

Sprechen lernen über das Tabuthema

Selbsthilfegruppe Ilco lädt zum Treffen ein

Niederberg. Die Deutsche Ilco, Selbsthilfegruppe für Betroffene von Darmkrebs oder einem künstlichen Darm- oder Blasenausgang, lädt für heute um 16 Uhr zum Treffen ins Klinikum Niederberg ein.

In Deutschland erkranken pro Jahr mehr als 60 000 Menschen neu an Darmkrebs, rund 100 000 Menschen leben mit einem Stoma. Ihr Alltagsleben ist dadurch häufig stark beeinträchtigt. Die meisten Betroffenen und Angehörigen sprechen nicht über dieses Tabuthema und erhalten deshalb auch keine Hilfe. Ziel ist es, die Sprachlosigkeit aufzuheben und ihnen Therapiemöglichkeiten aufzuzeigen. Unterstützend wirken in der ambulanten Beratung und Sprechstunde die Chefärzte Dr. Fritz Köstermann (Facharzt für Gastroenterologie und Palliativmedizin), Dr. Thomas Ehmann (Facharzt für Allgemeinchirurgie und spezielle Viszeralchirurgie) Coloproctology (EBSQ) sowie Stoma-Therapeutin Marion Schöneberg vom Klinikum Niederberg mit.

Treffpunkt ist der Selbsthilfegruppen-Raum auf der zweiten Etage. Die Treffen finden regelmäßig jeden dritten Freitag im Monat um 16 Uhr statt. Dort besteht in ungezwungener Atmosphäre die Möglichkeit, sich über die Erfahrungen mit der Erkrankung und ihren Folgen auszutauschen und sich zu informieren.

Neue Yoga-Kurse im DRK-Zentrum in Mettmann

Mettmann. Neue Yoga-Kurse wird es im DRK-Bildungszentrum in Mettmann nach den Sommerferien geben: Yoga und Yoga für Geübte. Yoga ist eine indische, philosophische Lehre, die eine Reihe körperlicher und geistiger Übungen (Asanas) umfasst. Die Ausübung dieser Asanas verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, sollen das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessern und in Einklang bringen. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

Die Kurse beginnen am Montag, 25. August, und enden am 8. Dezember. Statt finden die Kurse in der Zeit von 19.15 bis 20.45 Uhr, Yoga für Geübte in der Zeit von 17.30 bis 19 Uhr. Das Teilnehmerentgelt für 12 mal zwei Übungsstunden beträgt 101 Euro.

I Info und Anmeldung bei Susann Ribbert, ☎ 02104 2169 35.

Gesucht: Helfer für Sommerferienaktion

Für alle daheim gebliebenen Kinder und Jugendlichen im Alter von 8 bis 16 Jahren bietet die Kirchengemeinde St. Suitbertus Heiligenhaus die Sommerferienaktion 2014 an. Statt findet die Aktion im Zeitraum vom 3. bis 7. August rund um das Pfarrheim St. Ludgerus. Hier soll auch heute um 19 Uhr bei einem Elternabend alles Wichtige besprochen werden. Die Anmeldungen mit Programm liegen in den Kirchen aus. Gesucht werden noch einige engagierte Gemeindeglieder, die diese Aktion unterstützen. Bei Interesse bitte Kontakt mit Barbara Ciongwa, ☎ 02056/5821775, oder Martina Wolff, ☎ 02056/56629, aufnehmen.

Im Fitnessstudio die Körperhaltung verbessern

Besonders Büromenschen verderben sich am Schreibtisch oft die Haltung und bekommen deshalb Rückenschmerzen. Korrektes Training im Fitnessstudio kann Abhilfe schaffen

Von André Marston Alvarez

SERIE

Rückenfit 2014

Folge 6: Tennis, Squash, Badminton

Folge 7: Klettern

Folge 8: Krafttraining

Folge 9: Swinggolf

Musik, Gewichte, Laufbänder, eine Hantelbank – für manchen das Paradies, für andere eine Überwindung. Doch wie gut ist Krafttraining überhaupt für den Rücken, und für wen ist es geeignet? Mit welcher Methode sollte man es am besten probieren: mit dem klassischen Gerätetraining oder einer modernen Methode wie dem EMS-Training? Für unsere Serie Rückenfit habe ich beide Varianten ausprobiert und jeweils ein Probetraining absolviert.

Personal-Trainer Jürgen vom Heiligenhauser Alta-Vida-Fitnesspark erklärt, welche Übungen im klassischen Fitnessstudio empfehlenswert für Menschen mit Rückenproblemen sind. „Häufige Rückenbeschwerden kommen vor allem von Leuten, die aufgrund der Arbeit den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen und eine ungesunde Haltung entwickeln“, erklärt der Trainer. „Hiergegen ist es meistens hilfreich, die Rückenmuskulatur zu stärken, indem man die hintere Schulter und den Trapezmuskel trainiert, um gleichzeitig der ungesunden Körperhaltung entgegenzuwirken“, so der 48-Jährige. Dazu empfiehlt er die Übung „Butterfly Reverse“, bei der man in einer sitzenden Haltung zwei Griffstangen der Maschine vor sich greift und anschließend mit fast ausgestreckten Armen so weit wie möglich nach hinten zieht.

Neben der richtigen körperlichen Ertüchtigung ist aber auch noch ein weiterer Punkt entscheidend für einen gesünderen Alltag: „Die richtige und gesunde Ernährung. Sie ist das A und O.“ Generell empfiehlt der Fitness-Coach für Menschen, deren Ziel präventives Training ist, ausschließlich Maschinen zu benutzen.

„An die freien Gewichte gehen eher die Leute, die wirklich nur auf Muskelaufbau trainieren. Das ist natürlich dafür effektiver, aber auch belastender für die Gelenke.“

Haltung und Ausführung überprüfen

Auch wenn bei den Maschinen die Haltung geführt wird: Es ist trotzdem wichtig, auf die richtige Haltung und Ausführung zu achten. Daher empfiehlt Physiotherapeut Alexander Fräcke: „Bevor man blind in irgendein Fitnessstudio spaziert und drauflos trainiert, sollte man zuerst einmal gründlich mit seinem Physiotherapeuten die Beschwerdebilder ausgemacht haben und anschließend überlegen, welche Übungen überhaupt infrage kommen und sinnvoll sind. Man kann nie pauschalisieren, ob Krafttraining gut oder schlecht für jemanden mit Rückenproblemen ist.“

Weiterhin rät der Physiotherapeut, „sich immer das Fitnessstudio vor Anmeldung genauer anzusehen. Leider sind nicht in jedem Studio die Mitarbeiter ausreichend qualifiziert“. Insgesamt fällt die Einschätzung des Experten aber positiv aus: „Wenn man wirklich alles richtig macht, sprich immer erst Absprache mit seinem Physiotherapeuten, seriöses Studio und eine gute Einführung von qualifizierten Mitarbeitern, dann kann man sagen, dass es wirklich sinnvoll ist, Krafttraining zu betreiben.“



An der Maschine wird die Bewegung zwar geführt, trotzdem muss der Sportler darauf achten, sich richtig zu halten und die Übung korrekt auszuführen – sonst drohen neue Rückenprobleme statt einer Linderung. FOTO: HEINZ-WERNER RIECK

Stromstöße statt Hanteln stemmen für mehr Muskelkraft

Elektroden sorgen bei EMS dafür, dass sich die Muskeln anspannen. Präventiv sinnvoll – die Bewegung fehlt allerdings

Neben dem klassischen Fitnessstudio stürmen moderne Varianten den Sportmarkt. Das Heiligenhauser Studio TrainE Lounge bietet mit seinem Elektrostimulationstraining (EMS) einen solchen neuen Trend an. Geschäftsführerin Nadine Büsing verspricht, dass Sportler durch diese Methode „drei wichtige Faktoren verbessern kann: Schnelle Kraft, Ausdauer und Kraft.“ Schon ein- bis zweimal eine Viertelstunde Training pro Woche reiche aus, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

So soll's funktionieren: Mittels Elektroden, die man mithilfe von Manschetten an den Körper anbringt, werden elektrische Impulse in die jeweiligen Muskelgruppen gesendet, die den Muskel zum An-

spannen bringen. Das Manschetten-geprägte Sportoutfit sieht zwar gewöhnungsbedürftig aus, strengt die Muskeln aber mächtig an, wie der Selbsttest ergibt.

Ursprung in der Rehabilitation

Während der gesamten Trainingseinheit bleibt der Sportler in einer statischen Haltung, „was vor allem für Kunden mit Bandscheibenvorfällen ideal ist“, sagt Büsing. Die Intensität des Trainings lässt sich individuell einstellen. „Man kann selbst nur 65 Prozent seiner eigenen Muskeln beanspruchen. Mit EMS schafft man es, nahezu 100 Prozent zu reißen“, fährt Büsing fort.

EMS ist für alle Altersklassen geeignet. Der lebende Beweis: Büsings ältester Kunde ist 82 Jahre alt und

trainiert mit dieser Methode regelmäßig. Einschränkungen gibt es aber trotzdem: Für Menschen mit Herzschrittmachern oder Epilepsie wird von EMS abgeraten, auch Schwangere sollten diese Art des Trainings unterlassen. Für alle anderen ist EMS – das übrigens ursprünglich aus der Rehabilitation kommt – geeignet, findet auch Rückenexperte Alexander Fräcke: „Es ist präventiv und besonders präoperativ sinnvoll. Aber auch für ältere Personen, die sich sonst nicht sportlich betätigen können, ist es eine gute Alternative.“ Dabei rät der Physiotherapeut allerdings zusätzlich zu „einer weiteren Sportart neben dem EMS, da dabei zwar die Muskeln aktiviert werden, allerdings die Bewegung fehlt.“ ama



WAZ-Mitarbeiter André Marston Alvarez testet unter Anleitung von Geschäftsführerin Nadine Büsing den Trend im Fitnessstudio. FOTO: HEINZ-WERNER RIECK

Volles Programm für Kinder und Jugendliche im Steinzeit-Club

Für die kommende Ferienwoche können noch einige interessante Kurse rund um das Thema Neanderthaler gebucht werden

Mettmann. Vier Tage volles Programm gibt es in der kommenden Woche für Kinder ab acht Jahren im Steinzeit-Club der Steinzeitwerkstatt des Neanderthal Museums. Von Dienstag bis Freitag können die jungen Teilnehmer täglich von 11 bis 16 Uhr in das Leben der Steinzeitmenschen abtauchen, schnitzen, mit Speeren und Pfeilen jagen, Feuer schlagen, Amulette basteln, Instrumente bauen und kochen. Wie die

Steinzeitmenschen nutzen auch die Kinder Materialien aus der Natur. Neben den Bastel- und Bewegungsaktionen gibt es Gelegenheit, es sich am Lagerplatz gemütlich zu machen. Die Teilnahme, inklusive Betreuung und einfachem Mittagssimbiss kostet 138 Euro.

Gebucht werden können auch einzelne, kostenpflichtige Veranstaltungen. 'Mit GPS in die Steinzeit' geht es zum Beispiel am Mittwoch,

den 23. Juli, von 13 bis 15 Uhr. Die Teilnehmer ab zehn Jahren streifen wie Archäologen durchs Gelände und suchen 'archäologische Schätze', die das Leben in der Steinzeit vereinfachen. Dabei gilt es so manche Aufgabe zu lösen. Kinder ab acht Jahren fertigen am Donnerstag, 24. Juli von 10 bis 12 Uhr ein 'Sibirisches Schatzkästchen' aus Birkenrinde für die eigenen Schätze. Anschließend erfahren die Teilnehmer in der Son-

derausstellung 'Schamanen – Jäger und Heiler Sibiriens' Interessantes über die arktischen Menschen und deren Lebensweise.

Das komplette Sommerferienprogramm kann auf der Homepage des Museums unter www.neanderthal.de eingesehen werden. Für alle Angebote ist eine Anmeldung unter ☎ 02104/979715 oder per Mail an fuehrung@neanderthal.de erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt

ist. Neben dem Sommerferienprogramm sollten sich Kinder und Eltern schon einen weiteren Termin vormerken: Am letzten Ferienwochenende, am 16. und 17. August, gibt es ein großes Museumsfest. Auf dem Neanderthaler-Fundort und rund um das Museum zeigen Handwerker und Archäotechniker ihr Können und geben einen spannenden und interessanten Einblick in das Leben unserer Vorfahren.