



# >> Vorträge und Vorführungen rund um das gesunde Leben

## 52. Gesundheits- und Informationswoche

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Das Kompetenzzentrum „Gesunder Schlaf“ von Betten-Aissen und die Interessengemeinschaft „Lange Straße“ in Bremerhaven organisierten die 52. Gesundheits- und Informationswoche vom 16. bis 21. Oktober 2023.

Themen und wichtige Fragen bei der 52. Gesundheits- und Informationswoche waren unter anderem:

- ▶ Wie ist mein Cholesterinstatus?
- ▶ Was hilft gegen Rückenschmerzen?
- ▶ Wie kann Akkupunktur mir helfen?
- ▶ Was muss ich im Home-Office zur Rückenprävention beachten?
- ▶ Schrecksekunde Schlaganfall – wie kann ich Symptome erkennen?
- ▶ Wie kann ich schmerzfrei liegen und schlafen?

### Die Bürger nehmen die Aktionswoche gut an

„Wir organisieren seit über 26 Jahren und zum 52. Mal diese besondere Aktionswoche. Die Bürger haben hier die perfekte Möglichkeit, mit kompetenten Fachleuten ins Gespräch zu kommen und konkrete Antworten zu wichtigen Fragen zu erhalten“, sagt Stephan Schulze-Aissen, Geschäftsführer des AGR-zertifizierten Fachgeschäfts Betten-Aissen.

Gerade Angebote wie diese werden gerne wahrgenommen, um sich persönlich auszutauschen und zu informieren. Auch im letzten Herbst waren in den sechs Tagen der Gesundheitswoche wieder über 500 Besucher bei den unterschiedlichen Vorträgen und Vorführungen.



„Die Menschen sollen nicht nur verstehen, was man für eine bessere Gesundheit machen kann, sondern dies auch spüren und fühlen. Daher sind die angebotenen Mitmachübungen so wichtig“, sagte der aus dem Fernsehen bekannte Präventologe und unabhängige Verbraucherberater Markus Kamps. Er hat am 20. und 21. Oktober kostenlose Kurzreferate gehalten und auch zahlreiche Fragen kompetent beantwortet. Im Anschluss konnten sich die Besucher sogar mit Herrn Kamps zu individuellen Themen austauschen.

Drei von vier Menschen in Deutschland leiden mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen. „Genau deswegen sind Aktionstage wie dieser so wertvoll und wichtig“, sagte Lutz Gudehus von der Praxis Physiotherapie Gudehus in Bremerhaven.

„Wer rückengesund leben möchte, sollte die Botschaften verinnerlichen, beherzigen und im Alltag dann auch aktiv umsetzen“, ergänzte Stephan Schulze-Aissen vom Bettenhaus Aissen.

### Schrecksekunde Schlaganfall

Dr. Hauke Kassens, der zum Thema „Schrecksekunde Schlaganfall – Symptome erkennen und rechtzeitig handeln“ referierte, war erfreut über das große Interesse der zahlreichen Zuhörer: „Die Resonanz war beeindruckend. Ich bin begeistert, dass wieder so viele Besucher die kostenlosen Angebote angenommen haben“. Dr. Kassens hat anschaulich die komplexen Sachverhalte und Zusammenhänge dargestellt und erklärt. Er verabschiedete die Zuhörer mit dem Wunsch: „Bitte seien Sie achtsam und hören Sie auf die Signale Ihres Körpers, dann werden Sie lange Ihre Gesundheit genießen können“.

### Kontaktinformationen

Betten-Aissen  
27580 Bremerhaven  
Tel.: 0471 57041  
mail@betten-aisсен.de  
www.betten-aisсен.de