

Der Gesundheitstipp

Schlafstörungen und Rückenprobleme

Rund ein Drittel der Menschen in den westlichen Industrieländern klagt über gestörten Schlaf. Die Ursachen dafür sind unterschiedlich, die Folgen einheitlich, man fühlt sich erschöpft und benommen, kämpft um die Konzentration und braucht am nächsten Tag viele Stunden, um sich halbwegs wieder fit zu fühlen. Oft ruft dieser Zustand zusätzlich Rückenschmerzen hervor, denn beim Umherwälzen und Wachliegen unter psychischer Anspannung kann sich die gesamte Muskulatur, auch die des Rückens, verspannen. Am nächsten Tag fühlt man sich wie gerädert, die Bewegungsfreude ist eingeschränkt. Wer



Rüdiger Heinrich
Physiotherapeut
Walsrode

dauerhaft unter Schlafstörungen leidet, sollte auf jeden Fall ärztlichen Rat suchen

„Fitness Factory“ startete mit sehr guter Resonanz

Rethem. „Der tolle Besuch hat uns wirklich sehr überrascht. Wir konnten mehreren hundert Menschen die Einrichtung zeigen und erklären“, freute sich Onur Ayik über die große Resonanz auf die „Fitness Factory“ in Rethem. Die beiden Inhaber konnten den Gästen der ersten Stunde schon zahlreiche Trainingsmöglichkeiten und Kurse in dem Gesundheitszentrum vorstellen. Die Räumlichkeiten konnten rechtzeitig zur Eröffnung fertiggestellt werden, so

dass das Team bereits die ersten Gäste in der Einrichtung betreuen konnte.



Viel Interesse herrschte bei den Tagen der offenen Tür der „Fitness Factory“ in Rethem. Selbst die jüngsten Gäste wollten die Geräte einmal ausprobieren (Bild oben).

Hervorragende Darbietungen bei der Abnahme

Aktive des SV Viktoria Rethem legten erfolgreich die Prüfung zum deutschen Tanzsport-Abzeichen ab

Rethem. Die Tanzsportler des SV Viktoria Rethem absolvierten ihre jährliche Tanzsportleistungsabnahme in der Turnhalle der Londs-Schule mit hervorragenden Darbietungen. Folgende Aktive errangen das deutsche Tanzsport-Abzeichen:

Bronze: Elke Schirrmacher und

Wolfgang Welle (Rethem); Gold mit Kranz: Irmtraud und Burkhard Gleiminger (Gadesbüden/4. Abnahme), Christine und Harald Templin (Kirchboitzen/7.), Heike und Winfried Rübke (Frankenfeld/9.), Gunda und Rüdiger Göbbert (Ludwigslust/9.), Margarete und Eduard Otterstätter (Rethem/11.),

Christa und Burkhard Klemann (Rethem/12.); Gold mit Kranz und Zahl: Sylvia und Rolf Kopmann (Wohldorf/10.), Karin und Uwe Nebel (Hedern/15.). Als Gastänzer aus Walsrode erranzten das DTSA in Gold: Martina und Heiner Förster (Groß Eiltsdorf/3.); Gold mit Kranz: Karin Ro-

demann und Helmut Jänecke (Walsrode/6.), Gerdi und Cord-Peter Hogrefe (Cordingen/8.), Kamilla und Michael Eggersgluß (Walsrode/8.), Monika und Günter Wilcks (Walsrode/13.). Infos auch unter www.svvret-hem.de.



Erfolgreich legten die Aktiven des SV Viktoria Rethem ihre Prüfungen zum Tanzsport-Abzeichen ab.

Heilungschancen sind gestiegen

Immer mehr Deutsche erkranken an Krebs - weiterentwickelte Technik im Einsatz

Walsrode (sup). Aufgrund der steigenden Lebenserwartung erhöht sich die Zahl der Krebsfälle in Deutschland kontinuierlich. Allein im Jahr 2008 sind nach Schätzungen des Berliner Robert Koch-Instituts (RKI) rund 470.000 Menschen neu an Krebs erkrankt. Das sind bis zu 80.000 mehr als zehn Jahre zuvor. Neben dem zunehmenden Lebensalter tragen auch neue Screening- und Diagnostik-Methoden dazu bei, dass mehr Krebserkrankungen entdeckt werden. Hochgerechnet auf das Jahr 2012 leben in Deutschland laut Informationen des RKI etwa 1,4 Mio. Menschen, bei denen die Diagnose Krebs in den vergangenen fünf Jahren gestellt wurde. Die klassischen Säulen der Krebstherapie sind nach wie vor Operation, Strahlen- und/oder Chemotherapie.

Alle drei Behandlungsoptionen sind in den letzten Jahren erheblich verbessert worden. Beispiel Strahlenbehandlung: Mit dem Rinecker Proton Therapy Center (RPTC) in München verfügt Deutschland über die weltweit modernste Protonenanlage. Wie der Name schon sagt, wird hier nicht wie herkömmlich mit Röntgen, sondern mit Protonen bestrahlt. Diese moderne Bestrahlungsmethode zur Zerstörung von Krebszellen hat erhebliche Vorteile für die Patienten: „Protonenstrahlen haben im Vergleich zu den herkömmlichen Photonenstrahlen die herausragende physikalische Eigenschaft, ihre Energie in einer bestimmten Tiefe abzugeben und das davor und dahinter liegende Gewebe weitgehend zu schonen. Dadurch ist es



Die Strahlenbehandlung ist mit der modernsten Protonentechnik für die Patienten wesentlich schonender, als herkömmliche Methoden.

möglich, noch gezielter hohe Dosen am Tumor zu applizieren, ohne das gesunde Gewebe zu belasten. Dadurch verbessern sich die Heilungschancen erheblich“, erklärt PD Dr. Hans Rinecker vom RPTC. Eingesetzt wird die Proto-

nenbestrahlung derzeit mit Erfolg bei an Krebs erkrankten Kindern und Jugendlichen sowie bei Tumorerkrankungen der Erwachsenen am Gehirn, an der Leber, der Lunge, der Prostata und der Bauchspeicheldrüse. Bei allen

Krebsarten und -lokalisationen schont die Protonentherapie die Umgebung besser als Röntgen und erlaubt effektivere Tumordosierungen. Weitere Informationen zur Protonenbestrahlung gibt es unter www.rptc.de.

Schlingentraining für den gesunden Rücken

Lindwedel. Am Montag, dem 27. August, startet auf dem Sporthof „Schöne Aussicht“ um 17 Uhr ein 10-stündiger - von den Kassen unterstützter Kurs - „Pilates in den Schlingen für Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung“. Schlingentraining ist ein sensomotorisches, koordinatives und rumpfstabilisierendes Training in den

Schlingen mit nachhaltiger Tiefenwirkung gegen Schulter-, Rücken- und Nackenprobleme. Teilnehmer erleben ein abwechslungsreiches, beweglichkeitsförderndes Workout, während die Schlingen für den notwendigen Trainingsreiz sorgen. Info: (05073) 923111 oder www.schoene-aussicht-lindwedel.de.

Information über Autismus und Schule

Walsrode. Der Verein „einzigartig-eigenartig e. V.“ lädt am Freitag, 14. September, um 18 Uhr zu einer Informationsveranstaltung zum Thema „Autismus und Schule“ ein, die im Gebäude der Lebenshilfe in der Von-Stoltzenberg-Str. 11 in Walsrode stattfindet. Als Referentin konnte der Verein Ursula Delventhal vom Schulischen Beratungs- und Unterstützungssystem des Heidekreises (SCHUBUS) gewinnen.

Einige der Themenschwerpunkte sind die besonderen Herausforderungen vor denen Lehrer stehen, wenn sie ein Kind oder einen Jugendlichen mit einer Autismus-Spektrum-Störung in ihrer Klasse haben. Wie können sie diese besonderen Schüler angemessen fördern, diese in die Klassengemeinschaft integrieren und deren Leistungen bewerten?

Der Vortrag wird ergänzt durch Informationen der Lebenshilfe Walsrode über das Angebot zur Schulassistenten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Alle Interessierte können an der Veranstaltung teilnehmen. Anmeldung per E-Mail an info@einzigartig-eigenartig.de auf dem Anrufbeantworter unter der Rufnummer (03212) 1122048 bis zum 7. September.

Abnehmen ohne Hungerkur

Walsrode. Übergewicht ist Auslöser für viele Krankheiten. Zu ihrem Leidwesen werden immer mehr Menschen übergewichtig. In einem Kurs des Onkologischen Arbeitskreises Walsrode wird Interessierten die Möglichkeit eröffnet, abzunehmen, ohne auf den Spaß am Essen zu verzichten. Der Kurs dauert 10 Wochen und findet montags von 18:30 bis 20 Uhr statt. Es sind noch wenige Plätze frei. Infos und Anmeldungen unter (05161) 72990 (9 bis 12 Uhr).

Fußballschule beim SV Bothmer-N.

Bothmer. Der SV Bothmer-Norddreber veranstaltet in Zusammenarbeit mit der FFS-Ferienfußballschule vom 27. bis 29. August ein großes Fußballcamp für alle sechs- bis 17-jährigen Jungen und Mädchen auf der Sportanlage in Bothmer. Dabei werden täglich bis zu elf Stunden Fußball geboten.

Auf dem Programm stehen ein abwechslungsreiches Techniktraining sowie die Schulung der taktischen Fähigkeiten und der Koordination. Infos und Anmeldung bei Thomas Wolff, (05071) 800750 oder (0172) 5484145 oder E-Mail ffs2012@sv-bothmer.de oder www.sv-bothmer.de/ferien-fussball-schule/.