

# Vorträge im Hellmig-Krankenhaus: Sport Thema in Pulsschlagreihe

Regelmäßige Bewegung gilt neben gesunder Ernährung als wichtiger Therapie- wie Vorsorgebestandteil für viele Krankheitsbilder. Chancen und Risiken sportlicher Betätigung eröffnen den Reigen der Gesundheitsvorträge des Klinikums Westfalen und der VHS Kamen im neuen Jahr am Hellmig-Krankenhaus Dortmund. Es warten in den Folgemonaten Vorträge zu vielfältigen Gesundheitsthemen mit Rat für Erkrankte und Vorbeugungstipps für Gesunde.



Um Chancen und Risiken sportlicher Betätigung geht es in der Pulsschlagreihe.

Zu Themen von Bluthochdruck bis Knieverschleiß, Blutarmut bis Sodbrennen und Gallensteinen reicht das Programm. Referenten im Hellmigium, dem Vortragssaal des Kamener Krankenhauses, sind Chefarzte und Oberärzte des Klinikums Westfalen. Der Besuch ist kostenlos, Anmeldungen sind nicht erforderlich. Im Anschluss an den Vortrag besteht jeweils Gelegenheit zu individuellen Fragen an den Referenten.

Den Auftakt macht am Mittwoch, 10. Januar, ab 18.30 Uhr das Thema Sport. Ziel sportlicher Betätigung soll es sein, den

eigenen Körper zu fördern, Kraft, Ausdauer und Koordination zu verbessern. Eine dem eigenen Fitnessstand angemessene Sportausübung und die richtige Vorbereitung helfen, Fehlbelastungen und Verletzungen zu vermeiden. An diesem Abend geht es um breit gesteckte Fragen von der Trainingsintensität und dem Einsatz von Krafttraining bis zu Vitaminen und anderen Nahrungsergänzungsmitteln. Referent ist Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 21. März, 18.00 Uhr

„Bluthochdruck und seine Folgen“

Referent: Dr. Marcus Rottmann, Chefarzt der Klinik für Diabetologie und Angiologie  
am Hellmig-Krankenhaus

Mittwoch, 11. April, 18.00 Uhr

„Wenn die Knie schmerzen“

Referent: Dr. Dieter Metzner, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 25. April, 18.00 Uhr

„Zwerchfellbruch, Reflux und Sodbrennen – was kann man tun?“

Referent: Dr. Andreas H. Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 9. Mai, 18.00 Uhr

„Blutarmut – ein häufiges Phänomen. Tipps und Tricks.“

Referent: Dr. Peter Ritter, Chefarzt der Klinik für Onkologie, Hämatologie, Gastroenterologie und Palliativmedizin am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 6. Juni, 18.00 Uhr

„Steinreich ist nicht immer gut – Erkrankungen der Gallenwege“

Referent: Arthur Matuschek, Leitender Oberarzt an der Klinik

für Allgemein- und  
Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen