

05.07.2017 **Gesunde Füße ein Leben lang**

Tag für Tag tragen sie uns durchs Leben und doch erhalten sie wenig Aufmerksamkeit. Dabei bestimmt der Zustand unserer Füße maßgeblich unser Wohlbefinden. Unsere Füße sind ein Wunderwerk an Komplexität und Funktionalität. Wir gehen, hüpfen oder tanzen. Ein Leben lang sorgen unsere Füße mit dafür, dass wir nicht auf die Nase fallen. Unsere Füße können uns Organstörungen anzeigen oder verursachen diese durch eine Fehlstellung. Steht der Fuß falsch, steht auch das Knie in ungünstiger Achse, die Fehlhaltung setzt sich über das Becken und die Wirbelsäule fort. **Herr Mike Unmacht, Orthopädietechniker-Meister der Fa. Lammert GmbH** wird Ihnen die Anatomie des Fußes aufzeigen und Ihnen das Erkennen der Fußbeschwerden anhand von Beispielen erläutern.

02.08.2017 **„Der Rücken beginnt im Kopf“**

Der Mensch ist eine Einheit und besteht aus Körper, Geist und Seele.

Alles was er denkt und fühlt hat Auswirkungen auf unser gesamtes System. Stress am Arbeitsplatz, in der Familie, Geldsorgen oder andere Probleme können die Muskulatur verspannen. Das Rückenmark ist durch Nervenbahnen mit dem Gehirn verbunden und alle Reize werden untereinander ausgetauscht, egal ob positive oder negative. Schmerzen können auf Dauer seelisch belasten, genauso wie Stress auf Dauer Beschwerden im Rücken auslösen kann. Die innere Einstellung kann helfen. Wann Entspannungsübungen und positives Denken helfen, und wann ärztlicher und therapeutischer Rat notwendig wird, darüber informieren Sie **die Leiterinnen des GPR Therapiezentrums PhysioFit Frau Julia Krug und Frau Nicola Geuecke**.

06.09.2017 **Schaufensterkrankheit – Durchblutungsstörungen der Beine**

Von der Schaufensterkrankheit spricht man, wenn jemand beim Gehen so starke Beinschmerzen bekommt, dass er häufig stehen bleiben muss. Das Verweilen vor einem Schaufenster, wird von vielen Betroffenen favorisiert, damit es nicht auffällt, dass sie Probleme beim Gehen haben. Doch diese Probleme können gravierend sein. Welche vorbeugenden Maßnahmen helfen, diese Durchblutungsstörungen der Beine zu vermeiden, bzw. wie ein dauerhafter Erfolg erzielt werden kann, aber auch welche Untersuchungen und Therapien bei bestehender Schaufensterkrankheit möglich sind, erläutert Ihnen **Herr Dr. med. Chadwick Thomas Azvedo, Oberarzt der Klinik für Gefäß- und Endovascularchirurgie am GPR Klinikum**.

04.10.2017 **Alarmsignal Durst - wenn der Körper austrocknet**

Flüssigkeit lässt unser Blut fließen, beherbergt unsere Zellen, treibt unser Gehirn an, lässt die Nieren richtig arbeiten, die Muskeln spielen. Auch Knochen und Zähne beinhalten Wasser. Bereits ein geringer Mangel von fünf Prozent der üblichen Wassermenge macht dem Körper zu schaffen. Dennoch kann er das lebenswichtige Elixier nicht speichern. Wir müssen ständig für Nachschub sorgen. Rund zwei Liter sollte man täglich trinken, je nach Alter, Gewicht, Lebensweise – und Außentemperatur: Steigt die Körpertemperatur durch Hitze um ein Grad Celsius, benötigen wir einen halben bis einen Liter mehr Flüssigkeit als sonst. Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel, dunkel verfärbter Urin, spröde Lippen, trockene Haut sind nur einige Anzeichen, die Ihr Körper sendet, wenn er zu wenig Flüssigkeit erhält. Welche weitreichenderen Folgen der Flüssigkeitsmangel mit sich bringen kann und wie Sie diesen Folgeerscheinungen vorbeugen können, erläutert Ihnen **Frau Dr. Anja Kleist, Oberärztin der Geriatrie am GPR Klinikum**.

01.11.2017 **Nacken- und Armschmerzen! Ist die Halswirbelsäule schuld?**

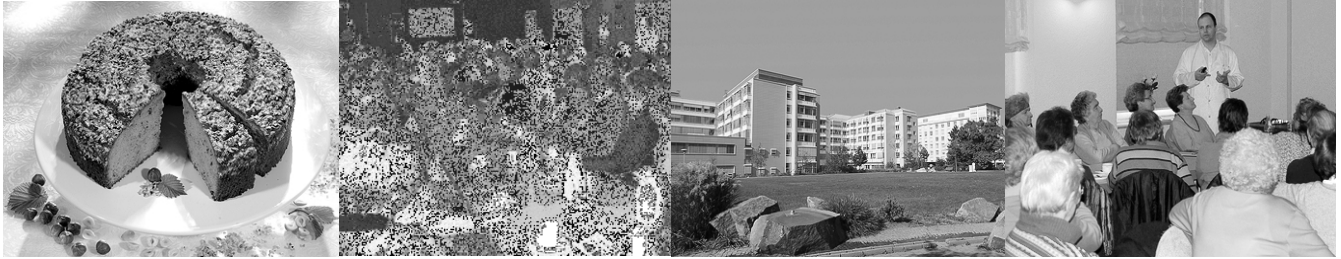
Muskelverspannungen im Nacken und Schulterbereich können die Lebensqualität sehr beeinträchtigen und zu starken Schmerzen im Nackenbereich mit Ausstrahlung in den Hinterkopf und in die Schultern oder den Armen führen. Der Hintergrund dieser Beschwerden kann ein Verschleiß der Bandscheiben an der Halswirbelsäule, ein Bandscheibenvorfall oder auch nur muskuläre Verspannung sein. Über die Symptome, die Diagnostik und mögliche Therapieoptionen wird **Herr Dr. Abdi Afsah aus der Neurochirurgischen Gemeinschaftspraxis mit Zweitpraxis im GPR Klinikum** berichten.

06.12.2017 **Die Volkskrankheit Bronchitis – wenn das Atmen schwerfällt.**

Typische Symptome einer Bronchitis sind Husten und Auswurf. Eine akute Bronchitis kann im Rahmen eines viralen Infektes auftreten. Sie zählt zu den häufigsten Erkrankungen der Bevölkerung. Auf 100.000 Einwohner kommen pro Woche rund 80 Patienten und ca. 15% der Deutschen leiden an einer chronischen Bronchitis.

Die Unterschiede zwischen einer akuten und einer chronischen Bronchitis und was eine COPD ist, wird Ihnen **Herr Dr. Torsten Born, Leitender Arzt der Klinik für Lungen- und Bronchialheilkunde am GPR Klinikum** ebenso erläutern, wie mögliche Therapie- und Vorsorgemaßnahmen.

GPR Gesundheitscafé Juli bis Dezember 2017



Herzlich willkommen zum „GPR Gesundheitscafé“ im GPR Klinikum!

Wir begrüßen Sie zu einer neuen Runde im GPR Gesundheitscafé und halten wieder interessante Themen für Sie bereit.

Die „alten Hasen“ unter Ihnen kennen sich schon gut aus, für Neueinsteiger hier einige Informationen:

Jeden ersten Mittwoch im Monat findet in der hellen und freundlich eingerichteten Personalcafeteria des GPR Klinikums das GPR Gesundheitscafé statt. Hier können Sie gemütlich bei Kaffee und Kuchen (wahlweise auch Tee und Wasser) zusammensitzen und unseren Gesundheitsvorträgen lauschen. Getränke und Kuchen stehen Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

Jede Veranstaltung bezieht sich auf ein Hauptthema (aktuelle Themen finden Sie auf der Rückseite), zu dem Ihnen „Fachfrauen“ und „Fachmänner“ aus unserem GPR Gesundheits- und Pflegezentrum kompetent Informationen vermitteln. Selbstverständlich können Sie auch Fragen stellen oder aber Sie genießen einfach die gesellige Runde.

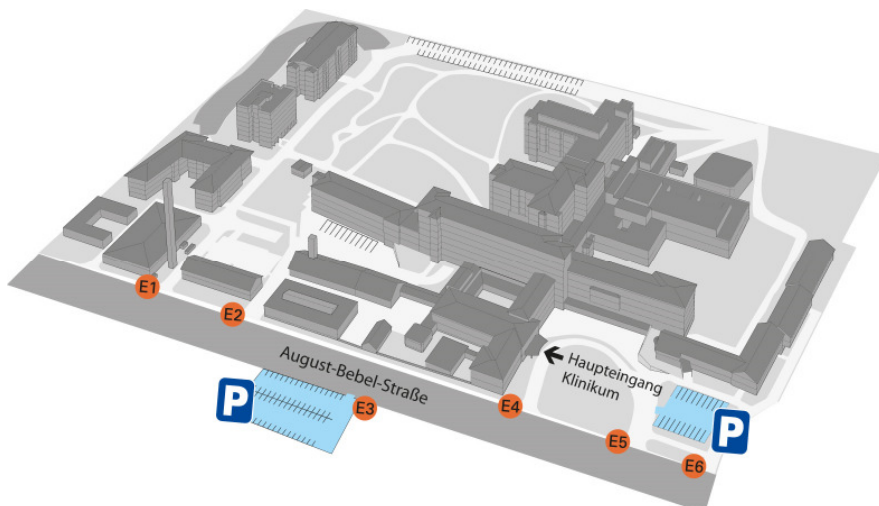
Wir freuen uns auf Sie!

Wann und wo?

Die Veranstaltung findet jeden ersten Mittwoch im Monat um 15:30 Uhr in der Personalcafeteria hinter der Information direkt am Haupteingang des Klinikums statt. Der Veranstaltungsraum ist bereits ab 15:00 Uhr geöffnet.

Mit den Buslinien 11 / 31 / 32 erreichen Sie das GPR Klinikum. Die Haltestellen befinden sich direkt vor der Tür.

Parkmöglichkeiten - kostenpflichtig - gibt es u. a. auf unserem Parkplatz am Haupteingang (Einfahrt Nr. 5) oder gegenüber des GPR Klinikums vor der Hochschule RheinMain (Einfahrt Nr. 3).



Klinikum
August-Bebel-Str. 59
65428 Rüsselsheim
Telefon: 06142 88-0
Telefax: 06142 88-1371
E-Mail: info@GP-Ruesselsheim.de