Jahre alt, aber die haben die Muskelkraft eines 40-Jährigen“, berichtet der Fitness-Experte aus Erfahrung.

Wer das digitale Trainingskonzept durchläuft, muss aber nicht auf menschliche Betreuung verzichten. „Meine Mitarbeiter und ich stehen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite“, sagt Jaroslav Platt. Und wer sich nach dem Training noch nach Entspannung sehnt, der kann auch die Sauna, die Salzgrotte, das Solarium oder die Massageliege des Fitness- und Sportparks nutzen.



Bei dem digitalen Trainingskonzept wird der Kunde von den Geräten selbst hochintensiv betreut. Foto: Stephan Faber

ICH BIN 29 JAHRE JUNG.



**JETZT ONLINE
GRATIS TERMIN
VEREINBAREN**

WWW.ISERLOHNERFITNESSPARK.DE



**MIT EGYM TRAINING LASSEN SIE ANDERE ALT AUSSEHEN!
ERFAHREN SIE IHR WAHRES BIOLOGISCHES ALTER.**

**ISERLOHNER
FITNESS
UND
SPORTPARK**

LIVING HEALTH

Mexico



LIVING HEALTH MEDICE

Die MEDICE Health Family präsentiert sich auf dem Gesundheitstag 2023



Carsten Griesbach (li.) und Koch Volkhard Nebrich zeigen, wie man aus Küchenresten ohne großen Aufwand viele leckere Gerichte zubereiten kann.

Als Familienunternehmen in dritter Generation möchte die MEDICE Health Family die Gesundheit und das Leben der Menschen umfassend verbessern. Hierfür entwickelt das Unternehmen vielfältige integrierte Gesundheitslösungen, indem pharmazeutische Kompetenz mit neuen Feldern wie der digitalen Gesundheit und der Ernährungsmedizin zu intelligenten Therapiekonzepten verknüpft wird.

Mit dem eigenen Gesundheits- und Nachhaltigkeitsunternehmen sustainable4U GmbH richtet die MEDICE Health Family ihr gesellschaftliches Engagement an einem umfassenden Gesundheitsbegriff aus und fördert neben den naheliegenden Projekten im Bereich von bestimmten Patientengruppen auch solche der sozialen und ökologischen Gesundheit.

Die Friend-Ship Gastronomie GmbH ist eine Tochtergesellschaft der sustainable4U GmbH und engagiert sich für eine gesundheits- und umweltbewusste Ernährung. In ihrer Verantwortung liegen die Bereiche der Gastronomie und Events am MEDICE-Unternehmenssitz in Iserlohn. Seit September 2022 ist das Unternehmen außerdem ein nach Bio-Land-Richtlinien zertifizierter Betrieb.

Um einen umweltfreundlichen Beitrag zur Wertschöpfung von Lebensmitteln zu leisten, werden durch ihre optimierte Gewinnung und Verarbeitung Lagerkosten und Transportwege reduziert. Durch eine frische Zubereitung mit regionalen und saisonalen Zutaten in hochwertiger oder Bio-Qualität stellt Friend-Ship eine hohe Produktgüte sicher und unterstützt gleichzeitig lokale Produzenten und Bauern.



SANTAXI

Rollstuhl- und Treppensteigertransporte

In diesem Jahr bieten wir nicht nur den kostenlosen Shuttleservice, sondern stehen Ihnen auch mit einem Stand vor Ort zur Verfügung.

Es würde uns freuen, Sie bei Fragen rund um Kranken- und Behindertentransporte beraten zu dürfen.

Adrian Wille-Mango · Im Wiesengrund 81a · 58636 Iserlohn
 Tel: 02371-152985, Fax 02371-972 983 6
 wille@santaxi.de



SENIORENBEIRAT ISERLOHN

DER SENIORENBEIRAT

- ist die Interessenvertretung aller Iserlohner Bürgerinnen und Bürger über 60 Jahre
- setzt sich zusammen aus in direkter Wahl gewählten Mitgliedern und aus vom Rat der Stadt Iserlohn entsandten Mitgliedern
- möchte Iserlohn zu einer Stadt machen, in der sich Seniorinnen und Senioren zu Hause fühlen

Stadt Iserlohn
 Ressort Generation und Soziales
 Telefon: 02371 - 217 2072
 sozialleistungen@iserlohn.de

ISERLOHN.
 wald | stadt | heimat



**In allen vier Gerichten
wird eine
„Bio Gewürzmischung
mit Blütenkräutern“
verwendet, die der Gast
am Stand der
„Medice Health Family“
kostenlos mitnehmen
kann.**

Wie die Gestaltung nachhaltiger Speisen aussehen kann, das zeigen der Geschäftsführer der Friend-Ship GmbH Carsten Griesbach und der bekannte Koch Volkhart Nebrich am 11. November auf dem Gesundheitstag in Iserlohn. **Ab 12.45 Uhr** kreieren die beiden auf der großen Bühne im Parktheater aus den „Überbleibseln“ der Küche vier leckere Gerichte, die in kleinen Probierrößen dann von den Gästen verkostet werden können. Als Zutaten werden frische Lebensmittel verwendet, die in der Küche eigentlich keine Verwendung mehr finden.

Feldsalatsüppchen

Hokkaidokürbis-Süppchen

Pasta mit Karottengrünpesto

Steckrübenragout

Kommen Sie vorbei ...

*Lassen Sie sich
von mir beraten!*

IKZ

Ich freue mich, dass Sie unsere neueste Ausgabe „GESUND“ in den Händen halten.

Haben Ihnen die Inhalte des Magazins gefallen? Dann lade ich Sie herzlich ein, Teil unseres modernen Magazins mit hoher Werbewirkung zu werden. Sie müssen sich nur mit mir in Verbindung setzen, um ein maßgeschneidertes Angebot zu erhalten.

Gerne stehe ich Ihnen zur Verfügung und berate Sie umfassend!

Bleiben Sie fit und glücklich auf Ihrem Lebensweg!



QR-Code scannen und direkt mit mir Kontakt aufnehmen!

IHR MEDIENBERATER

Denis Gramaglia

Sonderprodukte Print/Digital
Produktentwicklung



www.ikz-online.de

Sie erreichen mich unter:

☎ 02371 . 822 142

☎ 0157. 8500 2220

✉ denis.gramaglia@ikz-online.de

Die Lokalzeitung. **GEDRUCKT UND DIGITAL**

**Zentrale Terminvergabe
0 23 75 / 22 21**



Das
Podo - Team

FREIBURG

Praxis für Podologie

- Podologie und Wundmanagement
- Allg. med. Fußbehandlungen
- Fußprophylaxe
- Zehenersatz- und Korrekturorthosen
- Leguano Barfußschuhe mit 10 % gegenüber der UVP
- Diabetiker mit Heilmittelverordnung
- Spangentherapie bei einwachsenden Nägeln (verordnungsfähig)
- NEU!!! Bei Verordnung der Behandlung von neurologischen Schäden an den Füßen kann jetzt auch über die Krankenkasse abgerechnet werden



Wir lieben Füße.

www.fuss-freiburg.de

BALVE, Am Baumberg 3 MENDEN, Am Westwall 10
ISERLOHN, Albecke 6 SUNDERN, Hauptstraße 128
HEMER, Hauptstraße 173

Kostenfreier SHUTTLE- SERVICE ZUM PARKTHEATER

Adrian Wille bietet Menschen mit Geh- und Sehbehinderungen den Transport am 11. November an



Ein Handicap braucht niemanden vom Besuch des 16. Iserlohner Gesundheitstages am Samstag, 11. November, von 10 bis 17 Uhr abzuhalten, im Gegenteil. Denn nicht nur das Parktheater ist dank Aufzügen barrierefrei. Für Menschen mit Geh- oder Sehbehinderungen bietet Adrian Wille mit seinem Unternehmen Santaxi erneut den kostenfreien Shuttle-Service von zuhause zur Alexanderhöhe, und natürlich auch wieder zurück.

„Wir haben uns wieder zu dieser Aktion entschlossen für all diejenigen, die nicht eigenständig in der Lage sind, zum Parktheater zu kommen“, erklärt Adrian Wille. Das Angebot richtet sich an alle, die einen Schwerbehindertenausweis mit den Merkmalen „aG“ (außergewöhnliche Gehbehinderung), „Bl“ (blind) und „H“ (hilflos) oder die das Merkmal G haben, dann allerdings bei gleichzeitigem Pflegegrad 3, sowie an alle mit dem Pflegegrad 4 oder 5. „Bestellen Sie Ihren Transport jetzt bei uns vor, und wir werden Sie von der Wohnungstür bis ins Theater und natürlich auch sicher

zurück transportieren“, verspricht der Unternehmer.

„Auch aus nicht barrierefreien Wohnungen können wir Sie mit Ihrem Rollstuhl oder unseren Treppensteigergeräten abholen.“ Wer das Angebot nutzen möchte, kann sich ab sofort mitsamt der gewünschten Abholzeit am 11. November bei Adrian Wille unter Tel. 02371/152985 melden. Auch am Gesundheitstag selbst ist es natürlich noch möglich, sich spontan für den komplett kostenfreien Service anzumelden, dann könnte es aber eventuell Wartezeiten geben.



Orthopädieschuhtechnik Inga Persson & Daniel Wallenborn

Wir bieten:

- rundgestrickte Kompressionsstrümpfe
- Bandagen für Sport und Alltag (Fuß und Knie)
- orthopädische Schuhe nach Maß
- orthopädische Schuhveränderungen wie z.B. Verkürzungsausgleiche
- Schuhversorgungen für Diabetiker
- Schuhreparaturen

Orthopädieschuhtechnik
Persson und Wallenborn

Rahmenstraße 25 • 58638 Iserlohn
(Nähe Bahnhof)

☎ 0 23 71 - 794 48 73

✉ info@ost-iserlohn.de

🌐 www.ost-iserlohn.de



LIFE SPORT

aus Liebe zum Sport

Wir bieten:

- Laufanalyse
- Equipment für Sport in der Natur und Zuhause (Running, Biken, Walking, Wandern und Fitness)
- kompetente Beratung
- kostenloser Hol- und Bringservice in den Stadtgebieten Iserlohn und Hemer
- Skiservice

Life Sport

Unnaer Strasse 21 • 58636 Iserlohn

☎ 0 23 71 - 28 177

☎ 0 23 71 - 28 109

✉ info@life-sport-iserlohn.de

🌐 www.life-sport-iserlohn.de

Für die Gesundheit

BACK TO NATURE

**So viel Zeit sollten Sie
in der Natur verbringen**



Ob im Wald spazieren oder im Park entspannen: Zeit im Grünen baut Stress ab und steigert unser Wohlbefinden. Hier erfahren Sie, bei welcher Dosis Natur der positive Effekt auf unsere Gesundheit am größten ist.

Es gibt nichts Besseres als Natur, um den Kopf freizubekommen: Zeit im Wald, im Park, in den Bergen oder am Wasser zu verbringen, verschafft uns Wohlbefinden und Entspannung. Was die meisten Menschen aus eigener Erfahrung bestätigen können, ist auch immer wieder Gegenstand wissenschaftlicher Studien, die untersuchen, wie sich der Aufenthalt in der Natur auf unsere Gesundheit auswirkt.

Eine interessante Studie, die in der Fachzeitschrift „Scientific Reports“ publiziert wurde, zeigt: Es scheint offenbar eine „Schwelle“ von zwei Stunden Auszeit in der Natur pro Woche zu geben – erst dann zeigte sich ein signifikant positiver Effekt auf das Wohlbefinden und den Gesundheitszustand.

Größter Effekt zwischen 200 und 300 Minuten pro Woche

Was überraschend klingen mag: Laut den Wissenschaftlern machte es keinen bedeutenden Unterschied, ob die Teilnehmer unter zwei Stunden oder überhaupt nicht im Grünen waren.

120 Minuten seien daher wohl mindestens nötig. Die Wirkung erreiche ihren Höhepunkt zwischen 200 und 300 Minuten wöchentlich. Im Übrigen müsse die Zeit nicht am Stück im Grünen verbracht werden; es sei auch möglich, die zwei wöchentlichen Mindeststunden auf mehrere kürzere Aufenthalte zu verteilen – was sich mit etwas Planung gut in den Alltag integrieren lassen sollte.

Die Studie zeigt vor allem einen Zusammenhang

Diese Untersuchung ist bei weitem nicht die erste, die der Natur einen positiven Effekt auf die Gesundheit attestiert. So kamen auch Wissenschaftler der US-amerikanischen Universität Michigan zu dem Ergebnis, dass sich bereits nach 20 bis 30 Minuten im Grünen das Stresshormon Cortisol deutlich reduziert. Der stresslindernde Effekt trat demnach bei allen Aufenthalten in der Natur ein – ob die Probanden im Garten saßen oder im Wald spazieren gingen.

Ab ins Grüne! Warum die Natur für Kinder so wichtig ist

Grauer Beton, Hochhäuser, viel Verkehr und noch mehr Menschen: Wer als Kind in einer Stadt aufwächst, in der Grün Mangelware ist, kann dadurch negative Folgen für seine Gesundheit zu spüren bekommen. Die Ergebnisse einer großen Studie von dänischen Wissenschaftlern deutet darauf hin, dass das Aufwachsen in grünem Umfeld einen großen Beitrag für die Stabilität der Psyche leistet.

Die Forscher der Universität Aarhus in Dänemark haben ihre Ergebnisse im US-Wissenschaftsjournal „PNAS“ veröffentlicht. Für ihre Untersuchung betrachteten sie Satellitenaufnahmen der Landschaft rund um die Elternhäuser von mehr als 900.000 Menschen aus den Jahren 1985 bis 2013 – und verglichen sie mit Langzeitgesundheitsdaten. Ihr Fazit lautet: Menschen, die ihre Kindheit umgeben von Wiesen, Wäldern, Parks oder Gärten verbringen, haben ein bis zu 55 Prozent geringeres Risiko, eine psychische Erkrankung zu bekommen als diejenigen, die in einem weniger grünen Umfeld groß werden.

Menschen, die ihre Kindheit umgeben von Wiesen, Wäldern, Parks oder Gärten verbringen, haben ein bis zu

55 %

geringeres Risiko, eine psychische Erkrankung zu bekommen.

Diakonie Mark-Ruhr

Wir sind da.
Wo die Menschen uns brauchen.

Wohnen im Alter
Qualitätssicherungspflege
Alten- & Krankenpflege
Palliativ-Pflege
Betreuungsdienste
24-Stunden-Pflege
Pflegeberatung



Mit einem
**guten
Gefühl**
zu Hause.
In Iserlohn.

Diakoniestation Iserlohn

Konrad-Adenauer-Ring 17
58636 Iserlohn | Tel. 02371 1576-0

www.diakonie-mark-ruhr.de

Für eine bessere *Lebensqualität* ...
... *Magentschmuck* und *Wellnessartikel*

ENERGETIX
— BINGEN —
Selbstständige Geschäftspartnerin

Die Fußfee
Carmen Rahn – Selbstständige Geschäftspartnerin
Asselburgstr. 61 · 44319 Dortmund
Tel.: +49 175 999 6913
diefussfee@web.de · rahn.energetix.tv



Iserlohner **Gesundheitstag**
präsentiert vom IKZ



Fit & Glücklich durchs Leben

Hier finden Sie das aktuelle Programm
des Iserlohner Gesundheitstages im Parktheater Iserlohn

Das Programm GROSSES HAUS

- 10:15 Uhr** **Eröffnung,**
anschließend **Zumba Gold® meets Zumba Fitness®**
mit **Tanja Betken** und **Klaus Schotte**
- 11:30 bis 12:15 Uhr** **„Huller dich frei“ – Elli Hoop**
Deutschlands bekannteste Hula-Hoop-Trainerin,
Bestsellerautorin und Influencerin bietet ein
Workout-Programm mit dem Hula-Hoop-Reifen
für jedermann an
- 12:45 Uhr** **Koch Volkhard Nebrich und Carsten Griesbach**
(Friend-Ship Gastronomie) zeigen in ihrer Koch-Show,
wie Resteverwertung richtig geht.

SEI
„LIVE-ON-STAGE“
DABEI

SEI
„LIVE-ON-STAGE“
DABEI

**EINTRITT
FREI**

**11.
NOVEMBER
2023**

**Parktheater Iserlohn
10 bis 17 Uhr**

© AboutLife – stock.adobe.com



AMBULANTE PFLEGE

— Gemeinschaftsdienst —

GEMEINSCHAFTSDIENST - WIR STEHEN AUF ENTLASTUNG!

Die Gemeinschaftsdienst gGmbH erweiterte im Jahr 2019
ihr Angebotsportfolio um die „Ambulante Pflege
Gemeinschaftsdienst“.

Unser Dienst bietet die üblichen Leistungen eines ambulanten
Pflegedienstes und kombiniert diese zudem mit
dem Bereich der Persönlichen Assistenz in Iserlohn
und Umgebung.

Wir sind Vertragspartner der Kranken- und Pflegekassen.

02374 923 2315

Suchen Sie
einen
zuverlässigen
Pflegedienst,
dann kommen
Sie zu uns.

Informationen zu unseren
pflegerischen
Unterstützungsmöglichkeiten:



Informationen zur
Persönlichen Assistenz:



Iserlohner gesundheitstag



15:30 Uhr **Prof. Dr. Ingo Froböse (Spiegel-Bestseller-Autor)**
„Muskeln – Die Gesundheitsmacher“
Im Anschluss an den Vortrag: Fragerunde
mit IKZ-Chefredakteur Torsten Lehmann

LÖBBECKE-SAAL – 1. ETAGE

10.30 Uhr **Dr. Farah Aljallab,**
Chefärztin der Frauenklinik im Bethanien-Krankenhaus
Über die Mythen zur Entstehung von Krebs

13.30 Uhr **Claudia Middendorf,**
**Beauftragte der Landesregierung für Menschen mit Behinderung
sowie für Patientinnen und Patienten in NRW,**
im Gespräch mit IKZ-Chefredakteur Torsten Lehmann

12.30 Uhr **Dr. Jamal Driouch,**
**Chefarzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie
im Elisabeth-Krankenhaus**
Sodbrennen und Reflux: Ursachen, Symptome und Behandlung

14.30 Uhr **Torsten Woeste** über Qualität des
Brotens und den Verfall der Bäckerei-Kultur im Brotland Nr. 1.

Den Standplan können Sie sich auch auf
www.iserlohner-gesundheitstag.de
downloaden.



Tersteegen-Haus

Evangelisches
Johanneswerk 



Ein modernes Haus für innovative Konzepte in der Altenpflege

- Ganzheitliche Pflege
- Vollstationäre Pflege, Kurzzeitpflege
- Betreuung für Menschen mit Demenz
- Regelmäßige Freizeitangebote
- Seelsorgliche Angebote
- Individuelle Beratung



Tersteegen-Haus, Waisenhausstraße 6, 58644 Iserlohn

Tel. 02371 8296 - 0

www.johanneswerk.de

Wo finde ich welchen Stand?

01. MEGABIKE Manasse GmbH
02. MK-Ambulanz GmbH
03. Hörkunst Imhoff
04. Life Sport
05. BEMER Group
06. Deutsche Herzstiftung e.V.
07. SANTAXI Wille
08. Diakoniestation Iserlohn
09. St. Pankratius Altenheim
10. Hausemann & Mager Reisebüro
11. MCS Medical Center Südwestfalen GmbH & Co. KG
12. A. & H. Hygiene GbR
13. St. Elisabeth Hospital
14. Bethanien Krankenhaus Iserlohn
15. IKZ AV
16. Woeste Vollkornbäckerei
17. Optik & Akustik Quellenberg GmbH
18. Stadt Iserlohn Betreuungsstelle
19. Caritasverband Iserlohn Suchtberatung
20. Dr. med. Rainer Kamp - ärztliche Osteopathie
21. Hesselbach Hörakustik
22. Polyneuropathie-Selbsthilfegruppen Iserlohn, Letmathe und Hemer
23. Iserlohner Fitness & Sportpark GmbH
24. Stehmann – Gesunde Schuhe
25. Seniorenzentrum Waldstadt Iserlohn
26. Kreissportbund MK
27. Energetix Bingen
28. Heilpraktiker für Psychotherapie
29. Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
30. Glowacki Hörakustik
31. Qualitätszirkel Ernährung
32. Hospizverein Iserlohn
33. MediVital Gesundheit+Sport Hemer
34. Fitness & Co. GmbH
35. Podologie Björn Freiburg
36. Cutrins Perückenstudio
37. DAK-Gesundheit
38. Schiller Apotheke
39. Ev. Johanneswerk, Altenzentrum Tersteegen-Haus
40. Stadt Iserlohn, Continue und Servicestelle Ehrenamt
41. Seniorenbeirat der Stadt Iserlohn
42. Inklusionsbeirat der Stadt Menden
43. Beirat für Menschen mit Behinderung
44. Gemeinschaftsdienst GmbH
45. FRAKTUR.INFO Knochenbrüche schneller heilen
46. Aidshilfe im Märkischen Kreis
47. Elli Hoop Shop
48. MEDICE – The HEALTH FAMILY



Reisen ist Gesundheit

für die Seele!



HAUSEMANN & MAGER

ReiseStern Westfalen

www.hausemann-mager.de



© Adobe Stock / Wavebreakmedia/Micro

Advent

Kleinwalsertal „Premium“

4 Tage Busreise mit HP, Lindau & Hindelang
30.11.-03.12. p.P. ab € 629,-

„Fischers Weihnacht“ am Timmendorfer Strand

3 Tage Busreise mit ÜF & Programm
01.-03.12. p.P. ab € 419,-

Advent an der Mosel

3 Tage mit HP & Traben-Trarbacher Gewölbekeller
01.-03.12. p.P. ab € 379,-

Erfurt- Leipzig- Quedlinburg

3 Tage Busreise mit HP & Programm
01.-03.12. p.P. ab € 399,-

Turmweihnacht & Regensburg

Kuchlbauer-Brauerei mit Hundertwasserturm-Advent
3 Tage Busreise mit HP & Führung!
01.-03.12. p.P. ab € 389,-

Berliner Adventszauber

3 Tage Busreise mit ÜF am Kuddamm
08.-11.12. p.P. ab € 529,-

Leer- Norderney- Oldenburg

3 Tage Busreise mit ÜF & Programm
08.-10.12. p.P. ab € 349,-

„Advent in den Höfen“ - Harz

3 Tage Busreise mit HP in Wernigerode
17.-19.12. p.P. ab € 389,-

„Christmas with André“ Rieu

2 Tage Busreise mit ÜF in Aachen & einmaligem Konzert in Maastricht (PK1)
17.-18.12. p.P. ab € 399,-

Über Weihnachten

Südtirol

Natz- Brixen- Dolomiten- Meran
8 Tage Busreise mit HP & Programm
20.-27.12. p.P. ab € 1019,-

Lienzer Dolomiten

6 Tage Busreise mit HP & Programm im 4*-Hotel in Osttirol
22.-27.12. p.P. ab € 999,-

Fehmarn – Ostsee Mit Lübeck & Holstein

6 Tage Busreise mit HP & Programm
22.-27.12. p.P. ab € 799,-

Über die Festtage

Bregenz - Bodensee

Mit Panoramafahrten & Appenzell
11 Tage Busreise mit HP & Programm
23.12.-02.01. p.P. ab € 1769,-

Insel Rügen

11 Tage Busreise mit VP+ & Programm im 4*-Resort am Meer n Göhren
23.12.-02.01. p.P. ab € 1995,-

Tagesfahrten

21.11. Weihnachtsmarkt Aachen € 36,-
28.11. Weihnachtsmarkt Münster € 33,-
01.12. Weihnachtsmarkt Bremen € 42,-
02.12. Rothenburg ob der Tauber € 46,-
05.12. Schloss Bückeburg € 56,-
28.12. Biathlon Auf Schalke € 82,-
03.02. Skispringen Willingen € 77,-

+++ Weitere Tagesfahrten im Katalog 2023! +++

Silvester-Reisen

Silvester in Tirol - Imst

8 Tage Busreise mit HP & Programm
28.12.-04.01. p.P. ab € 1265,-

Silvester in Tübingen

4 Tage Busreise mit HP & Silvesterfeier
29.12.-01.01. p.P. ab € 729,-

Altes Land

3 Tage Busreise mit HP & Programm
30.12.-01.01. p.P. ab € 619,-

Romantische Straße – Ansbach

4 Tage Busreise mit HP im „Hürner“ & Silvesterfeier in der Orangerie
30.12.-02.01. p.P. ab € 679,-

Reise-Highlights 2024

„Bremen Tattoo“ Militärmusik-Fest

2 Tage Busreise mit ÜF & Eintritt
20.-21.01.24 p.P. ab € 235,-

Amsterdam „Light-Festival“

2 Tage Busreise mit ÜF & Grachtenfahrt
20.-21.01.24 p.P. ab € 189,-

Teneriffa

15 Tage Flugreise mit HP & Programm
07.03.-21.03. p.P. ab € 1669,-

Saisoneroöffnung Weimar

3 Tage Busreise mit HP & Programm
22.03.-24.03. p.P. ab € 389,-

Amalfi – Capri – Sorrent

8 Tage Busreise mit HP & Programm
26.03.-02.04. p.P. ab € 1425,-

Toskana

8 Tage Busreise mit HP & Führungen
21.04.-28.04. p.P. ab € 999,-

Gardasee

6 Tage Busreise mit HP & Programm
02.04.-07.04. p.P. ab € 789,-

Winter & Frühjahr

Biathlon Weltcup Antholz

6 Tage Busreise mit HP & Streckenkarten
17.01.-22.01. p.P. ab € 959,-

Berlin – Winterschnäppchen & Grüne Woche

3 Tage Busreise mit ÜF & Führung
19.01.-21.01. p.P. ab € 279,-

Mandelblüte Mallorca

15 Tage Flugreise mit HP & Ausflug
08.02.-22.02. p.P. ab € 1179,-

Mauritius-Reunion

Madagaskar – Seychellen – Malediven – Sri Lanka

19 Tage Flug-/Schiffsreise mit VP auf MS Hamburg
11.02.-29.02. p.P. ab € 4399,-

Schweizer Winterzauber

5 Tage Busreise mit HP & Programm
25.02.-29.02. p.P. ab € 849,-

Nordlichtzauber Lappland

12 Tage Busreise mit HP & Programm
29.02.-11.03. p.P. ab € 2389,-

Wyk auf Föhr

8 Tage Busreise mit HP & Programm
03.03.-10.03. p.P. ab € 899,-

Insel Norderney

8 Tage Busreise mit ÜF im Inselhotel Bruns
10.03.-17.03. p.P. ab € 779,-

Mandelblüte in der Pfalz

4 Tage Busreise mit TP & Programm
17.03.-20.03. p.P. ab € 589,-

Normandie – Bretagne

7 Tage Busreise mit HP & Programm
28.05.-03.06. p.P. ab € 1259,-

H&M-Flugreise Kroatien

11 Tage Flugreise mit HP im 4* TUI BLUE Jadran Tucepi
05.-15.05. p.P. ab € 1299,-

Jetzt kostenlos Kataloge anfordern & noch mehr Reisen entdecken!
Tel. 02334 9196-91
oder direkt in Ihrem Reisebüro



HAUSEMANN & MAGER GmbH & Co KG
Hohenlimburger Str. 147-151, 58119 Hagen

Kataloge & Buchung: Tel. 02334 9196-91 oder in Ihrem Reisebüro

MITMACH- ANGEBOTE

In Kooperation mit dem Kreissportbund Märkischer Kreis, der VHS Iserlohn und F-Sports (Personal Training) gibt es in diesem Jahr wieder die Möglichkeit, Angebote auszuprobieren bzw. mehr darüber zu erfahren.



10.30 Uhr
Reha Sport

Kreissportbund Märkischer Kreis
Übungsleitung:
Astrid Hantke-Broweleit

Im Rehabilitationssport, kurz Reha-Sport, werden auf verschiedene Krankheitsbilder zugeschnittene Bewegungsangebote in der Gruppe durchgeführt. Man unterscheidet zum Beispiel in: Orthopädische Erkrankungen, Krebserkrankungen, Adipositas, Diabetes, Herzkrankheiten, Lungenerkrankungen, Neurologische Erkrankungen. In der Schnupperstunde werden die Schwerpunkte und Unterschiede der unterschiedlichen Reha-Sportangebote erläutert.

FIT UND GLÜCKLICH

durch Reha-Sport,
Hockergymnastik und Co.



Einfach den
QR-Code scannen,
informieren
und anmelden!

12.30 Uhr
POUND®

VHS Iserlohn
Übungsleitung: Tanja Betken

Anstelle von Musik hören, werden die Teilnehmer von POUND-FITNESS selbst die Musik in diesem berausenden Ganzkörperworkout sein. Das Workout kombiniert Cardio- und Krafttraining mit Elementen, die aus dem Bereich Yoga und Pilates stammen. Die für Pound extra entworfene Ripstix verwandeln das Trommeln in eine unglaublich effektive Art des Körperworkouts. Pound ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Es vermittelt eine perfekte Atmosphäre, um locker zu werden, Energie zu tanken, seinen Körper zu formen und dabei noch abzurocken. Das Workout kann leicht modifiziert werden. Der abwechslungsreiche Vibe zieht Frauen und Männer jeden Alters in seinen Bann.



2.

11.30 Uhr
Hockergymnastik –
Bewegungstraining für
Seniorinnen und Senioren

Kreissportbund Märkischer Kreis
Übungsleitung: Carmen Luttrup-Buss

Bewegung im Alter ist eine unabdingbare Voraussetzung, um möglichst lange selbständig und fit zu bleiben.

Wenn das Training in der Fortbewegung oder auf der Matte nicht mehr möglich ist, kann die Hockergymnastik eine Alternative sein. Auch im Sitzen können kräftigende und mobilisierende Übungen vielseitig durchgeführt werden.





4. 13.30 Uhr Functional Tabata Training

F-Sports – Übungsleitung: Frank Müller

Zirkeltraining der besonderen Art: Functional Training, ein Mix aus Grundbewegungsformen wie Laufen, Springen oder Drücken, stärkt die Tiefenmuskulatur und verbessert koordinative Fähigkeiten. Tabata, eine Variante des hochintensiven Intervalltrainings (HIIT), besteht aus acht Durchgängen à 20 Sekunden hoher Belastung mit 10 Sekunden Pause. Dadurch wird der Körper angeregt, stundenlang nach dem Training Kalorien zu verbrennen.

5. 14.30 Uhr Aroha

Kreissportbund Märkischer Kreis
Übungsleitung: Kirsten Schmerbeck

Aroha ist ein effektives und unkompliziertes Herz-Kreislauftraining im Dreivierteltakt. Einfachen Schrittfolgen und Armbewegungen sind an maorische und fernöstliche Traditionen angelehnt. Die Mischung aus spannungsvollen und entspannenden Elementen ist für jeden auch ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter geeignet.

6. 15.30 Uhr Pilates

Kreissportbund Märkischer Kreis
Übungsleitung:
Marina Neuhaus vom TV Oestrich e.V.

Beim Pilates geht es um ein systematisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf Kräftigung der Bauch-, Beckenboden-, Zwerchfell- und Rückenmuskulatur. Durch das bewusste Wahrnehmen des Körpers bei den Übungssequenzen entsteht zudem eine bessere Beweglichkeit und eine gute Balance im Körper. Bitte eine Matte, Decke und/oder ein Handtuch mitbringen.

Auf dem Gesundheitstag gibt es die Möglichkeit, die Angebote einmal auszuprobieren. Es ist jedoch erforderlich, sich dazu per E-Mail an marketing@ikz-online.de oder schriftlich unter IKZ, Marketing & Veranstaltungen, Theodor-Heuss-Ring 4-6, 58636 Iserlohn, anzumelden.



Polyneuropathie Selbsthilfegruppen im Märkischen Kreis

SHG Iserlohn
SHG Letmathe
SHG Hemer

Wofür steht Polyneuropathie:

Es gibt ca. 300 Arten der Polyneuropathie – diese lassen sich grob in folgende Gruppen einteilen:

- Entzündliche Polyneuropathien, die durch virale oder bakterielle Infektionen oder durch Autoimmunmechanismen verursacht werden
- Die durch Gefäßerkrankungen hervorgerufenen Polyneuropathien – z.B. im Rahmen rheumatischer Erkrankungen
- Durch Medikamente, Genuss-, Gewerbe- und Umweltgifte bzw. Chemotherapie verursachte Polyneuropathien
- Durch Hormon- und Stoffwechselstörungen verursachte Polyneuropathien

Wie alles begann

Nach einem Pressebericht im Oktober 2022 trafen sich 10 Personen und beschlossen die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Betroffene mit Polyneuropathie. Im Januar 2023 kam es mit Unterstützung des PARITÄTISCHEN Verbandes aus Lüdenscheid und einem Presseaufruf in Iserlohn zu einer Auftaktveranstaltung mit ca. 70 Betroffenen. Hier wurde die Selbsthilfegruppe für Polyneuropathie in Iserlohn mit 5 Personen gegründet. In den Folgemonaten wuchs die Gruppe weiter an. Entsprechend ihrer örtlichen Zuordnung wurden zwei zusätzliche Gruppen gebildet: Die Selbsthilfegruppen Hemer und Letmathe. Zur synergetischen Nutzung der jeweiligen örtlichen Voraussetzungen arbeiten alle 3 Selbsthilfegruppen gemeinsam an ihren Planungsprogrammen zusammen.

Hilfe zur Selbsthilfe

In unseren Selbsthilfegruppen kann man über die Probleme, die diese Erkrankungen mit sich bringen, sprechen. Man erhält Informationen, kann Vorträge von Fachleuten zum Thema hören und Fragen stellen. Wir wissen, dass die Behandlungen durch die aktive Mithilfe der Betroffenen in ihrer Effektivität wesentlich gesteigert werden können.

Durch den Austausch mit Betroffenen und durch unsere Vorträge erhalten Sie wichtige Informationen zu den Themen:

Pflegegrad | Schwerbehindertengrad | Therapien etc.

Sprechen Sie uns an!

Telefon: 0151 56535121

Ansageservice: 02374 9209468

www.pepos-maerkischer-kreis.de

info@pepos-maerkischer-kreis.de

Vorsicht bei gesundheitlichem Rat aus dem Internet

Symptome googeln

Ob Krankheiten, Behandlungen oder Medikamente: Immer häufiger wird Rat auch im Internet gesucht. Dort ist die Qualität aber teils nicht gesichert. Unsere Checkliste hilft, Informationsangebote einzuschätzen. Beachten Sie: Ein Blick ins Internet kann grundsätzlich keinen Arztbesuch ersetzen! Die Verbraucherberatung gibt weitere Tipps.

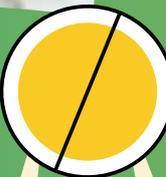
Wer im Internet nach Antworten auf Fragen zur Gesundheit sucht, der trifft schnell auf Foren und Seiten, auf denen allgemeine und spezifische Informationen zu verschiedenen medizinischen Bereichen angeboten werden. Bei einer solchen Recherche sollten Sie äußerst vorsichtig sein.

- Die Qualifikation derjenigen, die einen Rat geben, schwankt im Netz ganz erheblich.
- Oft stehen wirtschaftliche Interessen hinter Informationen zur Gesundheit – zum Beispiel, wenn Pharmafirmen Seiten betreiben oder Geld für Werbelinks an diejenigen fließt, die über Produkte und Arzneien informieren.
- Die Qualität der verschiedenen Internetseiten unterscheidet sich stark. Verlassen Sie sich daher nicht ausschließlich auf Informationen aus dem Internet.
- Kontaktieren Sie bei Gesundheitsbeschwerden Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Das Internet kann keinen Arztbesuch ersetzen.



© Ermolaev Alexandr - stock.adobe.com

Hilfreich oder riskant?



Hürden überwinden
Zuversicht finden.

Bernd Schartau
Heilpraktiker für Psychotherapie



**Hilfe bei seelischen Krisen,
hervorgerufen durch die
Arbeitswelt.**

Bernd Schartau | Am Lusebrink 7 | 58675 Hemer
Tel. 0176 - 640 070 38 | kontakt@psychotherapie-schartau.de

ISERLOHN.

wald | stadt | heimat

Es stellen sich auf dem diesjährigen
Gesundheitstag vor:

- **Betreuungsbehörde Iserlohn**
(Vorsorgevollmacht und rechtliche Betreuung)
- **Fachstelle Behinderung und Arbeit**
- **Betreuungsverein der Diakonie Mark-Ruhr**
- **Pflegeberatung für MK Stadt Iserlohn**
- **Pflegeberatung MK**

Tipps zum Umgang mit Gesundheitsforen



1. Ermitteln Sie den Betreiber der Seite: ist er seriös?



2. Verlassen Sie sich nicht nur auf eine Quelle.



3. Prüfen Sie die Angaben eines Autors kritisch.



4. Das Internet ersetzt nie einen Arztbesuch.

© Verbraucherzentrale



Informationsseiten

Sie liefern einen schnellen Überblick zu bestimmten Krankheiten und Behandlungen. Dadurch können Sie sich zum Beispiel besser auf ein Arztgespräch vorbereiten. Sie können jedoch auch auf fehlerhafte Information stoßen oder sie falsch einschätzen. Seriöse Informationen finden sich zum Beispiel bei wissenschaftlichen Instituten, Ärzteorganisationen, Krankenkassen und Selbsthilfeorganisationen.

Diskussionsforen

In Diskussionsforen finden Sie Beiträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Die Foren dienen dem Austausch von persönlichen Erfahrungen, die Qualität der Beiträge unterscheidet sich dabei sehr stark. Inwiefern diese Aussagen zutreffend sind oder nicht, ist oft schwer einzuschätzen.

Expertenforen

Wer sich an ein Expertenforum wendet, sollte prüfen, ob der Experte oder die Expertin auch die entsprechende Qualifikation hat, um eine fundierte Antwort geben zu können. Behalten Sie im Hinterkopf, dass die Antworten der Experten allgemeine Informationen sind und sich nicht immer auf Ihre Situation anwenden lassen. Da die Experten keine individuelle Therapie empfehlen können, ist es stets ratsam, bei Unsicherheiten zum Arzt oder zur Ärztin zu gehen.

Vorsicht: Die Fragen und Antworten sind in der Regel auch für alle anderen Nutzer frei einsehbar und über Suchmaschinen auffindbar. Achtung bei der Weitergabe persönlicher Daten: Geben Sie bei der Anmeldung zum Forum und bei der Kommunikation im Forum so wenig persönliche Daten wie möglich an. Verwenden Sie eine gesonderte E-Mail-Adresse: Damit vermeiden Sie, dass Sie unnötig Werbung auf Ihre persönliche E-Mail-Adresse erhalten.



Hospizverein Iserlohn e.V.

**Lust auf ein neues Ehrenamt?
Infos am Stand des ambulanten
Hospizvereins Iserlohn.
Britta Dilcher 0173 - 27 630 87**



HÖRAKUSTIK Glowacki

...damit wir uns gut verstehen

**Nulltarif-Hörgerät bei Mitgliedschaft
in einer gesetzlichen Krankenkasse
und einer ohrenärztlichen Verordnung.**

Meisterbetrieb

www.glowacki-hoerakustik.de

Hagener Straße 61 • 58642 Iserlohn-Letmathe • Tel. 02374-9366404
Buchenstraße 1 • 58640 Iserlohn-Hennen • Tel. 02304-2390361

Sie gelangen barrierefrei in unsere Fachgeschäfte.

UNGESUNDE KINDER- PRODUKTE



*Zu viel Zucker,
Salz und Fett*

In Fertigprodukten für Kinder stecken nach wie vor zu viel Zucker, Salz und Fett. So das Ergebnis einer aktuellen Untersuchung.

Fertigprodukte bleiben ungesund

Fertigprodukte, einschließlich solcher mit Kinderoptik, enthalten immer noch zu viel Zucker, Fett und Salz – so das Ergebnis eines Sonderberichts. Dieser basiert auf wissenschaftlichen Untersuchungen des Max Rubner-Instituts (MRI) der letzten Jahre sowie dem Produktmonitoring 2022 für das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), für das rund 7.000 Produkte unter die Lupe genommen wurden. Wie das Produktmonitoring zeigt, sind die Zuckergehalte in Fertigprodukten trotz einer Reduktion in den vergangenen Jahren weiterhin hoch. Bei einigen Produkten hat sich der Zuckergehalt sogar erhöht. So ist der Zuckeranteil bei Kinder-Erfrischungsgetränken seit dem Jahr 2019 von 7,4 Gramm/100 Milliliter auf 8,4 Gramm/100 Milliliter gestiegen. Das entspricht umgerechnet etwa sechs Zuckerwürfeln auf ein 200 Milliliter-Trinkglas.

© anaumenko – stock.adobe.com

Begleitung

auf dem letzten Lebensweg

Unterstützung

der pflegenden Angehörigen

Würdige Bestattung

für Menschen ohne Familie

Wohltuende Gespräche

für Trauernde

Information & Aufklärung

zu den Themen Sterben u. Tod



Tel. Sterbebegleitung:
0160 - 92 06 45 37

Tel. Trauerbegleitung:
0151 - 70 08 74 47

(tägl. von 8.00 – 22.00 Uhr)

Hospizkreis Hemer e.V. · Postfach 1122 · 58651 Hemer
info@hospizkreis-hemer.de · www.hospizkreis-hemer.de



Kinderlebensmittel oft noch süßer und fettiger

Die Auswertung zeigt auch, dass viele Produkte mit Kinderoptik teilweise mehr Zucker und Fett enthalten als vergleichbare Produkte ohne Kinderoptik. So stecken zum Beispiel in Frühstückscerealien für Kinder durchschnittlich 17 Gramm Zucker pro 100 Gramm. Dagegen beinhalten alle Frühstücksflocken durchschnittlich 14,7 Gramm. Auch Müsliriegel, Pastasosßen und Erfrischungsgetränke für Kinder enthalten mehr Zucker als normale Fertigprodukte. Zudem beinhalten Waffeln, panierte Geflügelprodukte in Kinderoptik und Kinder-Salami mehr Fett als vergleichbare Fertigprodukte.

Ausgewogene Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für die gesunde Entwicklung von Kindern. Wer sich langfristig richtig ernährt, kann so dazu beitragen, Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas oder Herz-Kreislauf-Beschwerden vorzubeugen.



Das fast unsichtbare Im-Ohr- Hörerlebnis

Be Brilliant™
mit Signia Silk
Charge&Go IX.



Wenn unsichtbar aufladbar wird

Die kleinsten wiederaufladbaren Hörgeräte der Welt sind Silk Charge&Go IX.

Unglaublich klein

Mit gerade mal 12 Millimeter Größe sitzt das Silk Charge&Go IX fast unsichtbar im Ohr.

Einfach Aufladen

In einem eleganten mobilen Ladeetui mit integrierter Powerbank.

Leistungsfähiger Akku

Bis zu 28 Stunden Akkulaufzeit. Der lästige Batteriewechsel entfällt.



Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin!

Telefonisch unter 02371/23302

oder unter www.hesselbach-hoerakustik.de

ARBEITSAUSFALL

wegen Depressionen oder Ängsten

Depressionen, chronische Erschöpfung, Ängste: Der Arbeitsausfall aufgrund psychischer Erkrankungen erreichte 2022 einen neuen Höchststand. Mit 301 Fehltagen je 100 Versicherte lagen die Fehlzeiten wegen dieser Erkrankungen um 48 Prozent über dem Niveau von vor zehn Jahren. Das zeigt der aktuelle Psychreport der DAK-Gesundheit auf Basis der Krankschreibungen von 2,4 Millionen DAK-versicherten Beschäftigten. Im Vergleich zum Vorjahr hatten junge Berufstätige den stärksten Anstieg mit 24 Prozent bei den 25- bis 29-jährigen Frauen und 29 Prozent bei den gleichaltrigen Männern. Die mit Abstand meisten Krankschreibungen gab es im Gesundheitswesen.

31 %

mehr Krankschreibungen von sehr kurzer Dauer



DAK-Psychreport: Anstieg um 48 Prozent im Zehn-Jahres-Vergleich

© freshidea – stock.adobe.com

Cutrins Perückenstudio

Haarersatz aus Meisterhand

Katrin Mätze
Zweithaarspezialistin
Friseurmeisterin
Sachverständige
Make-up Beraterin



Tel.: 02374 - 503 873
www.perfekte-peruecken.de
info@perfekte-peruecken.de

Woeste
vollkornbäckerei



Filiale Iserlohn,
Westfalenstr. 14
Tel.: 0 23 71 - 2 26 65



...ein Stück Natur

www.woeste-vollkornbaecker.de

„Der neue Höchststand bei den psychischen Erkrankungen ist besorgniserregend, weil zunehmend auch junge Erwachsene betroffen sind und im Job ausfallen“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Stressreiche Phasen – auch während der Pandemie – haben für sie das Risiko erhöht, etwa an einer Depression zu erkranken.“

Wir müssen Fragen der seelischen Gesundheit am Arbeitsplatz noch mehr Beachtung schenken, insbesondere, wenn es um Auszubildende und junge Beschäftigte geht.“ Diese seien erst am Anfang ihres Berufslebens und dürften nicht Gefahr laufen, eines Tages verfrüht ausgebrannt zu sein und aussteigen zu müssen.

Rekordhoch bei Depressionen.

Über alle Altersgruppen hinweg waren auch 2022 Depressionen der wichtigste Krankenschreibungsgrund mit 118 Fehltagen je 100 Versicherte.

Auf Platz zwei kamen Belastungs- und Anpassungsstörungen mit 77 Tagen. Sie hatten mit einem Plus von 12,4 Prozent den stärksten Zuwachs. Auf andere neurotische Störungen, wie zum Beispiel chronische Erschöpfung entfielen 34 Fehltag je 100 Versicherte und auf Angststörungen 23 Tage.

Deutlicher Zuwachs an Psych-Fehltagen bei unter 30-Jährigen

Ältere Beschäftigten haben auch bei psychischen Erkrankungen mehr Fehlzeiten als jüngere. Für 2022 zeigen sich jedoch bei jüngeren die deutlichsten Zuwächse: Besonders auffällig ist bei den Männern die Altersgruppe zwischen 24 und 29 Jahre mit 29 Prozent mehr Fehltagen.



© Alena - stock.adobe.com

Seniorenzentrum Waldstadt Iserlohn



- ✚ Tagespflege
- ✚ Kurzzeitpflege
- ✚ Pflege auf Dauer
- ✚ Wohngruppen für dementiell Erkrankte
- ✚ Entlastungsangebote für pflegende Angehörige



Rufen Sie uns an.

Seniorenzentrum
Waldstadt Iserlohn
Alexanderstr. 1 · 58644 Iserlohn

Tel.: 02371 / 8090-0
seniorenzentrum@iserlohn.de
www.iserlohn.de

ISERLOHN.
wald | stadt | heimat

Beirat für Menschen mit Behinderung



Beratung, Koordination und Information
Wir sind für Sie da!



behindertenhilfe@iserlohn.de
www.iserlohn.de

Bei weiblichen
Beschäftigten gab
es im gleichen Alter
einen Zuwachs von

24%

© viktorcap - stock.adobe.com

Bei weiblichen Beschäftigten gab es im gleichen Alter einen Zuwachs von 24 Prozent. Die 20- bis 24-Jährigen hatten ebenfalls fast ein Viertel mehr Fehltag als gleichaltrige Frauen im Vorjahr.

Der meiste Ausfall im Gesundheitswesen

Wegen psychischer Probleme hatte erneut das Gesundheitswesen die meisten Ausfälle, gefolgt von der öffentlichen Verwaltung. Diese Branchen sind die einzigen, die sehr deutlich über dem Durchschnitt liegen, und zwar um 44 beziehungsweise 20 Prozent.

Mit Blick auf die Berufe fällt auf: Beschäftigte, die sich in ihrem beruflichen Alltag um das Wohlbefinden anderer Menschen kümmern, sind psychisch am meisten belastet.

Erzieher, Sozialpädagogen und Theologinnen haben zwei Drittel mehr Fehltag wegen psychischer Erkrankungen als andere, 2022 bezogen auf 100 Versicherte 494 Tage. Altenpflegekräfte gehören mit 480 Fehltagen je 100 Versicherte ebenfalls zu denjenigen, die besonders betroffen sind.

Rückgang bei der Dunkelziffer

Der erneute Anstieg bei den Fehltagen hängt nach Ansicht der DAK-Gesundheit zum Teil auch mit der neuen elektronischen Meldung der Krankenschreibungen zusammen. Seit Anfang 2022 gehen Krankmeldungen von den Arztpraxen direkt an die Krankenkassen und müssen nicht mehr von den Versicherten selbst eingereicht werden. Durch die sogenannte eAU tauchen nun auch Krankheitsfälle in der Statistik auf, die in der Vergangenheit nicht erfasst wurden, weil die gelben Zettel bei den Versicherten liegenblieben. „Wir haben in der aktuellen Statistik 31 Prozent mehr Krankenschreibungen von sehr kurzer Dauer. Vermutlich hatten wir bisher insbesondere bei Menschen eine Untererfassung, die nur wenige Tage bei einem Fall erkrankt sind“, sagt Andreas Storm.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Firmen und Arbeitgeber sollten sich vor diesem Hintergrund verstärkt mit Fragen der psychischen Gesundheit ihrer Belegschaft beschäftigen. Im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) geht es dabei zunehmend um die sogenannte Resilienz der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wie auch der gesamten Organisation. Resilienz wird von Fachleuten als „Immunsystem der Psyche“ bezeichnet und meint unter anderem die Fähigkeit, trotz Stress handlungsfähig und gesund zu bleiben. Das geht nur mit den passenden Rahmenbedingungen in der Organisation.

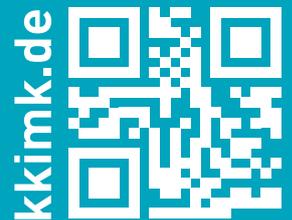




Katholische Kliniken im Märkischen Kreis

St. Elisabeth Hospital Iserlohn
Bethanien Krankenhaus Iserlohn
St. Vincenz Krankenhaus Menden

**PRÄZISION
KOMPETENZ
VERTRAUEN**



**Besuchen Sie uns auf dem
Iserlohner Gesundheitstag**

11 | 11 | 2023

**Parktheater Iserlohn
10 bis 17 Uhr**

WIE UNSERE MUSKELN UNS GESUND MACHEN

Mehr als 50 Bücher hat Prof. Dr. Ingo Froböse in den vergangenen vier Jahrzehnten veröffentlicht. Bei seiner Arbeit an der Deutschen Sporthochschule in Köln standen die Muskeln immer mit im Fokus. Höchste Zeit also, ihnen ein ganzes Buch zu widmen: „Muskeln – die Gesundheitsmacher“. Und so lautet auch der Titel seines Vortrags beim 16. Iserlohner Gesundheitstag. Im Anschluss daran beantwortet der Sportwissenschaftler gerne aber auch alle anderen Fragen der Zuschauerinnen und Zuschauer im Parktheater.

Von Torsten Lehmann

Das Buch und auch Ihr Vortrag beim 16. Iserlohner Gesundheitstag beschäftigen sich mit den Muskeln in unserem Körper; die, wie Sie schreiben, kaum eine Rolle in der heutigen Medizin spielen, was Sie für „fast skandalös“ halten. Wie kommt es, dass die Bedeutung eines unserer größten Organsysteme so verkannt beziehungsweise übersehen wird?

Prof. Dr. Ingo Froböse: Dieses Schicksal erleidet ja nicht nur die Muskulatur, sondern es hat ja über Jahrzehnte auch das Bindegewebe erleiden müssen. Schauen Sie mal, wie kurz wir erst

Wir brauchen Analyse-Systeme, damit die Bedeutung der Muskulatur für die Gesundheit mehr in die Blickpunkt gerückt wird

über Faszien reden. Da wir in Deutschland ein Herz-Kreislauf-Land sind, hat leider die Muskulatur ein ähnliches Schicksal erlitten. Das liegt unter anderem daran, dass wir sie immer nur als Bewegungsapparat sehr mechanisch betrachtet haben, der nur funktioniert und von den inneren Organen angetrieben wird, dementsprechend aber kein Eigenleben hat. Genau das stimmt aber nicht, wie wir seit mittlerweile über 15 Jahren wissen, was leider aber

in der Medizin noch nicht so richtig präsent ist.

Müsste das Thema also im Medizinstudium mehr Beachtung finden?

Die Studenten lernen Muskeln bislang nur in der Anatomie, und dann ist das Thema durch. Die Bedeutung der Muskeln für den Stoffwechsel, dass sie hormonähnliche Botenstoffe ausschütten, das ist überhaupt nicht präsent in der Ausbildung und muss da dringend rein. Wir brauchen Analyse-Systeme, die standardisiert in der Hausarztpraxis regelmäßig eingesetzt werden, damit die Bedeutung der Muskulatur für die Gesundheit, insbesondere für die Lebensqualität älterer Menschen viel mehr in den Blickpunkt gerückt wird.

Muskeln standen bei Ihnen schon immer ganz oben auf der Agenda. Haben Sie in dem Buch Ihr bisheriges Wissen dazu zusammengefasst oder in der Vorbereitung selbst auch neue Erkenntnisse gewonnen?

Wir Sportwissenschaftlicher haben den Vorteil, dass wir uns natürlich immer schon mit der Muskulatur auseinandergesetzt haben. Wir haben ja auch eigene Testverfahren und sind da gegenüber der medizinischen Disziplin weit voraus. So habe ich selbst in den vergangenen 30 Jahren sehr viele Forschungsergebnisse dazu erfahren, haben sie jetzt natürlich auch nochmal verglichen und analysiert in Bezug auf andere Studien.





Bleiben wir fit

Die Fitness-Sensation FITNESS & CO.
 EMS-Training mit Fitness & Co.

Fit & vital in nur 20 Minuten pro Woche.

Passt EMS zu mir?
 Hier gehts zum Test:

Rücken stärken Muskeln aufbauen Körper straffen Abnehmen

KSB MK **KREISSPORTBUND MÄRKISCHER KREIS E.V.**

BEI UNS SIND 483 SPORTVEREINE MIT 104.074 MENSCHEN MITGLIED

WIR UNTERSTÜTZEN BEI DIESEN THEMEN

- FÖRDERUNGEN & ZUSCHÜSSE
- QUALIFIZIERUNG
- DEUTSCHES SPORTABZEICHEN
- BREITENSORT & GESUNDHEIT
- SPORT IM PARK
- KINDER & JUGEND
- INTEGRATION & INKLUSION
- SCHUTZ VOR GEWALT IM SPORT

WWW.KSB-MK.DE - INFO@KSB-MK.DE
HELLWEG 2 - 58644 ISERLOHN-DRÖSCHEDE
02374-7568-130

CONTINUE
 ISERLOHN.
 wald | stadt | heimat

CONTINUE FÖRdert EHRENAMTLICHE DIENSTE DER STADT ISERLOHN

- Neue Mitmach-Projekte gegen Einsamkeit.
- Servicestelle Ehrenamt berät über vielfältige Angebote und Kooperationen.

Von Scheibler-Haus, 2. OG, Büro 206,
 Theodor-Heuss-Ring 24,
 58636 Iserlohn
 02371 217-2095
 continue@iserlohn.de
www.continue-iserlohn.de

Wer neue Wege gehen will, muss alte verlassen.
(Manfred Grau)

www.caritas-iserlohn.de

Karlstraße 15 • 58636 Iserlohn • 02371 / 81860 • info@caritas-iserlohn.de



Fotos: © sebastian bahr

Muskulatur ist der Garant für Lebensqualität

immer nur durch das Ausschütten der Myokine und durch den Zug, der auf sie ausgeübt wird. Kurzum: Die Muskulatur ist der Garant für Lebensqualität, gerade in der späteren Lebensphase.

Wobei man mit dem Training ja deutlich früher anfangen muss.

Es gibt verschiedene Phänomene: Ich erlebe gerade, dass selbst Kinder und Jugendliche nicht mehr ausreichend Muskelmasse entwickeln. Die sorgt aber dafür – anders als die Fettmasse, die wir ja auch brauchen, aber nicht überproportional –, um viele Prozesse des Körpers zu optimieren. Und spätestens ab 30, wenn ich nichts dagegen tue, verliere ich ungefähr ein Prozent jedes Jahr, und das summiert sich natürlich sehr, sehr schnell auf. Wenn ich dann 60 bin, habe ich in der Regel – und bei Frauen ein bisschen eher, weil die einfach weniger Muskelmasse haben – große Probleme, weil sich mein ganzer Hormonhaushalt verändert hat und später verliere ich dann auch meine Selbstständigkeit und Mobilität.

Anders als viele andere Ihrer Bücher enthält „Muskeln – die Gesundheitsmacher“ keine konkreten Trainingspläne und Übungen. Wie wichtig ist denn trotzdem das Hintergrundwissen über die Muskulatur? Kann es helfen, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden?

Grundsätzlich wollte ich erst mal ein Sachbuch schreiben, um das Verständnis für Muskulatur überhaupt zu entwickeln. Die Menschen müssen sich da ja immer ein wenig reingrooven: Was heißt das jetzt eigentlich? Warum mache ich das? Was bringt mir das? Diesen Benefit habe ich versucht zu erklären. Das dazugehörige Praxisbuch „Die neuen Regeln für fitte Muskeln“ erscheint im März 2024.

Vielen Dank für das Interview, Prof. Dr. Frobose.

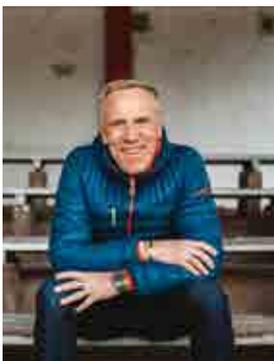
Es gibt zum Beispiel die wunderbare Studie von Bente Pedersen aus Kopenhagen aus dem Jahr 2007, die erstmalig nachgewiesen hat, dass Muskeln eben sogenannte Myokine ausschütten, also bewegte Botenstoffe, die innere Organe zu etwas veranlassen.

Welche Bedeutung haben die Muskeln durch die Myokine und auch sonst für unsere Gesundheit und unser Leben?

Die Muskulatur ist das größte Stoffwechsel-Organ und dementsprechend in vielen biochemischen Prozessen eingebunden. Vor allen Dingen die aktive Muskulatur sorgt für positive Wachstumsprozesse. Das betrifft unter anderem zum Beispiel das Wachstum und die Leistungsfähigkeit des

Die Muskulatur ist das größte Stoffwechsel-Organ und dementsprechend in vielen biochemischen Prozessen eingebunden.

Gehirns, was gerade ja auch für ältere Menschen sehr bedeutsam ist. Muskelarbeit stimuliert über das Ausschütten von Myokinen Wachstumsprozesse im Gehirn, es entstehen neue Nerven und neue Nervenverbindungen. Die Muskulatur stimuliert die Aktivität sämtlicher innerer Organe wie zum Beispiel Leber, Niere und Darm. Und natürlich das Herz, das wächst durch körperliche Aktivität, wird ökonomischer. Die Leber optimiert ihre Arbeit, und auch die Nierenfunktion wird dadurch stimuliert. Knochenwachstum sowieso, Bänder und Sehnen erhalten ihre Elastizität



Wir sind mit Testfahrzeugen und Teststrecke
beim Iserlohner Gesundheitstag für Sie vor Ort!

– ANZEIGE –

Besuchen Sie unsere RIESE & MÜLLER ERLEBNIS-STORES

Iserlohn & Unna



SUPER SPORTLICH. SUPER KOMFORTABEL.

RIESE & MÜLLER

Nevo 4 GT

ab € 4.999

Die markante Formsprache mit integriertem Akku und der kraftvolle Antrieb machen das Nevo zu einem echten Alltagshelden. Dieser sportliche Tiefeinsteiger überzeugt durch hohen Fahrkomfort und bequemes Handling. Schaltung: Enviolo 380 Riemenantrieb, Kettenschaltung oder Rohloff E14. Ausstattung zusätzlich wählbar: Komfort-Kit (gebogener Lenker), 750 Wh, ABS von Bosch (maximale Sicherheit), beheizbarer Sattel, Frontgepäckträger



MARKANTES DESIGN MIT KOMFORT

RIESE & MÜLLER

Homage 4 GT Touring

ab € 6.599

Die Besonderheit liegt in der Verbindung von Design und Funktion für maximalen Komfort durch den gefederten Hinterbau und tiefen Einstieg. Schaltung: Shimano XT 11-S Linkglide. Ausstattung zusätzlich wählbar: Dual Batterie (bis 1.250Wh), Cockpit: Purion 200, Absenkbare Sattelstütze, Komfort Kit, ABS Bosch, Frontgepäckträger



PASST JEDEM. OHNE KOMPROMISSE.

RIESE & MÜLLER

Tinker 2 Vario

ab € 4.649

Klein und kompakt ist das Tinker2 die ideale Begleitung in der Stadt, hat aber auch die Power für Touren ins Unbekannte. Schaltung: Enviolo 380 Riemenantrieb (stufenlose Nabenschaltung) Ausstattung zusätzlich wählbar: gefederte Sattelstütze von byschulz, Cargo-Aufsatz, Akku 545 Wh, Motor Bosch Performance Line (Smart System 75 Nm)

Infos, Anfragen, unsere Services, Werkstatt-Termine, Karriere & offene Stellen: megabike.de

In 3 Schritten zum neuen Freiheitsgefühl:

1. Traumfahrzeug

2. Ausstattung für die schönsten Touren



3. Leistungspaket für Sicherheit & Flexibilität



Freiheit beim Leasing



Meisterwerkstatt*



ISERLOHN

Friedrich-Kirchhoff-Str. 4 · T (02371) 944 100

UNNA

Massener Hellweg 23 · T (02303) 519 48

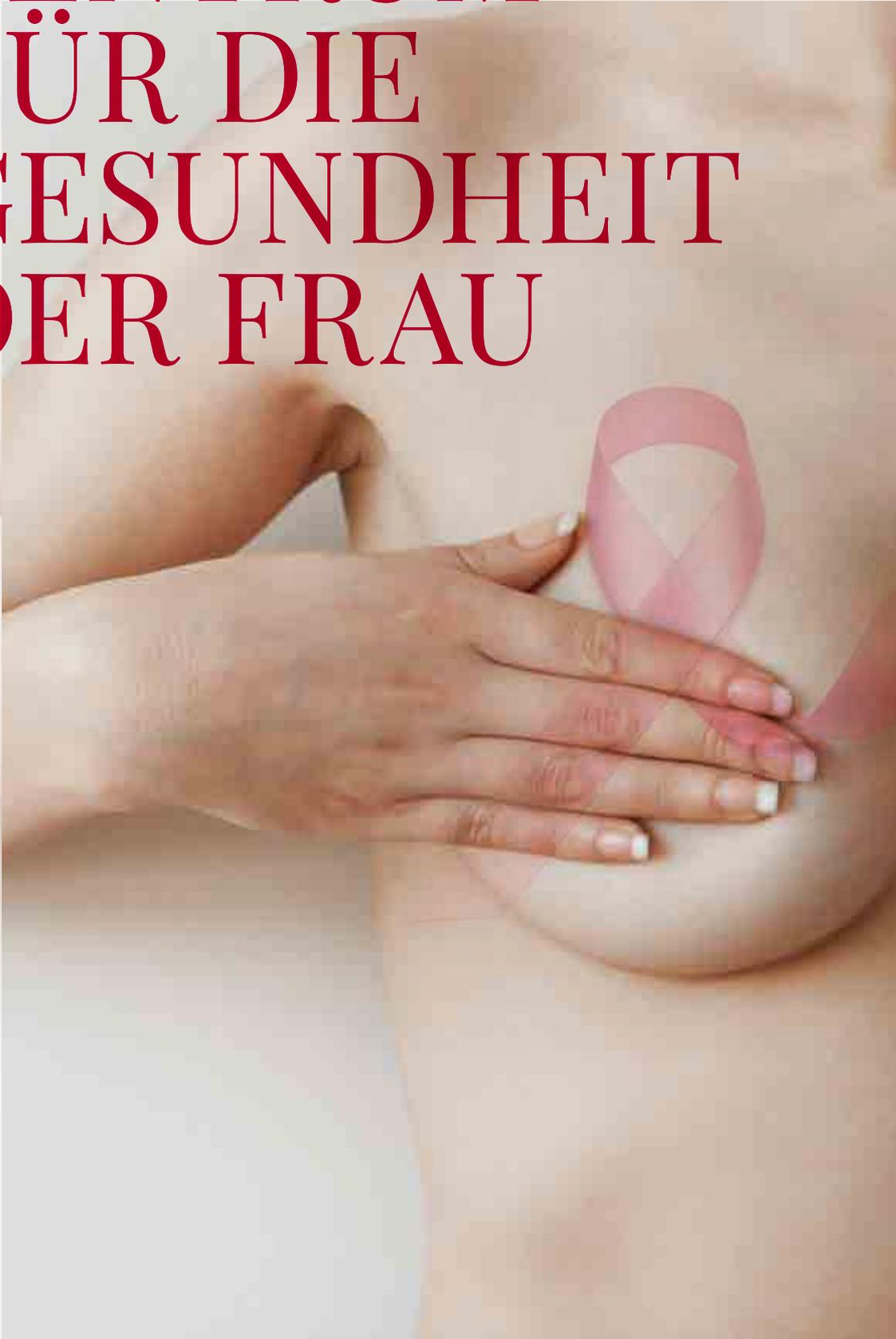
Besuchen Sie unsere Webseite:

www.megabike.de



MEGABIKE

ZENTRUM FÜR DIE GESUNDHEIT DER FRAU



Chefärztin Dr. Farah Aljallab berichtet über die Arbeit in der Frauenklinik und im Brustzentrum und will mit den Mythen zur Entstehung von Krebs aufräumen.

Von Stephan Faber



Jährlich erkranken in Deutschland etwa 343 von 100.000 Frauen an Krebs. Die häufigste Krebsart bei Frauen ist der Brustkrebs. Krebs kann aber auch im Gebärmutterkörper, am Gebärmutterhals, in den Eierstöcken und an der Vulva entstehen. Fakt ist wie bei allen Krebsarten: Je früher die Erkrankung entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen.

Eine absolute Expertin auf den Gebieten der gynäkologischen Onkologie und Senologie ist Dr. Farah Aljallab. Die 36-jährige Chefärztin der Frauenklinik im Bethanien-Krankenhaus möchte ihren Vortrag beim Iserlohner Gesundheitstag am 11. November im Parktheater dazu nutzen, die Arbeit der Frauenklinik und des Brustzentrums vorzustellen und um einige Mythen zur Entstehung von Krebs aus der Welt zu schaffen.

„Wir befinden uns im Bethanien-Krankenhaus in einer massiven Umstrukturierungsphase“, sagt Dr. Aljallab, „eine neue Chefärztin, ein Neubeginn mit einem neuen Team und dann noch die neue Trägerschaft.“ Aber die 36-Jährige betont: „Die Frauenklinik existiert noch, genauso wie das Brustzentrum und die Geburtshilfe.“ Es erblicken also nach wie vor Kinder im Bethanien-Krankenhaus das Licht der Welt. Und das soll auch weiterhin so sein, ebenso wie die optimale Behandlung der Patientinnen und Patienten in der Frauenklinik und im Brustzentrum.

Das Bethanien Krankenhaus Iserlohn, das Klinikum Lüdenscheid, das Marienhospital Schwerte sowie externe Partner sind seit 2007 als Märkisches Brustzentrum anerkannt. Oberstes Ziel dieser Kooperation sind die Durchführung einer optimalen Diagnostik und moderner Behandlungskonzepte, um die Lebensqualität der Betroffenen zu erhöhen, denn Brustkrebs gilt inzwischen als heilbar, wenn er früh genug erkannt wird.

Dr. Farah Aljallab

ist seit September 2022 Chefärztin der Frauenklinik im Bethanien Krankenhaus. Die Gynäkologin, Operateurin und geburtshilfliche Ärztin kennt die Einrichtung und seine Akteure bereits seit vielen Jahren: Nach dem Studium und der Facharzt Ausbildung in Damaskus (Syrien) zog es sie 2015 für eine Hospitation nach Iserlohn und ins Bethanien, wo sie anschließend auch die deutsche Facharzt Ausbildung erfolgreich absolvierte. Und auch danach blieb Dr. Farah Aljallab dem Haus treu und war dort zuletzt als leitende Oberärztin tätig.

Die Schwerpunkte der 36-Jährigen sind neben der Geburtshilfe insbesondere die gynäkologische Onkologie und Senologie, urogynäkologische und beckenbodenchirurgische Eingriffe und die Endokrinologie.

Jährlich erkranken
in Deutschland etwa

343 von
100.000

Frauen an Krebs.





Chefärztin Dr. Farah Aljallab und ihr Senior-Operateur im Iserlohner Brustzentrum, Dr. Wilhelm Steinmann. Beide Mediziner werden beim Gesundheitstag den Interessierten Rede und Antwort stehen.

Am Bethanien Krankenhaus werden alle Untersuchungs- und Operationstechniken vorgehalten. Die Ärzteteams bilden sich stetig fort und wenden in der Therapie aktuelle und wissenschaftlich untermauerte Vorgehensweisen an. „Wir haben die Verpflichtung, einen erfahrenen Operateur vorhalten zu können“, sagt Dr. Farah Aljallab, „also jemanden, der 150 Operationen in drei Jahren durchgeführt hat.“ Der Iserlohner Standort des Märkischen Brustzentrums ist seit dem

Führt die Anti-Baby-Pille zu einem erhöhten Krebsrisiko oder nicht?

1. Oktober sogar in der glücklichen Lage, gleich zwei sogenannte Senior-Operateure in ihren Reihen zu haben. Dr. Wilhelm Steinmann, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe sowie Diplom-Psychologe, war zuletzt Chefarzt des Brustzentrums in Lüdenscheid und befand sich eigentlich seit eineinhalb Jahren im Ruhestand. „Ich hatte aber noch keine Lust, mich zur Ruhe zu setzen“, sagt der 67-Jährige, „und freue mich jetzt, mit meiner Erfahrung und Kompetenz das Team in Iserlohn unterstützen zu können.“

Sowohl in der Frauenklinik als auch im Brustzentrum steht das Wohl der Betroffenen im Vordergrund. „Und jede Frau hat auch Fragen zum Thema Krebs“, weiß Dr. Farah Aljallab aus ihrer jahrelangen Erfahrung, „viele von ihnen werden mit falschen Informationen zur Entstehung von Krebs konfrontiert.“ Selbst nach Jahren der Krebsforschung sind viele Fragen noch offen. Die genaue Entstehungsweise zahlreicher Krebserkrankungen ist noch nicht hinreichend erforscht. Es gibt verschiedene Faktoren, die die Entstehung von Krebs begünstigen. Unvermeidbar sind beispielsweise erbliche Faktoren. Mindestens 37 Prozent aller Neuerkrankungen mit Krebs in Deutschland werden auf vermeidbare oder beeinflussbare Faktoren zurückgeführt, also auf ungesunde Lebensführung, Umweltfaktoren oder versäumte Impfungen gegen bekannte Krankheitserreger.

Führt die Anti-Baby-Pille zu einem erhöhten Krebsrisiko oder nicht? Gibt es Bestandteile in Deodorants, die zu Krebs führen können? Das sind alles Fragen, mit denen die Chefärztin täglich konfrontiert wird und auf die sie auf dem Gesundheitstag im Parktheater Antworten geben möchte. Einem Mythos räumt sie schon im Vorfeld aus dem Weg: „Es stimmt nicht, dass Männer keinen Brustdrüsenkrebs bekommen können.“ Und deshalb sind auch Männer beim Vortrag von Dr. Farah Aljallab im Löbbecke-Saal gern gesehene Gäste.





Bleiben Sie am Ball!

Wir begleiten Sie
kompetent und
individuell

Unsere Therapieangebote:

- Ambulante Rehabilitation
- Physiotherapie
- RehaAktiv
- Reha Sport
- Prävention & Gesundheit
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Selbstzahlerleistung



Breddestraße 22, 58675 Hermer
Tel.: 02372 903290



Bethanienalle 3, 58644 Iserlohn
Tel.: 02371 8298-0

www.reha-mk.de

SODDBRENNEN

*Ursache, Diagnose
und Therapie*

Dr. Jamal Driouch – Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie am St. Elisabeth Hospital in Iserlohn – erklärt die Ursachen und Behandlungsmethoden.

Von Stephan Faber

Gelegentliches Sodbrennen kennt fast jeder Dritte hierzulande. Doch bei vielen werden die Beschwerden chronisch. Bei jahrelangem Reflux besteht die Gefahr, dass sich Krebs entwickelt. Ein scharfer, brennender Schmerz, der aus dem Oberbauch in Richtung Hals aufsteigt: 35 Prozent der Betroffenen haben solche Beschwerden regelmäßig - mindestens einmal wöchentlich oder noch häufiger. Nach dem Essen, beim Liegen, Bücken oder körperlicher Belastung ist es besonders schlimm.



Jetzt testen!
02371/21913200

Sicherheit auf Knopfdruck!

Der Johanniter-Hausnotruf für Sie!

Telefonnummer
02371 / 2 19 13 - 200
johanniter.de/hausnotruf

JOHANNITER

Anonyme Beratung • Information • Prävention

02373/12094
0163 / 5215714

www.ah-mk.de
info@ah-mk.de

Beratung vor Ort:
Jeden Donnerstag
von 12.00 bis 16.00 Uhr
in unseren Räumen in der
Twiete 33, 58706 Menden

Wir sind immer für Sie da!

Queer Treff • Seminarangebote • Vorträge

AIDS HILFE
IM MÄRKISCHEN KREIS E.V.

Ursache der Schmerzen ist die Magensäure. Die Speiseröhre ist ein Muskelschlauch, der die Nahrung in den Magen transportiert. Dort angekommen, wird sie mithilfe von Magensäften zersetzt, die stark ätzende Salzsäure enthalten. Die Magenschleimhaut schützt den Magen vor der Säure. Gelangt aber Speisebrei am oberen Schließmuskel des Magens vorbei zurück

in die Speiseröhre, dann greift die Magensäure die ungeschützte Wand der Speiseröhre an. Das verursacht das Brennen.

35%
der Betroffenen
haben regelmäßige
Beschwerden

Heidrun Rößler litt fünf Jahre lang unter starkem Sodbrennen. Die 71-Jährige ließ sich von einem Gastroenterologen untersuchen, regelmäßige Magenspiegelungen wurden vorgenommen und die typischen Medikamente, sprich Säurehemmer, eingenommen. Eine grundlegende Verbesserung trat jedoch nicht ein. Die Deilinghofenerin wurde an Dr. Jamal Driouch, dem neuen Chefarzt für die Allgemein- und Viszeralchirurgie am Elisabeth Hospital verwiesen, der nach einer eingehenden Untersuchung eine Operation befürwortete.

Zum Einsatz kam der Da-Vinci-Roboter, der seit Juli 2022 am Standort Iserlohn im Einsatz ist. Dr. Driouch hat bereits jahrelange Erfahrungen mit dieser hochmodernen Methode. Im Falle von Heidrun Rößlers Refluxerkrankung musste zunächst der vorliegende Zwerchfellbruch verschlossen und zusätzlich eine Barriere gegen das Zurückfließen von Speisebrei in die Speiseröhre geschaffen werden. Dies konnte erreicht werden, indem der obere Magenanteil, der sogenannte Magenfundus, als neues Ventil 270 ° (Toupet-Fundoplicatio) um die Speiseröhre herumgeführt und vor der Speiseröhre vernäht wurde. „Wir haben dadurch einen künstlichen Schließmuskel-Verstärker erschaffen“, berichtet Dr. Driouch.

Für den Laien hört sich das nach einer komplizierten Operation an, für den Chefarzt ist es Routine. Und wie ging es der Patientin nach diesem Eingriff? „Ich konnte nach nur vier Tagen das Krankenhaus wieder beschwerdefrei verlassen.“



Dr. Jamal Driouch ist seit Beginn des Jahres Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie am St. Elisabeth-Hospital in Iserlohn. Der 45-Jährige ist ein Spezialist auf dem Gebiet der robotischen Chirurgie wie hier am Da-Vinci-Roboter.

© Tom - stock.adobe.com



FOR YOU **FOR LIFE** **FOR ENERGY**

MPB – Medizinproduktberaterinnen
 Isabella Volbert 0157 85758182
 Anke Linnig-Osenberg 0171 4349699
 Judith Plank 0172 2745244

SchmerzLos geht's!

Mit BEMER
das Leben
genießen.

BEMER
GROUP

BEMER ist Ihr Partner für körperliches & mentales Wohlbefinden.



**Qualitätszirkel
Ernährung**

Märkischer Kreis
& Dortmund

Svenja Schweizer, Hemer
Klaus Gerling, Menden

www.qualitaetszirkel-ernaehrung.de



Bild: Stephan Faber

Dr. Jamal Driouch

Dr. Jamal Driouch ist seit Beginn des Jahres der neue Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie am St. Elisabeth Hospital in Iserlohn.

Der Werdegang des 45-jährigen Mediziners beinhaltet neben verschiedenen Standorten wie dem Kreiskrankenhaus Waldbröl, dem Eduardus-Krankenhaus Köln und dem Katharinen-Hospital Unna auch eine über zweijährige Anstellung im Zentrum für Seelische Gesundheit Eisey. Dr. Driouch ist seit 2021 Dozent und Prüfer für Medizinische Lehre an der Ruhr-Universität Bochum und war zuletzt Oberarzt, Sektionsleiter Koloproktologie und Leiter des Beckenbodenzentrums am Marien Hospital Herne.

Außer seine Spezialisierung auf die robotische Chirurgie hat er noch weitere Schwerpunkte: Magen- und Darmkrebs, Beckenbodenchirurgie und Oberbauchchirurgie. Dazu gehören auch verschiedenen Bruchformen wie Leistenbrüche und Narbenbrüche. „Ich möchte die Abteilung weiter ausbauen und hier weitere Operations- und Behandlungsmethoden, wie die Bauchspeicheldrüsen- und die Leberchirurgie, etablieren“, so Dr. Driouch.

Der Chefarzt hat in seiner bisherigen Laufbahn verschiedene Operationsmethoden entwickelt, die teilweise international publiziert wurden. Der gebürtige Marokkaner wohnt in Hagen, wo er auch zur Schule gegangen ist. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder.

Für mich hat ein neues Leben begonnen“, sagt Heidrun Rößler und will andern Patienten Mut machen, die auch unter massiven Reflux-Beschwerden leiden.

Eine Operation ist immer die letzte Maßnahme, eine solche Erkrankung in den Griff zu bekommen. „Durch verschiedene Untersuchungsmethoden versuchen wir den Grund für das Sodbrennen zu ergründen und durch konservative Behandlungen zu heilen“, sagt Dr. Driouch.

Aber was sind die Ursachen für die Erkrankung? Auslöser für akutes Sodbrennen ist häufig, dass der Magen zu viel Säure produziert oder sich zu langsam entleert.

Üppige, süße, fette oder saure Speisen, Alkohol und koffeinhaltige Getränke wirken sich negativ aus. Ein weiterer Grund für den Rückfluss des Magensafts ist oft eine Schwäche des Schließmuskels.

Linderung verschafft oft schon die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Wichtig bei Sodbrennen:

lieber vier bis fünf kleine Mahlzeiten essen statt zwei, drei große. Außerdem viel Eiweiß, zum Beispiel Milchprodukte, helles Fleisch, Nüsse oder Hülsenfrüchte. Ein hoher Konsum von Fertigprodukten und Fast Food wirkt sich schädlich aus. Wer oft im Stress isst, ist daher doppelt gefährdet.

Dr. Jamal Driouch wird beim Iserlohner Gesundheitstag am 11. November ausführlich das Thema Sodbrennen und Reflux beleuchten. Vor und nach seinem Vortrag steht der Chefarzt am Stand des Elisabeth-Hospitals für weitere Fragen gerne zur Verfügung.

Als Sodbrennen (Pyrosis) bezeichnet man einen brennenden Schmerz in der Magengegend, der hinter das Brustbein sowie bis in Hals und Rachen ausstrahlen kann



VenoTrain® micro

DEINE BEINE. DEINE FREIHEIT.

VenoTrain® Kompression
so aktiv und vielseitig
wie das Leben.



JETZT GUT INFORMIERT SEIN BEIM THEMA VENENLEIDEN!

Kommen Sie direkt in unser Sanitätshaus oder vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns. Wir sind Fachhändler für medizinische Kompressionsstrümpfe. Erleben Sie selbst, wie Ihnen die Bauerfeind-Produkte im Alltag helfen können.

Wir beraten Sie gern.

Verwaltung und Zentrale · Rotehausstraße 36 · 58642 Iserlohn

T +49 (0) 2374 92 39 0 · **F** +49 (0) 2374 92 39 200

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 08.00 – 17.00 Uhr

MCS Sanitätshaus Iserlohn · Am Dicken Turm 47 · 58636 Iserlohn

T +49 (0) 2371 82 50 0 · **F** +49 (0) 2371 82 50 40

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 08.00 – 13.00 Uhr & 14.00 – 18.00 Uhr

Samstag 09.00 – 13.00 Uhr

MCS Sanitätshaus Letmathe · Hagener Straße 65 · 58642 Iserlohn

T +49 (0) 2374 10 42 4 · **F** +49 (0) 2374 92 39 200

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 09.00 – 13.00 Uhr & 14.00 – 18.00 Uhr

außer Mittwoch 09.00 – 13.00 Uhr

MCS Sanitätshaus Schwerte · Rathausstraße 36a · 58239 Schwerte

T +49 (0) 2304 1 74 6 9 · **F** +49 (0) 2304 1 57 4 4

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 08.30 – 13.00 Uhr & 14.00 – 18.00 Uhr

außer Mittwoch 08.30 – 13.00 Uhr

E info@mcs-medicalcenter.de



VenoTrain® Soft

VenoTrain® Ulcertec

VenoTrain® Curaflow

Kommen Sie vorbei!

MEDICAL-CENTER Südwestfalen

DINKEL – DAS URKORN

**Bäckermeister Torsten Woeste
erklärt den Hype um das Korn**

Von Stephan Faber



Bäckermeister Torsten Woeste aus Iserlohn ist voll und ganz auf Vollkorn eingestellt.



**Hildegard von Bingen
lebte vor rund 850 Jahren
und war die wohl
berühmteste Heilkundige
des Mittelalters.**

Sie war so überzeugt von Dinkel, dass sie ihn mit blumigen Worten unter anderem als „bestes Getreide“, „kraftvoll“ und „leichter verträglich als andere Sorten“ beschrieb. Die Dame hatte recht – denn Dinkel ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Übrigens ist auch Dinkel eine Weizenart – genauer gesagt, ist Dinkel sogar das Urkorn des Weizens, während Letztgenannter eine Züchtung ist.



Dinkel ist ein gutes Getreide, mit einer guten Nährstoffzusammensetzung“, stimmt auch Bäckermeister Torsten Woeste ein Loblied an und ergänzt einen wichtigen Aspekt:

„Rund 80 Prozent der Weizenallergiker vertragen Dinkelmehl.“

Nicht umsonst besteht ein großer Teil der Backwaren in seiner Vollkornbäckerei in Iserlohn aus Dinkelmehl.

Für den gebürtigen Hohenlimburger, der heute mit seiner Familie in Oestrich lebt, war schon früh klar, dass er einmal Bio-Bäcker werden wollte. Danach richtete er seinen beruflichen Werdegang aus. Seine Lehre machte Torsten Woeste nicht in der Backstube seines Vaters, sondern in einer anderen Kleinbäckerei in seiner Heimatstadt. Von da aus ging es zunächst in eine Großbäckerei und schließlich in eine Vollkornbäckerei nach Hagen. Um seine Reise lust zu stillen und gleichzeitig seinen Wissens hunger zu befriedigen, zog es ihn nach Kanada, wo er in gleich drei Vollkornbäckereien arbeitete und so weitere Erfahrung sammeln konnte. „Deutsche Bäcker werden auch heute noch weltweit gesucht“, sagt der 53-Jährige, der schließlich 2004 eine kleine Bäckerei an der Mendener Straße erwarb und damit den Grundstein für seine Selbstständigkeit legte. Mittlerweile befindet sich die Backstube an der Hansberg- und der Verkauf an der Westfalenstraße.

Seit 2007 ist die Vollkornbäckerei Woeste auch mit einem Stand auf dem Iserlohner Gesundheitstag vertreten. In diesem Jahr tritt der Bäckermeister erstmals als Referent auf die Bühne.

„Wir leben im Brotland Nummer 1 und ich weiß, dass viele Menschen mehr Informationen über unser Brot haben wollen“, gibt Torsten Woeste seine Beweggründe preis.

Denn deutsches Brot gilt als besonders hochwertig und nahrhaft. Damit der Teig für Brot und Brötchen auch gelingt, müssen viele Faktoren beachtet werden, denn Mehl ist ein Naturprodukt und hat nie die zuverlässig gleichen Eigenschaften.



**Knochenbrüche
schneller heilen**

Infos unter
www.fraktur.info

**Ihr Augenoptiker und
Hörakustiker in Iserlohn**

**OPTIK & AKUSTIK
QUELLENBERG**
MEISTERBETRIEB

Unnaer Str. 24 · 58636 Iserlohn · Tel. 02371 - 2 46 61
E-Mail: info@optik-akustik-quellenberg.de
www.optik-akustik-quellenberg.de

Mo. - Fr. 9 - 13 Uhr und 14 - 18 Uhr · Sa. 10 - 14 Uhr

Pflegetüte 24

Tel.: 02374 - 4094540
<https://pflegeberatung-iserlohn.de>

Essen auf Rädern	Hausnotruf
Vermittlung von Pflege und Hauswirtschaft	Pflegeberatung & Begutachtung
Inkontinenzversorgung auf Rezept	Kostenlose Pflegehilfsmittel

Stehmann
Gesunde Schuhe

Hilfe für Ihre Füße!

Hönnetalstr. 68
Hemer - Sundwig
02372 - 2351
www.stehmann.gesunde-schuhe.de

Deutsches Brot gilt als besonders hochwertig und nahrhaft

Und so kann ein Teig, der gestern noch perfekt war, heute mit den gleichen Zutaten schon wieder misslingen. Die Backindustrie setzt daher vor allem auf Teige, deren Eigenschaften sich genau steuern lassen und aus denen sich in kurzer Zeit viele Brote backen lassen. Industriell gefertigter Teig muss maschinengängig sein, muss also über bestimmte Eigenschaften verfügen, sonst kann er nicht verarbeitet werden. Mit verschiedenen Hilfsmitteln lässt sich Industrie-Teig so beeinflussen, dass am Ende des Tages zuverlässig eine große Menge Brote die Fabrik verlassen kann.

Torsten Woeste geht es in seinem Vortrag über eine neutrale Beobachtung, er möchte weder Discount-Bäcker diffamieren noch Großbäckereien verteufeln. Der Bäckermeister will lediglich aufklären, welche Zusatzstoffe bei der Produktion in unser Brot gelangen und welche davon eigentlich gar nicht in den Teig müssten. Dabei geht es um Zusatzstoffe mit diversen E-Nummern oder technische Enzyme und andere Backzutaten sowie fertige Backmischungen, die dem Bäcker 1-A-Backergebnisse garantieren sollen, die lange **frisch und knusprig** bleiben und außerdem über Tage haltbar sind. Aber sind diese Zusatzstoffe auch gut für den menschlichen Organismus?

Torsten Woeste geht es in seinem Vortrag aber auch darum, für die wenigen heimischen Bäcker zu werben, die noch in der Backstube vor Ort ihre Brote backen und verkaufen.

„In meinem Urlaub habe ich festgestellt, dass es in Frankreich viel mehr kleine Bäckereien gibt als in Deutschland“, so der 53-Jährige, „und das sowohl in den Dörfern als auch in großen Städten.“ Ob der Grund dafür auch an dem vielgenannten Fachkräftemangel in Deutschland liegt, kann Torsten Woeste nicht bestätigen. „Ja, es fehlt am Nachwuchs. Ich bin aber schon einmal froh, dass die Auszubildenden mittlerweile mehr Geld, also ein attraktives Entgelt, erhalten“, so Woeste. Für seinen 19-jährigen Sohn Janosch war schnell klar, dass er einmal das Bäckerhandwerk erlernen möchte. Er wird zurzeit im elterlichen Betrieb ausgebildet und wird wahrscheinlich irgendwann einmal die Bio-Bäckerei übernehmen. Als junger Mensch ist er auch nur mäßig begeistert, dass seine Arbeitszeit in der Regel erst um 3 Uhr in der Früh endet.

„Das ist für junge Leute unattraktiv“, weiß auch Torsten Woeste, der bereits einige talentierte junge Menschen als Praktikant oder Auszubildenden in seiner Backstube begrüßen durfte, die aber dann doch das Handtuch schmissen. Er will das nicht so ohne weiteres hinnehmen und macht sich Gedanken darüber, wie man vor allem die Arbeitszeiten im Bäckerhandwerk attraktiver gestalten kann. Auch über diese Ideen wird er am 11. November im Löbbecke-Saal des Parktheaters Iserlohn den interessierten Gästen berichten.

Für seinen 19-jährigen Sohn Janosch war schnell klar, dass er einmal das Bäckerhandwerk erlernen möchte.



Bio-Bäcker Torsten Woeste (re.) mit seinem Sohn Janosch in der Backstube des Unternehmens.





Eindrucksvolle Flotte: Mit 13 Liegendwagen, ausgestattet mit Liege und Tragestuhl, sowie drei Multifunktionswagen und ein PKW für Hilfeleistungen, die bei Bedarf zum Liegendwagen umgebaut werden können, sind rund vierzig Mitarbeiter im Dienst.

FOTO: MK-Ambulanz

MK-AMBULANZ:

KRANKENFAHRDIENST IST 365 TAGE IM JAHR FÜR SEINE KUNDEN DA

WIR SIND VON 6 BIS 22 UHR TÄGLICH IM EINSATZ



Den Krankenfahrdienst MK-Ambulanz gibt es bereits seit 24 Jahren, das Unternehmen ist aber erst seit 2016 an der Untere Weide 12 in Hemer beheimatet. Seitdem hat sich der Betrieb stetig weiterentwickelt: Mittlerweile zählt der Fuhrpark 17 Fahrzeuge, die Mitarbeiterzahl ist auf 45 angewachsen. Und das ist auch nötig, wenn man 365 Tage im Jahr für seine Kunden in Iserlohn, Hemer, Menden und Umgebung da sein will.

„Wir sind von 6 bis 22 Uhr täglich im Einsatz und lassen die Patienten auch nicht im Regen stehen, wenn sie nach einer Behandlung, beispielsweise einer Dialyse, erst nach 22 Uhr nach Hause gebracht werden können“, sagt Geschäftsführer Sascha Zierke. Und auch außerhalb der Geschäftszeiten macht MK-Ambulanz nach vorheriger Absprache alles möglich. Das Unternehmen ist rund um die Uhr erreichbar.

Zu den Leistungen des Unternehmens zählen Einweisungs- und Entlassungsfahrten sowie Transporte zur Dialyse. Verlegungen werden von den Mitarbeitern von MK-Ambulanz ebenfalls vorgenommen, genauso wie Fahrten zu ambulanten Behandlungen oder zum Arzt. Auch Privatfahrten wie z.B. Fahrten zu Pflegeeinrichtungen oder privaten Feierlichkeiten zählen zum Leistungsspektrum der MK-Ambulanz. Dabei wird in den meisten Fällen direkt mit den Krankenkassen abgerechnet, bei privaten Fahrten erfolgt die Abrechnung direkt mit dem Fahrgast.

Voraussetzung für die Abrechnung mit der Krankenkasse ist die ärztliche Verordnung einer Krankenbeförderung. Diese stellt in der Regel der Hausarzt aus. Bei Entlassungsfahrten, Verlegungen und in einigen Ausnahmefällen auch bei Einweisungen, stellt diese Verordnung das entsprechende Krankenhaus aus. Darüber hinaus ist folgendes zu beachten: Einweisungen, Entlassungen und Verlegungen sind grundsätzlich Krankenkassenleistungen, hier bedarf es keiner speziellen Voraussetzung. Fahrten zu ambulanten Behandlungen sind grundsätzlich vorab genehmigungspflichtig. Aber: Seit dem 1. Januar 2019 wird bei folgenden Personenkreisen auf eine gesonderte Genehmigung verzichtet. Dies betrifft Versicherte, bei denen ein Pflegegrad 3 mit zusätzlich dauerhafter Einschränkung der Mobilität oder ein Pflegegrad 4 oder 5 vorliegt. Auch Personen mit

einem Schwerbehindertenausweis mit den Merkmalen „aG“ (außergewöhnlich gehbehindert), „Bl“ (Blind) oder „H“ (Hilflos) profitieren von dieser Neuerung. Diese Versicherten sind grundsätzlich berechtigt, Krankenfahrten in Anspruch zu nehmen und bedürfen keinerlei Genehmigungen, auch nicht für Fahrten zu ambulanten Behandlungen.

Die hervorragende Arbeit des Unternehmens wurde im September 2020 durch den TÜV Nord nach DIN EN ISO 9001 zertifiziert, das Audit in diesem Jahr wurde problemlos bestanden.

„Wir garantieren dem Kunden maximale Sicherheit und überzeugen durch Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit“, so Sascha Zierke. Und gerade das Thema Sicherheit wurde in der Corona-Pandemie bei MK-Ambulanz großgeschrieben. Stets werden alle vorgeschriebenen Hygienevorschriften eingehalten. Die Fahrer tragen Mundschutz und das wird auch von den Patienten verlangt. „Wird dies verweigert, wird der Kunde von uns nicht transportiert“, sagt Betriebsleiter Jörn Luckow. Selbstverständlich ist, dass alle Einsatzmittel nach jedem Transport desinfiziert werden.

Die MK-Ambulanz transportiert natürlich auch COVID-Erkrankte. „Aber nur, wenn die Krankenkasse die anfallenden Mehrkosten übernimmt“, so Sascha Zierke, „und das tun leider nicht alle.“ Dabei ist der Aufwand, der beim Transport von COVID-Erkrankten anfällt, enorm. Ein Team verbraucht für nur einen Transport drei komplette Sätze an Kittel, Mundschutz, Haube und Schutzbrille, dazu kommt der zeitliche Aufwand für die Desinfektion. Zierke: „Und Verbrauchsmaterialien sind weiterhin exorbitant teuer und teils nur schwer zu bekommen.“

Die Sicherheit durch die strikte Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften und darüber hinausgehende Hygienemaßnahmen steht beim MK-Ambulanz Krankenfahrdienst an erster Stelle. Dazu wird der Fuhrpark stets auf dem neuesten Stand gehalten und die Mitarbeiter im Fahrdienst geschult. Selbst während der Corona-Pandemie konnten die Fahrgäste und Kunden stets auf die Zuverlässigkeit des Unternehmens bauen. „Uns wurde sogar bestätigt, dass wir systemrelevant für den märkischen Nordkreis sind“, sagt Sascha Zierke nicht ohne Stolz.



Die Fahrten finden mit erstklassigen, modernen Fahrzeugen statt. FOTO: MK-Ambulanz

WENN SALZ, DANN JODSALZ

**Mehr als ein Drittel der Bevölkerung
ist jodmangelgefährdet**

Studienergebnisse zeigen, dass die Jodversorgung der Bevölkerung in Deutschland nicht ausreichend ist. Grund dafür sind jodarme Böden, die wiederum zu geringen Jodgehalten im darauf angebauten Getreide, Gemüse und Obst führen. Um die Jodversorgung zu verbessern, informiert und sensibilisiert das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen der Informationsoffensive „Wenn Salz, dann Jodsalz“.



UNZUREICHENDE JOD-VERSORGUNG IN DEUTSCHLAND



44 %

der Kinder und Jugendlichen und 32 Prozent der Erwachsenen weisen eine Jodzufuhr auf, die unterhalb ihres geschätzten mittleren Bedarfs liegt, und besitzen demnach ein erhöhtes Risiko für eine Jodunterversorgung (Robert Koch-Institut, DEGS 2008-2011, KiGGS Welle 2 2014-2017).

WARUM IST JODMANGEL IMMER NOCH EIN THEMA IN DEUTSCHLAND?

- Die Böden in Deutschland sind jodarm. Daher enthalten auch darauf angebautes Getreide, Gemüse und Obst nur geringe Mengen Jod.
- Eine gute Jodquelle ist Meeresfisch. Auch Milch und Eier können hohe Jodgehalte aufweisen, da das Jod, das Futtermitteln zugesetzt wird, in die Lebensmittel übergeht.
- Die natürlichen Jodgehalte heimischer Lebensmittel reichen nicht aus, um die Bevölkerung in Deutschland ausreichend mit Jod zu versorgen.
- Die tägliche Jodaufnahme aus Lebensmitteln ohne Berücksichtigung von jodiertem Speisesalz beträgt bei Erwachsenen in Deutschland laut Berechnungen der Universität Bonn knapp 74 Mikrogramm (μg). Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen eine tägliche Jodzufuhr von 180 bis 200 μg .
- Für eine ausreichende Jodversorgung sollte daher zusätzlich zum Verzehr jodhaltiger Lebensmittel darauf geachtet werden, dass jodiertes Speisesalz in der Küche, bei verarbeiteten Lebensmitteln (wie Brot, Wurstwaren, Käse) und in der Gastronomie verwendet wird. Gleichzeitig sollte Salz insgesamt nur in moderaten Mengen konsumiert werden.
- Laut einer Studie der Universität Gießen enthalten etwa 29 Prozent der industriell hergestellten, gesalzenen Produkte aus den Lebensmittelgruppen Brot und Backwaren, Fleischwaren und Milcherzeugnisse jodiertes Speisesalz.



WOFÜR WIRD JOD BENÖTIGT?

- Jod ist lebenswichtig für den Menschen und wird für die Bildung von Schilddrüsenhormonen benötigt. Diese steuern zahlreiche Stoffwechselprozesse im Körper und sind beispielsweise für die Regulierung des Wärmehaushalts sowie ein normales Wachstum und die Entwicklung von Knochen und Gehirn notwendig.
- Jod kann vom Körper nicht selbst gebildet werden und muss daher über die Nahrung aufgenommen werden.



WER SOLLTE GANZ BESONDERS AUF EINE AUSREICHENDE JODVERSORGUNG ACHTEN?

- Ganz besonders auf ihre Jodversorgung achten sollten Frauen, die Kinder kriegen wollen oder könnten, schwanger sind oder bereits entbunden haben und ihr Kind stillen. Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Jodbedarf, weil sie nicht nur ihren eigenen Körper mit Jod versorgen müssen, sondern auch ihr Kind.



Auch wer sich vegan oder vegetarisch ernährt, hat ein erhöhtes

Risiko

für eine Jodunterversorgung

- Auch wer sich vegan oder vegetarisch ernährt, hat ein erhöhtes Risiko für eine Jodunterversorgung, da auf jodhaltige Lebensmittel wie Milch, Fisch, Eier oder Fleischerzeugnisse verzichtet wird. Fleisch enthält zwar natürlicherweise wenig Jod, Fleischerzeugnisse werden aber teilweise mit Jodsalz hergestellt.

- Außerdem sollten Menschen mit Milch- oder Fischallergie oder einer Milchzuckerunverträglichkeit besonders auf ihre Jodversorgung achten, da es auch hier durch den Verzicht auf bestimmte tierische Lebensmittel schwieriger sein kann, ausreichend Jod aufzunehmen.

Wie viel Salz sollte ich zu mir nehmen?

Unabhängig davon, ob **jodiert** oder **unjodiert**, eine erwachsene Person sollte laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) insgesamt **maximal 6 Gramm Salz pro Tag** konsumieren:

als Zutat in **verarbeiteten Lebensmitteln**, in der **Gastronomie**, beim **Kochen zu Hause** und beim **Nachsalzen**



6 g Salz entspricht ca. 1 Teelöffel

©Getty Images -travellinglight

SCHILLER APOTHEKE

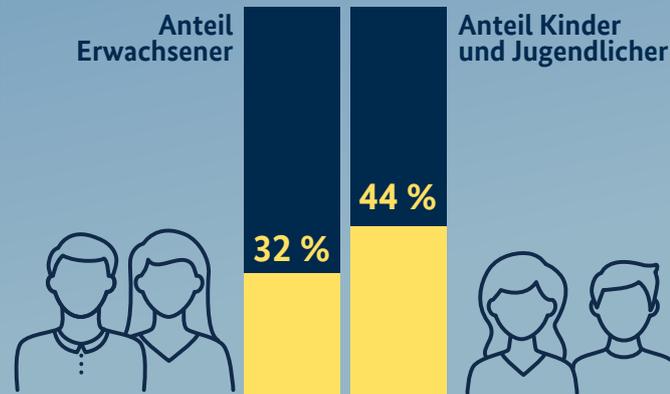
wirkt doppelt

auch bei Völlegefühl

WAS KÖNNEN FOLGEN EINES JODMANGELS SEIN?

- Die Folgen einer Unterversorgung mit Jod hängen von deren Schweregrad ab.
- Bei einer längerfristigen Jodunterversorgung kann es zu einer Vergrößerung der Schilddrüse (Struma oder „Kropf“) kommen, die mit der Bildung von Knoten in der Schilddrüse einhergehen kann.
- Des Weiteren kann ein chronischer Jodmangel zu einer Schilddrüsenunterfunktion führen. Eine Schilddrüsenunterfunktion kann sich in Symptomen wie Müdigkeit, Schwäche, mentale und körperliche Leistungsminderung, Gewichtszunahme, verlangsamtem Herzschlag, trockener und blasser Haut, brüchigen Nägeln, Apathie, Konzentrationsstörungen, Appetitlosigkeit, Verstopfung sowie depressiven Verstimmungen ausdrücken.
- Eine Schilddrüsenunterfunktion bei Kindern und Jugendlichen kann außerdem eine verzögerte Entwicklung verursachen.
- Es gibt Hinweise darauf, dass bereits ein leichter bis mittlerer Jodmangel der Mutter während der Schwangerschaft zu einer Verringerung der kognitiven Fähigkeiten der Kinder führen kann.

So viele Menschen haben ein Risiko für eine Jodunterversorgung



Quellen: DEGS (2008-2011) – Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland
KIGGS Welle 2 (2014-2017) – Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland



Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt

In unseren hochmodernen Analyseräumen und Werkstätten bieten Orthopädie Schuhtechnikermeister Andreas Hitzegrad und sein Team zertifizierte Schuhtechnik zum Wohlfühlen.

Unsere geschulten Mitarbeiter:innen kümmern sich um das Wohl Ihrer Füße. Von Sportorthopädie über kostenlose computergesteuerte Fußanalyse bis hin zum individuell gefertigten Maßschuh, bieten wir alles rund um den Schuh.

Unser Leistungsspektrum:

- Orthopädische Maßschuhe
- CNC-gefräste Einlagen/Sporteinlagen
- Sensomotorische Einlagen
- Dynamische computergesteuerte Fußanalyse
- Schuhzurichtung am Konfektionsschuh
- Bandagen/Sportbandagen
- Kompressionsstrümpfe
- Schuhreparaturen

Karl-Gerharts-Str. 17 • 58239 Schwerte
Tel.: 02304 - 16 765

Südring 15 • 59423 Unna
Tel.: 02303 - 30 35 12

Hagener Str. 80 • 58642 IS-Letmathe
Tel.: 02374 - 91 37 888

www.hitzegrad.com

InNova macht herkömmliche Hörgeräte überflüssig

Wieder optimal hören - und keiner sieht warum!

Iserlohn. Wenn es nach den Erfahrungen der Hörakustikmeister Hannah und Matthias Imhoff geht, zeichnet sich inzwischen eine neue Ära bei den Hörgeräten ab: Die sogenannten InNova-Hörsysteme sind winzig, verschwinden meist völlig unauffällig im Ohr, sind damit komfortabel zu tragen und ermöglichen ein ganz neues Hör- und Tragegefühl.

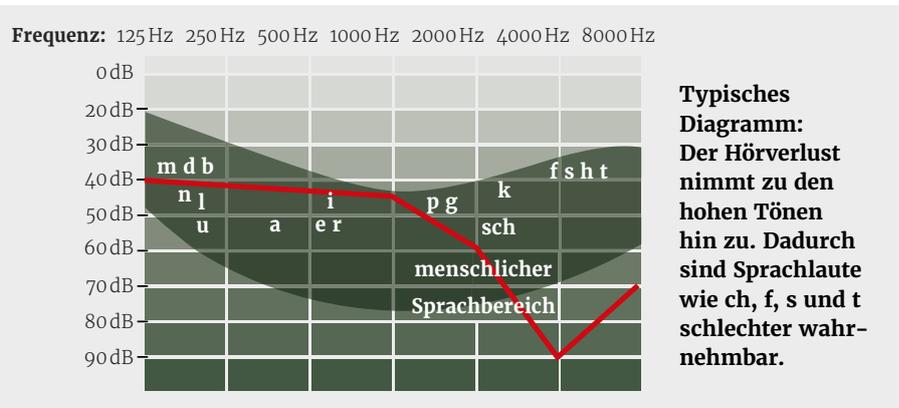
In der Vorstellung der meisten Menschen sind Hörgeräte bisher groß, auffällig, schauen hinter der Ohrmuschel hervor und sind mit einem dicken Plastikschlauch mit dem Ohr verbunden. Zusätzlich zu dem optischen Manko haben viele die Erfahrung gemacht, dass die Tonlagen, die bei Menschen ab dem 50. Lebensjahr nachlassen, von den herkömmlichen, älteren Hörhilfen nicht optimal zurückgebracht werden können. Häufig wurden der Lärm und die Geräusche zu stark verstärkt, und die Sprache blieb trotz Hörgeräten unverständlich.

„Ich höre noch gut, aber verstehe nicht mehr alles“

Matthias Imhoff, Hörakustikmeister und Inhaber von Hörkunst Imhoff, weiß aus langjähriger Erfahrung: „Über 75 % der Hörgeräte-träger haben Defizite in den hohen Tönen, gleichzeitig hören die meisten die tiefen Tonlagen jedoch noch recht deutlich. Die Folge: Vor allem hohe Stimmen werden schlechter verstanden. Das InNova zeichnet sich daher

Produkt-Neuheit:
Kleinste InNovas jetzt mit Akkutechnologie.

InNova-Hörsysteme sitzen im Gehörgang und sind damit nahezu unsichtbar.



ganz besonders im Bereich der Sprache aus, vor allem dann, wenn viele Menschen durcheinander sprechen. Die hohen Laute der Sprache sind in solchen Situationen besonders wichtig (z. B. ein gesprochenes ‚s‘ und ‚f‘).“

Darüber hinaus analysierten die Hörexper-ten die Wünsche ihrer Kunden in den letzten drei Jahren ganz genau. Am häufigsten wurde der Wunsch nach einer möglichst unauffälligen Hörlösung geäußert. An zweiter Stelle stand der Wunsch, auch in lärmvoller Umgebung, wie zum Beispiel im gut besuchten Restaurant, die anderen am Tisch zu verstehen. Hannah Imhoff, Hörakustikmeisterin und Mitinhaberin, ergänzt: „Die Ergebnisse haben uns veranlasst, verstärkt InNovas, wie wir die besonders kleinen Im-Ohr-Hörgeräte nennen, anzupassen.“ Hörkunst Imhoff hat strenge Kriterien dafür festgelegt.

3 Bedingungen muss ein InNova-Hörsystem erfüllen:

1. Die InNovas müssen klein und unauffällig zu tragen sein.
2. Ein InNova darf nicht pfeifen.
3. Das InNova muss durch spezielle Spracherkennungssoftware für besseres Verstehen in lärmvoller Umgebung sorgen.

InNova-Hörsysteme zeichnen sich zudem aus durch:

1. Sehr natürliche Schallaufnahme
2. Besonders gutes Richtungshören
3. Optimalen Sitz im Gehörgang – man merkt es gar nicht

So individuell wie Ihr Gehörgang

InNovas werden für jeden Kunden individuell maßgefertigt – für den perfekten Sitz. „Viele unserer Kunden schätzen den besonderen Trage- und Hörkomfort der InNova-Hörsysteme und wollen sie nach den ersten Tagen bereits nicht mehr hergeben“, ergänzt Matthias Imhoff.

Lassen Sie sich überzeugen!

Testen Sie selbst, wie unauffällig „Wieder-alles-Verstehen“ sein kann. Nutzen Sie die Aktion der Spezialisten für unauffällige Hörgeräte: Interessenten können sich bis zum 30.11.2023 zwei InNova-Hörsysteme kostenlos fertigen lassen und 30 Tage lang unverbindlich testen. Ob im Restaurant, am Telefon oder beim Fernsehen – lassen Sie sich von dem einmaligen Klang begeistern. Kostenlose Testtermine können ab sofort unter der Rufnummer 02371-9408933 vereinbart werden.

Erleben Sie die neueste Produkt-Innovation live beim Iserlohner Gesundheitstag am 11.11.2023!

Test-Aktion:

Verstehen verbindet ...

... ob mit Freunden beim gemütlichen Abend, beim Sport, im Theater oder auch einfach im Familienalltag.

Noch bis zum 30.11.2023 fertigen wir Ihnen zwei InNova-Modelle individuell für Ihre Gehörgänge an. Anschließend tragen Sie sie in Ihrem Alltag – dabei hören und genießen Sie den Unterschied – kostenlos und unverbindlich.



Hannah und Matthias Imhoff



H Ö R K U N S T

Hörkunst Imhoff | Stennerstr. 8
Iserlohn | T 02371 94 08 933
info@hoerkunst.net
www.hoerkunst.net