

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ann-Katrin Johannsmann

Telefon 05241 83-29 109

E-Mail: ann-katrin.johannsmann@klinikum-guetersloh.de

Datum 20. Januar 2022

Pressemitteilung

Gesund leben: Das Klinikum Gütersloh startet mit zahlreichen Vorträgen rund um das Thema Gesundheit

Die meisten Menschen haben zum Jahreswechsel gute Vorsätze gefasst. Weniger Rauchen, mehr Sport, gesünder leben. Für alle, die länger als ein paar Tage durchhalten möchten, hat das Klinikum Gütersloh in seiner Veranstaltungsreihe „Gesund in GT“ viele spannende Vorträge rund um das Thema Gesundheit im Programm.

„Gesunder Körper, Starker Rücken: Die besten Übungen für mehr Wohlbefinden“ heißt in diesem Jahr die erste Veranstaltung der Reihe „Gesund in GT“ des Klinikum Gütersloh. Referentin Nina Witt, Inhaberin des Gesundheitsstudios „Aktiv am Park“ auf dem Gelände des Klinikum Gütersloh, erklärt in der Online-Veranstaltung, mit welchen Übungen man mehr Bewegung in den Alltag bringen kann.

Die Vorsätze, sich selbst zu mehr Fitness zu motivieren scheitern ja in schöner Regelmäßigkeit, wie kann ich meinen inneren Schweinehund überwinden und zwar dauerhaft?

Nina Witt: „Die meisten Menschen haben zu große Pläne und scheitern an der Umsetzung. Deshalb gilt gerade am Anfang, weniger ist mehr. Man muss sich überlegen, wie man seine Absichten in einen ganz normalen Wochentag einbaut. Deshalb zeige ich in meinem Vortrag am 24. Januar viele praktische Übungen, die man auch am Schreibtisch oder auf dem Weg zur Arbeit machen kann.“

Klinikum Gütersloh gemeinnützige GmbH

Reckenberger Str. 19 33332 Gütersloh
Telefon: 0 52 41 / 83 – 0
www.klinikum-guetersloh.de

Maud Beste

Geschäftsführerin
Telefon: 0 52 41 / 83 – 29 000
E-Mail: maud.beste@klinikum-guetersloh.de

Ann-Katrin Johannsmann

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: 0 52 41 / 83 – 29 109
E-Mail: ann-katrin.johannsmann@klinikum-guetersloh.de

Am Anfang ist die Motivation ja hoch, dann wird es bei den meisten schnell weniger, wie schaffe ich es länger durchzuhalten?

Nina Witt: „Die Veränderung sollte positiv besetzt sein. Wer Sport als Quälerei versteht, wird sich auch 2022 nicht aufraffen können, dauerhaft Sport zu machen. Wer Spaß daran hat und sich dabei wohlfühlt, macht auch weiter. Wichtige Tipps sind deshalb, sich eine Sportart zu suchen, die einem Spaß macht. Zusätzlich sollte das Training das Wohlbefinden steigern. Feste Termine helfen für eine Regelmäßigkeit.“

Das Klinikum Gütersloh veranstaltet die medizinische Vortragsreihe „Gesund in GT“ seit 2011 erfolgreich in Kooperation mit der AOK NordWest. „Die vergangenen Jahre haben uns gezeigt, wie wichtig das Thema Gesundheit ist. Wir freuen uns sehr, dass ‚Gesund in Gütersloh‘ in diesem Jahr wieder als Online-Format starten kann. Die AOK NordWest unterstützt dieses Angebot, weil Interessierte hier ihre Fragen zu Diagnosen und Therapien direkt einem Spezialisten stellen können“ erklärt AOK-Serviceregionsleiter Matthias Wehmhöner.

„Mit unserer Veranstaltungsreihe möchten wir die Menschen im Kreis Gütersloh lebensnah über Volkskrankheiten und ihre Therapie aufklären“, so Maud Beste, Geschäftsführerin des Klinikum Gütersloh. „Das ist die Chance, sich über gesundheitliche Themen aus erster Hand bei medizinischen Experten zu informieren und neue Behandlungsformen kennenzulernen.“

Foto:

Gesund ins Jahr 2022 (v.l.): Matthias Wehmhöner (AOK-Serviceregionsleiter der AOK Nordwest) und Maud Beste (Geschäftsführerin Klinikum Gütersloh) und kündigen das neue Veranstaltungsprogramm „Gesund in GT“ des Klinikum Gütersloh an.

Termine 2022:

- | | |
|------------------------------------|---|
| Montag, 24. Januar, 19 Uhr | Gesunder Körper, starker Rücken: Die besten Übungen für mehr Wohlbefinden |
| Montag, 21. Februar, 19 Uhr | Post-Covid: Was wissen wir heute und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? |
| Montag, 21. März, 19 Uhr | Darmkrebs – vorsorgen, erkennen und behandeln |
| Montag, 25. April, 19 Uhr | Macht der Düfte – Aromapflege |

- Montag, 16. Mai, 19 Uhr** Gesunde Beine – welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Krampfadern und Besenreisern?
- Montag, 20. Juni, 19 Uhr** Lipödem: Wie lässt sich die Fehlverteilung von Fett an Beinen und Armen erfolgreich behandeln?
- Montag, 19 September, 19 Uhr** Die Schilddrüse: Kleines Organ, große Wirkung
- Montag, 17. Oktober, 19 Uhr** Knorpelschaden am Knie – Muss es immer gleich ein künstliches Gelenk sein?
- Montag, 21. November, 19 Uhr** Anfang vom Ende? So lassen sich Stürze im Alter vermeiden und behandeln
- Montag, 5. Dezember, 19 Uhr** Erektionsstörung: Was tun bei Potenzproblemen?