



Katholisches Klinikum Essen

Presseinformation

Marienhospital Altenessen
Hospitalstraße 24
45329 Essen
Tel. (0201) 6400-1310

Philippusstift
Hülsmannstraße 17
45355 Essen
Tel. (0201) 6400-1370

St. Vincenz Krankenhaus
Von-Bergmann-Straße 2
45141 Essen
Tel. (0201) 6400-1340

Homepage <http://www.kk-essen.de>
Zeitschrift <http://www.gesundinessen.de>
Facebook <https://www.facebook.com/katholischesklinikumessen>
Google+ <https://plus.google.com/112605166316317693064>
Twitter https://twitter.com/KK_Essen
Xing <https://www.xing.com/companies/katholischesklinikumessengmbh>

Ihr Ansprechpartner für Pressefragen:

Oliver Gondolatsch
Tel. (02 01) 6400-1020
Fax (02 01) 6400-1029
Mail o.gondolatsch@kk-essen.de

Essen, 12.02.2016

Sport im Alter

Wo lauern medizinische Risiken und Gefahren?

Am Donnerstag, 18 Februar 2016, 18:00 Uhr findet im Philippusstift, Hülsmannstraße 17, 45355 Essen-Borbeck, Haus F, die Vortragsveranstaltung „Sport im Alter – wo lauern medizinische Risiken und Gefahren“ statt. Dr. Jörg Schmeck, Leiter des Medizinischen Versorgungszentrums Essen-Nord-West und PD Dr. Horst Gerhard, Chefarzt der Klinik für Neurologie und klinische Neurophysiologie des Philippusstifts, zeigen in dem Vortrag die Möglichkeiten und vor allem die Bedeutung von Sport im Alter auf.

Bewegung und sportliche Betätigung ist bei älteren Menschen von großer Bedeutung und sollte deshalb gefördert werden. Durch Bewegung können Herz-/Kreislaufkrankungen vorgebeugt werden. Der Blutdruck wird durch regelmäßige sportliche Betätigung reduziert. Für Patienten mit Diabetes mellitus ist die Gewichtsreduktion von großer Bedeutung – Sport hilft dabei. Darüber hinaus werden durch Sport soziale Kontakte gepflegt und aufgebaut sowie die Lebensfreude gesteigert. Vor jeder sportlichen Betätigung sollten sich ältere Menschen vorher ärztlich untersuchen lassen, um die Belastbarkeit des Herz-/Kreislaufsystems festzustellen. Sogar Patienten nach einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt können unter Aufsicht wieder sportlich aktiv werden.

Der Vortrag findet im Rahmen des Vortragsprogrammes der Patientenhochschule Essen statt, ist aber für Interessierte mit vorheriger Anmeldung als Gasthörer kostenfrei besuchbar – Anmeldung unter

<http://gesundinessen.de/patientenhochschule/vorlesungen-termine/>
oder telefonische unter 0201 6400 1021.