

STAY, STAY, STAY, STAY, STAY A LIVE - VOR DEM ERNSTFALL UND IM ERNSTFALL HANDELN!



PORTARIS Reha e.V. und dem DRK Ortsverein Barkhausen ist der Infotag am 11. März rund um das Thema Bluthochdruck, Diabetes und Herz-Kreislauf zur Hilfe und Vorsorge eine Herzensangelegenheit.

Herz-Kreislauferkrankungen zählen zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Im Falle eines plötzlichen Herzstillstandes oder einer Bewusstlosigkeit kann die Erste Hilfe oftmals Leben retten. Doch sind Sie für diese Situation vorbereitet? Der Ernstfall kann jederzeit passieren.

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen am Frühstückstisch. Ihr Partner/Ihre Partnerin kippt plötzlich um und reagiert nicht mehr. Wissen Sie, was Sie in diesem Moment tun müssen? Versuchen Sie einmal für sich die folgenden Fragen zu beantworten:

Wie bekomme ich eine Person in die stabile Seitenlage?
Wie läuft eine Reanimation ab?

„Jede Sekunde zählt, denn nach etwa 3 bis 5 Minuten kann es zu irreparablen Gehirnschädigungen kommen. Eine Aufklärung und ein regelmäßiges Training sind hier lebenswichtig“, betont die Ergotherapeutin und Rettungssanitäterin Laura Wittger. Leider besuchen viele Menschen nur einmal in ihrem Leben einen Erste-Hilfe-Kurs, wodurch die Basismaßnahmen schnell in Vergessenheit geraten. Wir möchten - gemeinsam mit dem DRK Ortsverein Barkhausen - an unserem Gesundheitstag allen Interessierten die Möglichkeit bieten, ihr Wissen wieder aufzufrischen und an einer realitätsnahen Puppe die Basismaßnahmen zu üben.

Doch dies ist noch nicht alles. Wir alle können präventiv etwas dafür tun, um das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. einen Herzinfarkt) und weiteren chronischen Erkrankungen (z.B. Diabetes Mellitus) zu reduzieren. Bewegung, Entspannung und die Reduktion von Bauchfett ist da die Zauberformel. Doch warum ist das so wichtig? Warum bringt dies alles etwas? Wie kann ich dies alles in meinen (stressigen) Alltag integrieren? Was hat Bauchfett mit einem Herzinfarkt zu tun? Was kann ich bei einer Fettleber tun? „Dies alles sind wichtige Themen, worüber die Bevölkerung aufgeklärt werden sollte“, sagt die Gesundheits- und Krankenpflegerin Laura Geppert. Nicht nur die Aufklärung ist hier wichtig, sondern wie die Theorien im Alltag umsetzbar werden könnten. Wir richten unseren Fokus vor Allem darauf: Was wäre „das Beste“ für den Menschen, der grade vor uns steht? Wie könnte ein Mensch die für ihn so wichtigen Maßnahmen in seinen Alltag integrieren? Wie könnte

ein Mensch seine gesetzten Ziele, z.B. regelmäßig etwas für sich zu tun, besser und effektiver erreichen?

Um dies mit Interessierten gemeinsam herauszufinden und aufzuklären, ist es uns eine Herzensangelegenheit, am 11. März von 14:30 bis 17:30 Uhr einen Info- Gesundheitstag in Porta Westfalica bei PORTARIS e.V. zu veranstalten. Beginn wird der Tag um 14:30 Uhr mit einem bewegten Infovortrag zum Thema: „Bauchfett - bleib weg!“ sowie einem Austausch mit einer Betroffenen zum Thema Fettleber. Anschließend gibt es unterschiedliche Stationen zum Thema Blutdruck, Gewichtskontrolle, Ernährung und Erste Hilfe (Übung der stabilen Seitenlage und Reanimation). Abgerundet wird das Ganze in der Wellness Lounge, wo wir Sie um 16:00 Uhr zu einer Schnupperstunde Entspannung mit Klangschalen einladen werden. Zum Ende gibt es um 17:00 Uhr noch den Kurzvortrag zum Thema „Ziele effektiver erreichen“.

Fragen zu passenden Angeboten im Geräte- oder Kurs-Bereich beantworten wir Ihnen gerne am Infotag. Das Studio FiT LiVe bietet Ihnen neben dem Neuen Digitalen Personal Trainer in Form eines Spiegels passende Programme rund um das Thema Herz Kreislauf, wie z.B. Abnehmen, Metabolic Fit (für die Blutzucker Optimierung), Athletik Fit. Passende Kurse & Workshops, wie z.B. Ausdauer Zirkel Fit, Zumba, Bauchtanz und das neueste Kursformat: Zeit für mich (wechselt mit dem Inhalt Qi Gong & Entspannungsmix) finden Sie beim Verein Portaris Reha Sport.e.V..

Der Tag kann ohne Voranmeldung besucht werden.

Veranstaltungsort:

**Gesundheit im
ZENTRUM**

Schalksburgstraße 4, Porta Westfalica - Hausberge.

Mehr Infos finden Sie auch unter

www.gesundheit-im-zentrum.info.

