

Passionskonzert

Kantorei musiziert in Siegen und in Erndtebrück

Siegen/Erndtebrück. Zweimal führt die Kantorei Siegen ihr Passionskonzert auf: am Samstag, 20. März, 20 Uhr, in der Nikolaikirche in Siegen und am Sonntag, 21. März, 17 Uhr, in der Evangelischen Kirche in Erndtebrück.

Das Vokalensemble „capella cantabilis“ unter der Leitung von Ute Debus bietet zunächst die Bach-Kantate „Himmelskönig, sei willkommen“. Das Hauptwerk des Konzerts bildet dann Dietrich Buxtehudes oratorische Komposition „Membra



Die „capella cantabilis“ führt die oratorische Komposition „Membra Jesu nostri“ von Dietrich Buxtehude auf.

Jesu nostri“ für Soli, Chor und Orchester. Wer sich über die beiden Passionsmusiken informieren möchte, ist zum Einführungsvortrag von Dr. Knut Lohmann eingeladen. Dieser findet am Samstag, 20. März, ab 19.15 Uhr, in der Siegener Nikolaikirche statt.

Zusammen mit der „capella cantabilis“ musizieren Sandra Diehl und Gela Birckenstaedt, Silke Weisheit, Manuel König und Christian Palberg und die „Camerata instrumentale Siegen“.

Über Fördermittel

Regionalagentur bietet Informationen

Siegen/Olpe. Um Fördermittel für Unternehmen geht es am Donnerstag, 18. März, in einer Veranstaltung in der Industrie- und Handelskammer in Siegen. Darauf weist Antje Saßmannshausen von der Regionalagentur der Kreise Siegen-Wittgenstein und Olpe hin. Die Einladung richtet sich an Unternehmer, Steuer- und Unternehmensberater und an Firmenkundenberater der Banken. Die Regionalagentur, die Handwerkskammer Südwestfalen und die Industrie- und Handelskammer

die am häufigsten genutzten Fördermöglichkeiten geben und zu drei Schwerpunkten ausführlicher informieren. Referenten der IHK Beratungs- und Projektgesellschaft, der Kreditanstalt für Wiederaufbau und der Gesellschaft für Innovative Beschäftigungsförderung erläutern das Beratungsprogramm „Wirtschaft“, das Gründercoaching und die Potentialberatung. Die Veranstaltung ist kostenfrei, Anmeldungen nimmt Antje Saßmannshausen an, (02 71) 3 33 11 72 und an a_sassmannshausen@siegen-wittgenstein.de.

Nabu lädt zur Versammlung

Allenbach. Die Mitgliederversammlung des Naturschutzbunds NABU im Kreisverband Siegen-Wittgenstein findet am 19. März, ab 19.30 Uhr in Allenbach in der Gaststätte Siebel statt. Auf der Tagesordnung stehen ein Bericht zum Vorjahr und Wahlen. Der Vortrag „Von Düften und Sex“ geht anschließend der Frage nach, wie Orchideen Bienen anlocken und wie Drohnen die Evolution der Blumen beeinflussen. Die Teilnehmer aus Wittgenstein treffen sich zur Bildung von Fahrgemeinschaften um 18.45 Uhr am Bahnhof in Erndtebrück.

9. Tag der Rückengesundheit

am 15. März 2010

Aktionspartner klären auf!



Foto: Klosterfrau

30 Tage Probeliegen

Testen Sie jetzt Ihre Wunschmatratze 30 Tage **kostenlos** bei Ihnen zuhause!



Aktion

Olpe
Bruchstraße 2
Telefon 02761 90986
LenneStadt
Helmut-Kumpf-Straße 7
Telefon 02723 95690

meyer
BETT BAD WÄSCHE
www.betten-meyer.de

Körper und Seele im Einklang

Aktionspartner klären am 15. März über Rückenprobleme auf

Zu einem veränderten Umgang mit Rückenschmerzen soll der 9. Tag der Rückengesundheit am 15. Mär anregen. Das Motto lautet nicht von ungefähr „Der Rücken beginnt im Kopf“.

„Wenn der Rücken schmerzt, sollte dies ein Warnsignal dafür sein, sich mehr um seine körperliche und seelische Gesundheit zu kümmern“, sagt der Organisator des Gesundheitstags, Dr. Dietmar Krause vom Deutschen grünen kreuz (DGK).

Dabei geht es nicht nur darum, sich mehr zu bewegen, die Haltung zu verbessern und ein rückengerechtes Umfeld zu schaffen. Das sind Grundvoraussetzungen. Wichtig ist vor allem die richtige mentale Be-



Über die Ursachen, die Behandlung und die Prävention bei Rückenschmerzen beraten zahlreiche Aktionspartner beim Tag der Rückengesundheit am 15. März. Foto: dgk

wältigung der körperlichen Beschwerden. Unnötig sind übermäßige Ängste oder Sorgen wegen der Rückenschmerzen. Denn die meisten Beschwerden verschwinden nach ein paar Ta-

gen wieder. Gegen akute Schmerzen helfen meist Entlastungslagerungen, kurzzeitige Ruhe, Wärme und bei stärkeren Beschwerden ein einfaches Schmerzmittel. „Wenn es zu

keinen Lähmungserscheinungen oder Nervenkrämpfen kommt, reicht das in vielen Fällen aus“, so der Ärztliche Leiter des Schmerzzentrums Berlin, Dr. med. Jan-Peter Jansen.

„Viel zu oft wird bei der Behandlung allerdings vergessen, dass der Rücken auch der Tummelplatz unserer Seele ist“, gibt der Schmerztherapeut zu bedenken. Bei der Fahndung nach den Ursachen sollten Betroffene deshalb nicht nur nach körperlichen Gründen suchen. Häufig sind auch Stress, Sorgen um den Arbeitsplatz, Ängste um die eigene Gesundheit, Probleme mit Kollegen oder in der Familie und andere psychische Belastungen für die Rückenschmerzen verantwortlich.

„Für den erfolgreichen Umgang mit Rückenschmerzen ist die aktive Bewältigung dieser seelischen Faktoren ein entscheidender Punkt. Wer das selbst nicht schafft, kann Hilfe bei schmerztherapeutisch geschulten Psychologen suchen“, rät Jansen. Sinnvoll ist es auch, Entspannungsmethoden zu erlernen und regelmäßig in den Alltag einzubauen.

Zum Tag der Rückengesundheit am 15. März halten zahlreiche Aktionspartner umfangreiches Info-Material für Interessierte bereit. Wer mitmacht, erfährt man unter anderem im Internet unter www.forum-schmerz.de. dgk

Vom Rücken keine Ahnung

Junge Menschen wissen nur wenig über die Ursachen von Schmerzen

Die sonst so gut informierte Internetgeneration hat ihren blinden Fleck im Rücken: Zwar leiden fast zwei von drei unter 30-Jährigen mindestens einmal im Jahr unter Rückenschmerzen.

Aber noch nicht einmal jeder Dritte kennt die häufigste Ursache dafür: Bewegungsmangel. Das ergab eine aktuelle forsa-Umfrage im Auftrag einer Krankenkasse.

Fast die Hälfte (47 Prozent) nennt falsches Heben oder Tragen als Hauptauslöser. Nur sieben Prozent tippen auf psychische Probleme, gerade mal ein Prozent auf Fehlernährung. Tatsächlich sind Bewegungsmangel, Stress und falsche Ernährung die häufigsten Ursa-



Ganz wichtig für den Rücken ist auch eine gesunde Ernährung. Denn der Körper benötigt bestimmte Vitamine und Mineralstoffe für den Knochenaufbau. Foto: DAK

chen für Rückenschmerzen. Wer diese Zusammenhänge nicht kennt, ergreift meist wir-

kungslose Gegenmaßnahmen. Die Folge: Falsche Therapien und unnötige Ausfallzeiten kosten die Volkswirtschaft jährlich insgesamt rund sechs Mrd. Euro.

Dabei leiden Jüngere mit 61 Prozent fast genau so häufig unter Rückenbeschwerden wie der Durchschnitt aller Befragten (68 Prozent). Immerhin wissen die Älteren aber etwas besser Bescheid: Bei den 45- bis 60-Jährigen steht mit 41 Prozent der Bewegungsmangel ganz vorn bei den Ursachen. Und sie handeln auch entsprechend:

Mehr als zwei Drittel der Generationen 30 plus bewegen sich, wenn es im Kreuz zwickelt. Bei den Jüngeren ist es nicht einmal die Hälfte.

Dafür steigt mit dem Alter der Schmerzmittelverbrauch: Bei den unter 30-Jährigen greifen nur acht Prozent als erstes zu Schmerzmedikamenten, bei den Befragten ab 45 Jahren sind es 27 Prozent.

Unabhängig vom Alter nutzt die Hälfte der Befragten die bewährte Wärmflasche. Wärme und Schmerzmittel können kurzfristig Verspannun-

gen lösen und Schmerzen lindern. Damit der Rücken aber wieder fit wird, braucht er vor allem Bewegung.

Ganz wichtig für den Rücken ist auch eine gesunde Ernährung: „Frisches Obst und Gemüse versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen für den Knochenaufbau“, sagt Krankenkassenexperte Jörg Bodanowitz. „Wer sich außerdem täglich bewegt, stärkt Rückenmuskulatur und Knochen, baut Stresshormone ab und löst schmerzhafte Verspannungen.“ Dafür ist kein ausgefeiltes Sportprogramm erforderlich, manchmal reicht schon ein strammer Spaziergang oder die Fahrt mit dem Fahrrad zur Arbeit.

Jüngere Menschen können durch Bewegung und gesunde Ernährung sogar neue Knochensubstanz aufbauen. Ab 35 Jahren lässt sich mit einem aktiven Lebensstil dem altersbedingten Verlust an Knochenmasse entgegensteuern.

Der Appell des Experten: „Bewegung und gesunde Ernährung können in jedem Alter Rückenschmerzen vorbeugen – und sind die beste Therapie bei Beschwerden.“ DAK

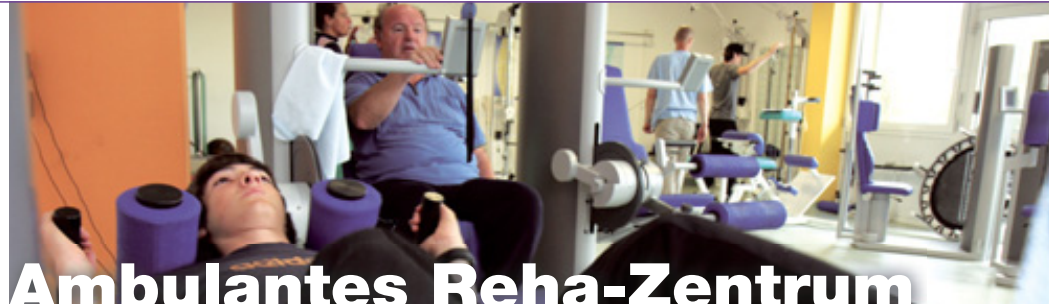
Vereinbaren Sie Ihr kostenloses Probetraining

Kieser Training Siegen
Markt 39-41 (Oberstadt)
57072 Siegen
Telefon (0271) 231 80 51
www.kieser-training.com

Testen Sie sich und uns **unverbindlich!**

KIESER TRAINING
FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Diakonie
in Südwestfalen
ARZ Siegerland



Ambulantes Reha-Zentrum

Selbstständigkeit im Alltag erreichen & erhalten!

www.diakonie-sw.de