

## Gesundheitsmesse „Hombruch gesund“ gibt viele Impulse für ein gesundes Leben

### **„Hombrucher Gesundheitsmesse“ geht in die 5. Auflage**

- Pressemitteilung zum Pressegespräch vom 12. September 2017 -

Hombruch hält sich fit am Samstag, 30.09.2017, von 9:00 bis 13:00 Uhr in und vor dem Südwest-Forum neben der Kirche am Marktplatz, Harkortstraße 55. An diesem Tag geht die Hombrucher Gesundheitsmesse „Hombruch gesund“ in die fünfte Auflage. Im Zeitfenster von 9:00 bis 13:00 Uhr können sich interessierte Besucherinnen und Besucher über zahlreiche Fragen rund um die Gesundheit informieren. Der Eintritt ist kostenfrei.

Hierzu laden die Dortmunder Krankenkasse „BIG direkt gesund“, das Hombruch-Forum (HF) und das Stadtbezirksmarketing Dortmund-Hombruch herzlichst ein.

"Hombruch als starker Stadtteil Dortmunds schafft Alleinstellungsmerkmale, die wir in Zukunft noch ausweiten wollen", bemerkt Heinz-Herbert Dustmann, Vorstandsvorsitzender des Hombruch-Forum e.V. (HF). „Alle sind eingeladen, von unserem gesunden Netzwerk zu profitieren. Wie immer wird die Informationsmesse Themen für alle Generationen abdecken".

„Sehr gerne sind wir vom Stadtbezirksmarketing wieder Partner der fünften Hombrucher Gesundheitsmesse“, erklärt Bezirksbürgermeister Hans Semmler als Vorsitzender des Stadtbezirksmarketings Dortmund-Hombruch. „Die Messe des letzten Jahres hatte große Besucherzahlen zu verzeichnen und war sehr informativ. Gerade das große Interesse der Bürgerinnen und Bürger an Informationen zeigt, dass dieses Angebot gut angenommen wird und auch erforderlich ist“, sagt Hans Semmler, der sich bei allen Ausstellern und Kooperationspartnern für deren Engagement bedankt.

"Gesundheit ist Leben. Das ist das Ziel vom Hombruch-Forum für dieses Engagement im Bezirk Hombruch," erklärt Heinz-Herbert Dustmann.

#### **Die Aussteller und ihre Angebote:**

Die BIG direkt gesund ist seit den Anfängen der Messe mit dabei und wieder aktiver Partner der Messe. "Das sind wir aus gutem Grund. Die Messe hat ein gutes Konzept. An einem Tag können die Besucher eine große Bandbreite von Gesundheitsdienstleistern kennenlernen“, sagt Peter Kaetsch, Vorstandsvorsitzender der Direktkrankenkasse. Die BIG selbst ist mit dem Glücksrad vertreten, immer wieder ein Publikumsmagnet. Und das Maskottchen BIG-Jack, ein blaues Känguru, ist erfahrungsgemäß ein heiß begehrtes Fotomotiv. Selbstverständlich informiert die BIG auch darüber, was sie ihren Kunden Gutes tut. Im Angebot sind etwa Online-Fitnessangebote, Osteopathie, attraktive Wahltarife, besondere Behandlungsangebote zum Beispiel bei gynäkologischen Operationen und schneller und direkter Service. Mehr als 80 Prozesse, vom Hochladen der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung bis zur Rückerstattung der Kosten für die professionelle Zahnreinigung, lassen sich bei der BIG schon online erledigen. „In der Welt der Krankenversicherung verstehen wir uns als Vorreiter bei digitalen Themen“, sagt Peter Kaetsch. Diesen Vorsprung wolle die BIG halten.

#### **Fit durch Bewegung meint Active Body Lounge**

"In exklusiver Atmosphäre wird auf Termin mit dem Personal Fitnesstrainer trainiert", erklärt Christian Stindt, Inhaber der Gesundheitslounge, die an der Harkortstraße 92 ansässig ist. "Ihre persönlichen Trainingsziele werden genau besprochen, so dass individuelle Trainingsinhalte erzielt werden. Beispielhafte Anwendungsgebiete sind: Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Straffung, gezieltes Bauch,- Rücken,- Beckenboden,- Osteoporose- Training und mehr. Nach dem Training haben Sie die Möglichkeit unter der Rollen- Bandmassage oder dem Ballancer zu entspannen und Ihr Bindegewebe zu straffen."

Sie können sich beraten lassen, wann Sie auf dem Power Plate trainieren. Das Gerät bietet Vibrationstraining für die gute Figur oder aber einfach zur besseren Fitness und Unterstützung des Trainings.

Seit 2007 bietet das Team umfangreiches Bewegungs- und Entspannungstraining an. Weiterhin werden Informationen über das EMS Training angeboten. "Das EMS Training ist ein äußerst effektives und zeitsparendes Ganzkörpertraining auf Basis von Muskelstimulationen durch elektrische Impulse." erklärt Carolin Rummenigge, die seit über acht Jahren dabei ist. "Mit Hilfe spezieller Programme und vom Trainer angeleiteten Trainingsinhalten erreichen Sie Ihr Wunschziel in kürzester Zeit und mit minimalem Aufwand."

Außerdem werden spezielle Gesundheitsangebote vorgestellt, so die Rollen & Bandmassage oder der Ballancer. "Der Ballancer ist ein mechanisches Lymphdrainage-Gerat, welches mittels Gleitwellenmassage die Lymphfähigkeit anregt", erklärt Christian Stindt. "Wir freuen uns auf die Informationsmesse und hoffen auf viele interessante Gespräche".

### **Rund um die Pflege**

Auch Alle-pflege.de präsentiert sich auf der Gesundheitsmesse. "Wir freuen uns an diesem Tag unser Gesundheitsangebot vorstellen zu dürfen", erklärt Hildegard Thiem, die das Unternehmen an der Harkortstraße, 82 vertritt. "Mitmenschlichkeit, Respekt und Lebensfreude, das ist unser Motto, mit dem wir an unserem Kunden Einsatz bringen. Unser Team sorgt für reibungslose Abläufe in Pflege, Betreuung, Hauswirtschaft und gleichzeitig gibt es immer Zeit für persönliche Gespräche."

Die Besucherinnen und Besucher können sich über die Pflege und Betreuung von pflegebedürftigen Menschen beraten lassen. Ebenso über Dienstleistungen grundpflegerischer Tätigkeiten, wie Hilfe bei der Körperpflege, der Ernährung, Mobilisierung und Lagerung, Hilfe bei der Hauswirtschaft, Beratung bis hin zur Vermittlung von weiteren Diensten mit Netzwerkpartnern.

In Sachen Betreuung können Sie zum Team Kontakte knüpfen, um sich über Betreuungs- und Entlastungsangebote beraten zu lassen. Haben Sie schon einmal vom Pflegestärkungsgesetz gehört? Alle-pflege.de bietet hierzu an diesem Tag Informationen und erste Kontakte an. Außerdem bietet das Team Informationen zu Themen der Begleitung, Betreuung und Hauswirtschaft an.

ZeitGut ist ein ambulanter Betreuungsdienst für Senioren und Menschen mit Behinderungen und stellt auf der Gesundheitsmesse seine Ziele und Schwerpunkte vor. "Unser Ziel ist, Sicherheit, Wohlbefinden und Lebensqualität zu fördern," erklärt Ingrid Siebel-Achenbach, Inhaberin von ZeitGut, die in der Jagdhausstr. 1a im Gebäude der Fleming-Apotheke firmiert.

„Unsere Mitarbeiterinnen begegnen Kunden mit Wertschätzung und Einfühlungsvermögen.“ Sie verfügen über fachliche Qualifikationen und über ein polizeiliches Führungszeugnis. Das Angebot geht über Demenzbetreuung und Pflegeberatung, Hauswirtschaft. Der Betreuungsdienst berät über Entlastung von Angehörigen, Anträge und Unterlagen rund um Senioren und Behinderte Menschen.

„Menschen sind oft mit ihren Ängsten und Nöten alleine“, bemerkt Ingrid Siebel-Achenbach. „Durch gezielte Beratung kann man Zukunftsängste verringern. Ziel ist es auch, das Leben in der gewohnten Umgebung so lange wie möglich zu erhalten, um das Wohlbefinden und die Lebensqualität fördern.“

### **Amtshaus-Apotheke & Löwen-Apotheke**

Apotheken sind zeitlos und sprechen alle Generationen an.

Aktiv, freundlich und zuverlässig ist das Motto der Amtshaus-Apotheke. „Gesundheit ist unser höchstes Gut“, erklärt die Inhaberin Dr. Fabienne Schulte-Noelle. „Daher freuen wir uns an diesem Tag, Informationen rund um die Gesundheit anbieten zu können. Wir stellen unser Angebot vor, zum Beispiel zur Blutdruckmessung, einem Cholesterin- und Blutfett-Check,

einer Reiseimpfberatung, Maßanpassung von Kompressionsstrümpfen, Ernährungsberatung, Diabetikerberatung und zu Blutzuckertests. Die Apotheke ist an der Harkortstraße 18 ansässig.

Auch die Löwen-Apotheke bietet für alle Generationen attraktive Informationen an. "Wir sind Ratgeber in akuten Lebenssituationen und oft der erste Ansprechpartner, wenn es um gesundheitliche Beratungen geht, nachdem Patientinnen/en beim Arzt waren und dann bei uns Medikamente oder Unterstützung für die Gesundheit brauchen", erklärt die Apothekerin Christiane Herzog, Inhaberin der Apotheke an der Harkortstraße. 51A.

„Wir gehen insbesondere auch neue Wege in der Homöopathie und Phytotherapie als Alternativ- und Komplementärmedizin. Bei der Homöopathie bieten wir z.B. Informationen zu Schüssler-Salzen an. Wir bieten ebenso Erstinformationen mit Schwerpunkt Baby und Familie, Ernährung, Diabetes und sind Ansprechpartner für das Abmessen von Bandagen, Kompressionsstrümpfen und Stützstrümpfen. Wir freuen uns auf viele interessante Gespräche“, freut sich Christiane Herzog.

**Die Deutsche Diabetes-Hilfe** informiert über Unterzuckerung, Nahrungsergänzungsmittel. Diabetes ist hochaktuell für alle Generationen.

Trockene Haut, Durst, starker Harndrang, Müdigkeit, Gewichtsverlust, schlechtere Wundheilung, erhöhte Infektionsgefahr: Ein Diabetes kann sich mit verschiedenen Symptomen bemerkbar machen und ist eine ernst zu nehmende Erkrankung. In Sachen Vorsorge und Früherkennung können sich Besucherinnen und Besucher der Messe bei der Deutsche Diabetes-Hilfe beraten lassen. Welche Typen, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es und wie kann man als Betroffener mit Diabetes umgehen lernen.

#### **Mit dem Thema „Rund ums Auge“**

werden Sie bei der DOmed Augenzentrum Hombruch Harkortstraße 64, Optik Dornseifer (Harkortstraße 69 44225 Dortmund) in Kooperation mit Optik Scheffler (Harkortstraße 54) Besucherinnen und Besucher beraten.

Das DOmed Augenzentrum wird über seine Praxis und das Behandlungsspektrum informieren. Die DOmed-Augenklinik Westfalen verwendet das zurzeit neueste Excimer-Laser-System der Welt, den EX500 von Wavelight/Alcon. Mit einem Abtrag von einer Dioptrie in 1,4 Sekunden gilt er als der schnellste Excimer-Laser weltweit. Besucherinnen und Besucher können sich erklären lassen, wo der Unterscheid zur „normalen“ LASIK liegt.

Auch bei Operationen können sich Besucherinnen und Besucher beraten lassen: Die neueste Laseroperationsmethode ermöglicht erstmals die klingenfreie Implantation von Kunstlinsen zur Behandlung von Grauem Star und Alterssichtigkeit.

Was ist ein refraktiver Linsenersatz (RLE)? „Der Linsenersatz, also der Austausch der eigenen Linse gegen eine Kunstlinse, ist ein Verfahren, mit dem auch sehr starke Sehfehler korrigiert werden können, die mit LASIK nicht behandelt werden können“, erklärt Dr. Katharina Wortmann. DOmed berät über verschiedene Verfahren und Typen der Behandlung.

DOmed berät ebenso über die Behandlung der Augenkrankheit Keratokonus, einer Verformung bzw. Vorwölbung der Hornhaut mit dem Behandlungsverfahren Crosslinking.

"Geschichte schreiben wir schon seit über 100 Jahren. Immer am gleichen Schauplatz, immer als familiär geführtes Mehrgenerationenhaus und immer mit Leidenschaft für die Sinne", erklärt Dr. Thomas Doeker, staatl. gepr. Augenoptiker/Augenoptikmeister/Hörgeräteakustiker (D) und Optometrist (ZVA), Inhaber der Fa. A. Dornseifer e.K. auf der Harkortstraße 69, 44225 Dortmund.

Optik Dornseifer berät Interessente an diesem Tag über Brillen, Gläser, Kontaktlinsen, vergrößernde Sehhilfen und Optometrie.

"Als Optometrie-Betrieb verfügen wir über eine spezielle Ausbildung, Untersuchungsmethoden und hochmoderne Geräte, die weit über die Glasstärkenbestimmung hinausgehen. Das Verständnis des gesamten Sehvorgangs steht im Fokus. So können wir Sie präzise beraten, um Ihr Sehen ganzheitlich zu optimieren",  
Außerdem können Sie sich an dem Tag bei Dornseifer über Hörgeräte und Zubehör informieren.

Rund um Augenoptik und Kontaktlinsen können Sie sich bei Optik Scheffler beraten lassen. „Ich freue mich auf die Messe“, erklärt Rosa Scheffler, Augenoptikmeisterin und Kontaktlinsenspezialistin, die seit 1999 unternehmerisch tätig ist und seit 2009 Ihr Geschäft auf der Harkortstraße. 54 in 44225 Dortmund hat. „Ich berate Besucherinnen und Besucher gerne persönlich, fachkundig, freundlich und individuell.“ Informationen gibt es über Kontaktlinsenanpassung, Glasumschliffe, Sehstärkenmessung (für Führerscheine etc.), exakte Refraktion der nötigen Korrektur, vergrößernde Lesehilfen (Lupen), Randlos-Brillen, kontraststeigernde „Überbrillen“, Bildschirmarbeitsplatz-Brillen und vieles mehr.

### **Orthopädie und Naturheilpraxis**

Das Gesundheitshaus Watermann ist Experte für Orthopädietechnik. "Wir beraten auf der Gesundheitsmesse rund um Orthopädienschuhtechnik, Orthopädietechnik, Reha Technik, Sport und Fitness", erklärt Inhaber Hermann Watermann, Orthopädietechniker-Meister, der seinen Betrieb in der Harkortstraße 45 in 44225 Dortmund hat.

Stehende Tätigkeiten, schweres Tragen, Laufen auf hohen Absätzen – es gibt viele Ursachen für Fußbeschwerden und Deformierungen der Füße. Anormale, häufig schmerzhafte Bewegungsabläufe können die Folge sein. Interessierte Besucherinnen und Besucher können das Team an diesem Tag hierzu Fragen stellen. Dazu gehört auch die Fachberatung für Schuheinlagen, Maßschuhe jeder Art, Schuhe mit diabetesadaptierter Weichbettung, Sensorische Einlagen für Kinder, Schmerzpatienten, Sportler, Therapie- und Spezialschuhe, Verband- und Vorfußentlastungsschuhe, Weichpolstereinlagen für Diabetiker.

Ein sensibles Thema sind Prothesen und Orthesen bei schweren Schädigungen des Haltnungs- und Bewegungsapparats oder bei Verlust von Gliedern. Bei der Fertigung orthopädietechnischer Hilfsmittel verwendet die Fachfirma neben klassischen handwerklichen Techniken auch computergestützte Verfahren. Interessierte haben vor Ort an diesem Tag die Möglichkeit, sich das Leistungsangebot im Bereich der orthopädietechnischen Versorgung von Hermann Watermann näher bringen zu lassen.

Ein weiteres Beratungsthema ist die Reha Technik. Fundiertes Know-how und das richtige Hilfsmittel zur Rehabilitation sind die Grundlage, Menschen mit reduzierter Mobilität. Interessierte können sich an diesem Tag über Alltagshilfen, Bad- und Toilettenhilfen, Badewannenlifter, Patientenhebergeräte, Gehhilfen, Elektromobile / Scooter, Pflegebetten, -matratzen und Rollstühle beraten lassen.

Auch Sport & Fitness steht im Mittelpunkt der Beratung. "Wir beraten Hobby- und Profisportler", erklärt Hermann Watermann und freut sich auf die Messe.

Naturheilpraxis Homann Singerhoffstrasse 16, informiert über verschiedenste Naturheil-Therapien, so Massage/Vitalmassage, Dorn-Breuß-Wirbeltherapie, Fuß-Reflexzonen-Massage, Chiropraktik, Osteopathie, Faszienmodell nach Typaldos.

„Wir beraten umfassend und besprechen eventuelle Behandlungsziele. An dem Tag der Gesundheitsmesse können Sie sich über die verschiedenen Therapiebereiche informieren“, erklärt Gabriele Homann, Inhaberin der Praxis.

"Wir bieten natürlich auch weitere Bereiche an wie Ernährungsberatung, Darmsanierung. Wir gehen gerne homöopathische Wege, bieten Informationen zu Gesundheitsbädern an, zur Tiefenentspannung, Farbpunktur, Neuraltherapie, Reiki und zum Thema Akupunktur".

### **Rund um die Zähne**

werden Besucherinnen und Besucher sich auf der Gesundheitsmesse bei den Zahnärzten des Mundgesundheitszentrums informieren können. Mundgesundheit als „Zweck der Existenz“ ist der Leitsatz von Dr. Alexander Rether und Anja Welzel der Gemeinschaftspraxis im MGHZ, die in der Windthorststr. 4 ihre Niederlassung hat.

"Natürlich natürlich! Die beste Lösung ist immer der eigene Zahn – vorausgesetzt, er ist gesund und gut versorgt. Also versuchen wir im Team die eigenen Zähne so lange wie möglich erhalten!" sagt Anja Welzel. "Sind Zahnbehandlungen notwendig, agieren wir minimalinvasiv und erhalten die gesunde Zahnschubstanz." Besucherinnen und Besucher haben die Chance sich hierüber am Tag der Gesundheitsmesse zu erkundigen.

### **Edelhelfer**

So heißt das Geschäft in der Harkortstraße 107, das Fahrradfachgeschäft in Hombruch. „Wir beraten Sie rund um Fitness und Rad“, erklären der Betreiber Fabian Seiffert und Carsten Schlieter, vertretungsberechtigter Gesellschafter.

"Wir verstehen uns als Helfer, der seine Kunden auf dem Weg zu seinem spezifischen Ziel begleitet – mit aller Kompetenz und hochwertiger Ausrüstung. Bei uns steht der Kunde als „Kapitän“ im Mittelpunkt, mit dem wir „die Etappe“ gemeinsam optimal vorbereiten und jederzeit partnerschaftlich begleiten – egal ob Sie ein ambitionierter Radfahrer sind", erklärt Fabian Seiffert. „Wir freuen uns auf interessierte und sportbegeisterte Interessenten.“

### **Kinderglück e.V.**

Seit vier Jahren bietet das Hombruch-Forum einer gemeinnützigen Organisation aus der Region die Möglichkeit, sich bei der Hombrucher Gesundheitsmesse zu präsentieren. In diesem Jahr ist Kinderglück Dortmund e.V. mit dabei. „Wir helfen Kindern bei Vernachlässigung und Misshandlung, Schwersterkrankung und Behinderung. Unterstützung leisten wir auch bei akuten Krankheits- und Notfällen und übernehmen Ferienpatenschaften für sozial benachteiligte und behinderte Kinder.“ erklärt Bernd Krispin, Vorsitzender von Kinderglück e.V. „Wir freuen uns, dass dieser Verein dabei ist“, erklärt Heinz-Herbert Dustmann, „Kinder sind unsere Zukunft“.

### **JFS Eichlinghofen**

In Bewegung bringt bietet das JFS Eichlinghofen die Besucher an Niedrigseilen und mit Slackline. Beim Slacken kann insbesondere das junge Publikum ein Zusammenspiel aus Balance, Konzentration und Koordination trainieren. Hierbei balanciert die Person auf einem Schlauchband oder Gurtband, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist. Das fördert insbesondere das Gleichgewichtsgefühl.

### **ERGO Generalagentur**

Die ERGO Generalagentur, vertreten durch Jens Markötter, wird sich Zeit für Sie nehmen, um Sie rund um die Versicherungen zu beraten, hier zum Beispiel Krankenversicherung, Pflegeversicherung, Zusatzversicherung für Zähne, Unfallversicherung, Berufsunfähigkeit und vieles mehr.

Ein ausführlicher Programmflyer der Messe liegt an vielen Stellen in Dortmund-Hombruch aus und ist als PDF im Internet erhältlich: <http://www.hombruch-forum.de/de/Downloads.htm>

Auf Ihr Kommen freuen wir uns sehr. Vielen Dank!

### **Für redaktionelle Rückfragen erreichen Sie ...**

- ... die Dortmunder Krankenkasse BIG direkt gesund unter 0231 5557 1016 (Telefonnummer bitte nicht veröffentlichen), Ihre Ansprechpartnerin ist Bettina Kiwitt, Leiterin der Unternehmenskommunikation

- ... das Stadtbezirksmarketing Dortmund-Hombruch unter 0231/ 71 31 22 oder 0173/ 266 71 89. Ihr Ansprechpartner ist der Vorsitzende Hans Semmler.
- ... das Hombruch-Forum unter 0152 08 67 28 44 (Handynummer bitte nicht veröffentlichen) Ihre Ansprechpartnerin ist Claudia Hiddemann-Holthoff, Geschäftsführerin des Hombruch-Forum e.V.