

Über 45 Stände laden ein

Neuruppin veranstaltet am 15. Oktober in der Kulturkirche einen Gesundheitstag



Drums Alive ist eine neue Trendsportart. Mehr darüber kann man beim Neuruppiner Gesundheitstag am 15. Oktober in der Kulturkirche erfahren. Foto: Promo

gewiesen. Das Maskottchen „Tröpfchen“ ist ebenfalls vor Ort. Des Weiteren stellt Anne Pollok-Possekel die ayurvedische Heilkunst vor. Es handelt sich um einen ganzheitlichen, natürlichen und individuellen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Auch zum Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht erhalten die Gäste wertvolle Hinweise. Die Polizei klärt zusätzlich über Trickbetrüger und Einbruchschutz auf. Bei Kaffee, Kuchen und herzhaften Snacks können die Besucher das abwechslungsreiche Bühnenprogramm genießen. Es darf auch mitgesungen und getanzt werden. DJ Freese sorgt für gute Stimmung und begleitet durch den Tag.

DAS PROGRAMM:

- ▶ 11 Uhr – Begrüßung
- ▶ 11.20 Uhr – Akrobatik-Yoga-Show
- ▶ 11.40 Uhr – Pflegestützpunkt: Beratung und Hilfe
- ▶ 12 Uhr – Tanzvergnügen zum Mitschwingen
- ▶ 12.15 Uhr – Bewegungsprogramm – Sturzprophylaxe
- ▶ 12.30 Uhr – Ernährung als Schlüssel zur Gesundheit
- ▶ 13 Uhr, 14 Uhr und 15 Uhr – Kochshow „Gesunde Ernährung“
- ▶ 13.30 Uhr – Yoga-Workshop
- ▶ 13.45 Uhr – Ayurveda – die Wissenschaft des langen Lebens
- ▶ 14.30 Uhr – Entspannungsübungen im Sitzen für Einsteiger
- ▶ 14.45 Uhr – Wechseljahre ganzheitlich verstehen
- ▶ 15.30 Uhr – Informationen zu neurologischen Krankheitsbildern
- ▶ 15.45 Uhr – Vorstellung der neuen Trendsportart „Drums Alive“
- ▶ 16 Uhr – Rhythmische Tänze zum Kennenlernen WS

Der Eintritt zum Gesundheitstag ist frei.

NEURUPPIN. Ihren 1. Gesundheitstag veranstaltet die Fontanestadt Neuruppin am Mittwoch, dem 15. Oktober, zwischen 11 und 17 Uhr in der Kulturkirche. Einen Tag lang dreht sich alles um das Thema Gesundheit.

Das Thema Gesundheit betrifft uns alle. Alle Interessierten sind eingeladen, sich über aktuelle Themen zu informieren, neue Angebote kennenzulernen und Impulse für den Alltag mitzunehmen. In der Kulturkirche wartet auf die Gäste ein abwechslungsreiches Programm mit Informationsständen, Vorträgen, Workshops und Mitmachaktionen. Die Besucher können sich auf über 45 Stände rund um die Themen Vorsorge,

Pflege, Prävention und Unterhaltung freuen. Mit dabei sind zum Beispiel folgende Angebote:

▶ **Gesundheitscheck:** An diesem Tag werden kostenlose Messungen der Vitalwerte angeboten, darunter Blutdruck, Handdruck, Zucker, Stress und Körperzusammensetzung. Aber auch Vorsorgeempfehlungen können individuell besprochen werden.

▶ **Therapiebegleiter auf vier Pfoten:** Hunde können eine wichtige Rolle für die menschliche Gesundheit spielen. Ihr Einsatz in der Therapie fördert Entspannung,

Pflege, Prävention und Unterhaltung freuen. Mit dabei sind zum Beispiel folgende Angebote: ▶ **Gesundheitscheck:** An diesem Tag werden kostenlose Messungen der Vitalwerte angeboten, darunter Blutdruck, Handdruck, Zucker, Stress und Körperzusammensetzung. Aber auch Vorsorgeempfehlungen können individuell besprochen werden.

▶ **Sucht:** Das Thema Sucht betrifft viele Menschen. Oft entwickelt sich eine Abhängigkeit schleichend und bleibt lange Zeit unerkannt. Umso wichtiger ist es, frühzeitig auf Warnsignale aufmerksam zu machen und über Hilfsangebote zu informieren.

▶ **Vorstellung moderner Reha- und Orthopädietechnik:** Das Sanitätshaus Seeger

ist mit einem eigenen Stand vertreten und präsentiert moderne Hilfsmittel für den Alltag.

▶ **Meditation und Achtsamkeit:** Ein zentraler Themenschwerpunkt des Gesundheitstages ist der achtsame Umgang mit den eigenen Ressourcen.

Dabei geht es darum, bewusster mit sich selbst umzugehen, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und neue Kraftquellen zu entdecken. Vorgestellt werden verschiedene Entspannungstechniken, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Von Stuhlyoga über Yoga-Workshops bis hin zu Achtsamkeitsübungen kann man unterschiedliche Methoden kennenlernen.

▶ **Sport und Bewegung:** Die

Physiotherapie Lisa Cerbe stellt die Trendsportart „Drums Alive“ vor. Bei dieser Sportart werden Bewegung und Musik kombiniert, indem auf große Gymnastikbälle getrommelt wird.

▶ **Pflege:** Einige Pflegedienste und Pflegeeinrichtungen stellen sich vor. An den Ständen können Sie sich rund um das Thema Pflege beraten lassen. Direkt vor dem Eingang zur Kulturkirche können Sie den Wünschewagen und das Sonnenmobil besichtigen.

▶ **Informationen zu Krankheitsbildern:** Beim Gesundheitstag kann man sich über sogenannte Volkskrankheiten, wie etwa Schlaganfälle, informieren. Außerdem wird aufgezeigt, welche Einschränkungen im All-

tag entstehen können. Der Landkreis stellt unter anderem einen Demenz-Parcours vor.

▶ **Vorsorge und Prävention:** Besucher können sich zum Thema Impfen beraten lassen. Wann stehen welche Impfungen an? Auch im hohen Alter sollte der Impfstatus regelmäßig überprüft werden.

▶ **Gesunde Ernährung:** Ein besonderes Highlight des Gesundheitstages sind die stündlich stattfindenden Kochshows rund um das Thema gesunde Ernährung. Die Gäste können sich inspirieren lassen und neue Anregungen mit nach Hause nehmen.

▶ **Blutspende:** Außerdem wird an diesem Tag auf die Blutspendetermine in der Krümelkiste hin-



Gesundheitsamt bietet Grippeimpfungen

Bis Ende Januar wird montags und mittwochs im Gesundheitsamt des Landkreises in Neuruppin geimpft – Anmeldung erforderlich

NEURUPPIN/WITTSTOCK/ DOSSE. Jedes Jahr von Oktober bis Januar bietet das Gesundheitsamt des Landkreises OPR Interessierten die Möglichkeit, sich die jährliche Grippeimpfung in den Räumen des Gesundheitsamtes geben zu lassen. Diese Möglichkeit gibt es neben dem Angebot bei den Hausärzten und wird entsprechend der Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STI-

Bei einer Virusgrippe gehört der Erkrankte ins Bett. Eine rechtzeitige Impfung kann schwere Krankheitsverläufe verhindern. Foto: Adobe Stock / pix4U

KO) durchgeführt. Beim Gesundheitsamt des Landkreises OPR, das in Neuruppin an der Neustädter Straße 13 zu finden ist, besteht bis Ende Januar die Möglichkeit, sich montags von 10 bis 11 Uhr und mittwochs von 13 bis 14 Uhr impfen zu lassen. Für diese Tage ist eine Anmeldung erforderlich. Die Terminvergabe erfolgt entweder online oder telefonisch unter 03391/6885308 wochentags von 10 bis 11 Uhr.

Zur Grippeimpfung gibt es ein Merkblatt und einen Aufklärungsbogen. Dieser ist ausgefüllt zur Impfung mitzubringen. Beide Dokumente sowie die Liste der Krankenkassen,

die die Impfkosten übernehmen, findet man auf der Internetseite des Gesundheitsamtes. Zum Impftermin sind außerdem der Impfausweis und die Versicherungskarte mitzubringen.

Zusätzlich zum Impfangebot in Neuruppin werden Grippe- und Tetanusimpfungen ohne Voranmeldung am Montag, dem 3. November, von 13.30 bis 14.30 Uhr im Gesundheitsamt Wittstock (Rheinsberger Straße 18), angeboten.

Erreger der Grippe (Influenza) sind Viren, die in die Typen A, B und C unterteilt werden. Für den Menschen sind die saisonal auftretenden Influenza A- und B-Viren besonders bedeutsam. Influenza

erzvirionen verändern sich ständig und bilden häufig neue Varianten. Durch diese Änderungen kann man sich im Laufe seines Lebens öfter mit Grippe anstecken und erkranken. Deshalb wird auch der Influenza-Impfstoff jedes Jahr neu angepasst.

Die echte Grippe ist eine akute Erkrankung der Atemwege, die überwiegend durch Tröpfchen beim Husten oder Niesen und über eine geringe Distanz übertragen wird. Sie ist eine ernsthafte, mitunter auch lebensbedrohliche Erkrankung. In Deutschland kommt es in den Wintermonaten zu Grippewellen mit unterschiedlicher Ausbreitung und Schwere.

Typisch für eine echte Grippe ist das plötzlich einsetzende Krankheitsgefühl mit Fieber, Halsschmerzen und trockenem Husten, begleitet von Muskel-, Glieder-, Rücken- oder Kopfschmerzen. Die Erkrankten fühlen sich sehr schwach. Bei einem unkomplizierten Verlauf halten die Beschwerden etwa fünf bis sieben Tage an.

Als häufigste Komplikationen werden Lungenentzündungen gefürchtet. Bei Kindern können sich auch Mittelohrentzündungen entwickeln. Selten können Entzündungen des Gehirns oder des Herzmuskels auftreten. Schwere Krankheitsverläufe können zum Tod führen. WS



Schnell sein zahlt sich aus:



Und so geht's: QR-Code scannen, telefonisch ☎ 0331 28 40 377 oder online bestellen unter 🌐 abo.MAZ-online.de/jsadigital

Bis Jahresende gratis lesen

+ 60 € geschenkt

Märkische Allgemeine MAZ