

KOMPAKT

Verbände & Organisationen

ANLAUFSTELLEN

Ambulanter Hospiz- und Palliativdienst, Bahnhofstraße 137, ☎ 02323 988290, **Beratung und Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen zu Hause**, Terminabsprache telefonisch ab 9 Uhr

Arbeiter-Samariter-Bund, Siepenstraße 12 a, ☎ 02323 926221, **Pflegeberatung**, 9-12 Uhr. www.asb-herne-gelsenkirchen.de

AWO Tagespflege für Senioren, Poststraße 38, ☎ 02323 228433, **Tagespflege**, 8.30-17 Uhr.

Beratungszentrum Maria Care, Bahnhofstraße 38, ☎ 02323 3648788, **Expertensprechstunde**, 10-12 Uhr.

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum, Rathausstraße 6, ☎ 02323 163636, **Selbsthilfegruppe Glücksspielsucht**, Treffen, 16-17.30 Uhr.

Evangelische Beratungsstelle/Diakonie, Schaeferstraße 8, ☎ 02323 53048, **Beratung**, 9-18 Uhr.

Frauenhaus, ☎ 02325 49875, **Telefonische Beratung zu Trennung und Scheidung**, 9-13 Uhr.

Lukas-Hospiz Herne, Jean-Vogel-Straße 43, ☎ 02323 229710, **Begleitung in der Sterbe- und Trauerphase**

Palliativ-Netzwerk Herne, Wanne-Eickel, Castrop-Rauxel, ☎ 0800 9009191, **Betreuung und Hilfe bei der Versorgung schwerkranker Menschen**, 9-12, 13-16 Uhr.

Phönix - Förderverein für an Brustkrebs erkrankte Frauen, ☎ 02323 4991839, **Hölkessampring 30, Frühstückstreff**, 9.30-11 Uhr.

PIA-Kontaktstelle für an Brustkrebs erkrankte Frauen, Wanne, Hospitalstraße 19, 13-15 Uhr.

Rheuma-Liga Herne, Marienhospital Herne, Hölkessampring 40, Sprechstunde, 10-12 Uhr.

Schuldnerberatung, Overwegstraße 31, ☎ 02323 9949860, **Beratung**, 9-12 Uhr, bis 13.30 Uhr **RA-Sprechstunde**, 9-13.30 Uhr.

Soforthilfe-Herne Caritas/St. Vincenz, Eickel, Marienstraße 2, Konkrete Hilfe in allen Krisen, kostenlos auch aus dem Mobilfunknetz, 0800 6784000

Sozialverband Deutschland, Wanne-Süd, Langekampstraße 22, ☎ 2325 33271, 8-12 Uhr.

Stadt Herne, Friedrich-Ebert-Platz 1, ☎ 02323 148510, **Rathaus, Pflegestützpunkt - Beratung und Informationen rund um das Thema Pflege**, 9-12, 13-15.30 Uhr.

Wohnstätten für Behinderte, ☎ 02323 425004, **Hiberniastraße 50, Sprechstunde des Ambulant Betreuten Wohnens**, 10-12 Uhr.

Zeppelin-Zentrum, Zeppelinstraße 1, ☎ 02325 60840, **Arbeitslosenberatung nach Terminvereinbarung**, 9-13 Uhr.

SELBSTHILFE

Aids-Hilfe, ☎ 02325 60990, **Sprechstunde nach Terminvereinbarung**, 10-12 Uhr.

Allergie-/Asthmabund, ☎ 02323 25433, **Behindertenzentrum, Forellstraße 26 a, Hockergymnastik und Atemschulung**, Elke Golfmann, 16-17.30 Uhr.

DRK Wanne-Eickel, Harkortstraße 29, ☎ 2325 969500, **Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige**, 10-12 Uhr.

Morbus Bechterew, Wanne, Am Solbad 10, **Wassergymnastik (Therapie Rheumazentrum Ruhrgebiet)**, 19-19.45 Uhr.

SOZIALE DIENSTE

Familien- und Krankenpflege, ☎ 02323 994900, **telefonisch erreichbar**, 8-16 Uhr.

Kinderschutzbund, Straßburger Straße 2, ☎ 02325 62818, **Kleiderladen**, Ilse Hock, 10-13 Uhr.

Kontakt- und Informationszentrum, Schulstraße 67, **Integrativer Kindertreff**, 15-18 Uhr.

Lebenshilfe, Neustraße 25, **Offener Treff + Ambulant Betreutes Wohnen**, 15-18 Uhr.

Wie Profis sich ernähren

Teamarzt des FC Schalke gab im St. Anna Tipps

Von Daniele Giustolisi

„Metzelder und Höwedes sind absolute Vollprofis – die wissen ganz genau, was sie zu tun haben“, sagt Dr. Bartosz Wojanowski, Teamarzt des FC Schalke 04. Der leitende Sportmediziner des Zentrums für Orthopädie und Unfallchirurgie im St. Anna-Hospital weiß, wovon er spricht. Zum Infoabend mit dem Thema „Ernährung für Fußballer und Management von Verletzungen“ am Mittwochabend ist Wojanowski eigen aus Katar angereist, wo sich der FC Schalke im Trainingslager aufhält.

Viele Profis im St. Anna

Bevor Schalkes Teamarzt vor das voll besetzte Kongresszentrum des St. Anna Hospitals trat, klärte Marion Schüler die vielen jungen Teilnehmer – größtenteils aus der „Knappenschmiede“, der Jugendabteilung des FC Schalke – über die richtige Ernährung für Sportler auf. „Trinken, trinken, trinken“, so lautete das Credo der Ernährungsberaterin des Gelsenkirchener Reha-Zentrums „Medicos“. Auf spezielle Sportgetränke aus dem Supermarkt könne man dabei getrost verzichten: „Wasser und Fruchtsaftschorlen reichen völlig aus“. Davon solle man so viel trinken, „bis man nicht mehr durstig ist, und dann noch ein Glas zusätzlich“.

Auch zum Thema Obst und Gemüse hatte die Ernährungsberaterin einige

Tipps für die jungen Sportler. Etwa 500 Gramm sollten es pro Tag schon sein. Dabei, so Schüler, „entscheidet aber der persönliche Geschmack darüber, welches Obst oder Gemüse man isst“. Zudem riet Schüler zu vielen Vollkornprodukten und magerem Fleisch. Besonders Fisch sei aufgrund der Omega-3-Fettsäuren besonders wichtig: „Hier werden die Ölbomben bevorzugt – Hering, Makrele, Sardinen oder Lachs“, erklärte Schüler. Und wie steht es mit Süßem? „Süßigkeiten und Fertigprodukte sind zwar überflüssig, aber nicht verboten. Sie sollten nur gelegentlich genossen werden, etwa, wenn’s mal schnell gehen muss“, verriet die Ernährungsberaterin. „Damit man sich nicht schnell verletzt, ist eine gute Ernährung besonders wichtig, etwa für den Muskelaufbau“, bekräftigt S04-Teamarzt Bartosz Wojanowski. Der Facharzt für Orthopädie des St. Anna Hospitals zeigte beim Infoabend Foto- und Videomaterial aus seiner Arbeit bei den Schalker Profis. Viele Spieler des S04, so Wojanowski, würden im Anna-Hospital behandelt. „Das ist nun mal die kürzeste Strecke von der Arena“. Den Weg ins St. Anna fanden zum Infoabend auch prominente Ex-Profis, etwa Tomasz Waldoch, zur Zeit U-14-Trainer beim S04, sowie Willi Landgraf, Trainer der Schalker U-15.

Kooperation soll ausgebaut werden

■ Seit 2004 kooperiert das St. Anna mit dem Reha-Zentrum „Medicos“, an dem der FC Schalke zur Hälfte beteiligt ist.

■ Über die Kooperation mit der Schalker „Knappenschmiede“ zeigt sich

Theo Freitag, Geschäftsführer der St. Vincenz-Gruppe, zu der auch das St. Anna gehört, erfreut: „Der Nachwuchs ist die Zukunft, die Zusammenarbeit wird eine gute und soll weiter ausgebaut werden.“



Aufmerksam verfolgten die Talente aus der „Knappenschmiede“ den Vortrag.

FOTO: ELENA ZAY

KOMPAKT

In Kürze

Karrieremöglichkeiten bei der Polizei

Die Agentur für Arbeit, Universitätsstraße 66 in Bochum, informiert am Dienstag, 15. Januar, 14 bis 16 Uhr, über Karrieremöglichkeiten bei der Polizei. Ein Einstellungsberater stellt Aufgaben und Tätigkeiten des Polizeiberufs vor. Einstiegsvoraussetzungen sind Realschulabschluss bzw. Fachabitur. Keine Anmeldung nötig.

NWB-Verlag verliert Programmleiter

Peter Voortmann, Programmleiter Aus- und Weiterbildung beim NWB-Verlag, hat das Unternehmen zum Jahresende 2012 verlassen. Voortmann war seit September 2007 beim NWB-Verlag und hat die Unternehmens-Marke Kiehl weiterentwickelt. Der 51-Jährige hat sich in Köln mit einer eigenen Agentur selbstständig gemacht.

Anzeige

Der Schlafexperten-Tipp

von Fachberaterin Marlies Schatta



Das lohnt sich richtig. Im Winter-Schluss-Verkauf gibt es auch Spitzenqualität aus deutscher Herstellung zu stark reduzierten Preisen. Noch nie waren Betten und Kissen günstiger zu haben. Lassen Sie sich von unseren Experten beraten.

Anzeige

WINTER-SCHLUSS-VERKAUF



Geschirrtücher Baumwolle, 50x70 3,95* 1,-	 Die Thinsulate-Faser wird bevorzugt in der Sportbekleidung eingesetzt. Hohe Leichtigkeit, bei hoher Wärmerückhaltung und erstklassigem Feuchtigkeitsmanagement. Thinsulate-Fasern sind, bei gleichem Wärmevermögen, um 30% leichter als herkömmliche Fasern. Absolute Hightech-Betten und -Kissen zu unschlagbar günstigen Preisen. Füllung: 100% 3M™ Thinsulate™	Federkissen gefüllt mit 100% Federn, 80x80 7,50* 7,50
Handtücher Hochwertiger Walk-Frottiert, 50x100 7,95* 3,-		Halbdaunenkissen 15% Daunen, 85% Federn, 80x80 29,95* 12,50
Jersey-Spannlaken verschiedene Farben, Standardgrößen 5,95* 5,95		Duo-Betten Faserfüllung waschbar bis 60°C, 135x200 39,-* 22,-
Duschtücher Hochwertiger Walk-Frottiert, 70x140 14,95* 6,50		High-Tech-Faserbetten Hochfunktionale Faserfüllung in supersoftem Gewebe, 135x200 199,-* 88,-
Nackenstützkissen Leo gefüllt mit viscoelastischen Sticks, 40x80 19,95* 11,-	Kissen Thinsulate™ 40x40 29,95* 11,- 40x80 49,95* 22,- 80x80 69,95* 33,-	Daunendecken Bezug: Schweizer Mako-Batist, 2 cm Innenstege, Füllung: 720 Gramm 100% weiße neue Wilddaunen, 135x200 299,-* 111,-
Biber-Bettwäsche mit kleinen Schönheitsfehlern, 135x200 19,95* 11,-	Duo-Bett Thinsulate™ 135x200 129,-* 44,-	Thermo-Daunendecken Bezug: Schweizer Mako-Batist, 3 cm Innen & Außenstege, Füllung: 864 Gramm 100% weiße neue Wilddaunen, 135x200 499,-* 222,-

MATRATZEN-HIGHLIGHTS

KALT-SCHAUM MATRATZEN Unterstützt die Wirbelsäule und entlastet die Rückenmuskulatur. Der Bezug lässt sich leicht abnehmen und bei 60°C waschen. Standardgrößen 299,-* 111,-	TONNEN-TASCHEN-FEDERKERN-MATRATZEN Über 500 Federn nehmen den Körper sanft auf und unterstützen perfekt. Standardgrößen 699,-* 222,-	THERMO-ELASTISCHE MATRATZEN Perfekt abgestimmte Materialien aus körperstützendem Kaltschaum und druckentlastendem Thermo-Schaum vermitteln ein Gefühl von schwerelosem Liegen. Die Matratze mit dem Sofort-Wohlfühl-Effekt Standardgrößen 699,-* 333,-	100 PUNKTE-MATRATZEN ELASTIC ROYAL 1000 einzelne Federn bieten ein Maximum an Unterstützung. Der besondere Polsterschaum sorgt für perfekte Druckentlastung und Atmungsaktivität. Die Matratze erreichte das Rekordergebnis der Prüfanstalt LGA. Mehr geht nicht. Standardgrößen 1099,-* 444,-
---	--	---	---

Gebbers®
... Die Schlafexperten GmbH
Firmensitz: Zöllnerstraße 11-16 · 29221 Celle

*unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

44623 Herne, Bahnhofstraße 84
Telefon (02323) 5 35 83, www.gebers.de