

SPRECHSTUNDE Bluthochdruck

mit Dr. Detlef Michael Ringbeck

Bluthochdruck ist in den Industrienationen und somit natürlich auch bei uns weit verbreitet. Weltweit ist jeder dritte Erwachsene daran erkrankt, wobei die Sterblichkeit infolge von Schlaganfall, Herzinfarkt und Gefäßerkrankungen zunimmt!



Ist es erst einmal zur Diagnose Bluthochdruck gekommen, sollte die kontinuierliche Kontrolle der Werte erfolgen. Viele Patienten messen dazu ihren Blutdruck zu Hause und können

ihrem Hausarzt mit einem „Tagebuch“ helfen, die Therapie zu steuern.

Da die Hochdruckkrankheit in ihrer Gefährlichkeit dennoch weiter unterschätzt wird und jeder zweite Patient zu wenige oder gar keine Medikamente einnimmt, ist Aufklärung wichtig.

Als Folge einer großen Studie in den USA führte die Absenkung der Normalwerte auf unter 120 mmHg systolisch (Systole = erster Messwert) zu einem dramatischen Anstieg von Hochdruckpatienten, wobei als positives Ergebnis bereits die Kombination zweier Substanzklassen zu Beginn der Therapie deren Prognose verbesserte.

In Europa sind die Empfehlungen der Fachgesellschaften jedoch unverändert geblieben und haben den Behandlungsbeginn bei oberhalb von 140 mmHg systolisch belassen. Jenseits des 80. Lebensjahrs tolerieren wir Ärzte sogar 160 mmHg als oberen Grenzwert und streben dann allerdings einen Ziel-Blutdruck unter 140/90 mmHg an.

Neben der medikamentösen Therapie ist eine Anpassung des Lebensstils wünschenswert. Dazu zählen ein moderater Salzkonsum (maximal 6 g/Tag), der Abbau von Übergewicht mit Bevorzugung der Mittelmeerküche (Gemüse, Salat, Obst, Vollkornprodukte, weniger Fleisch und mehr Fisch, Oliven- und Rapsöl), sowie die regelmäßige körperliche Ausdauerbetätigung an mindestens drei Tagen pro Woche für wenigstens 30 Minuten pro Einheit.

Manchmal wird dennoch eine weiterführende Diagnostik und gegebenenfalls eine Umstellung der Behandlung in der Klinik notwendig, wenn zum Beispiel wiederholt zu hohe Werte vorliegen oder Komplikationen eingetreten sind: So können unerklärliches Nasenbluten oder starke Kopfschmerzen Warnsignale einer Blutdruckkrise sein und bedürfen der raschen Abklärung.

In Abhängigkeit von Begleiterkrankungen wie der Zuckerkrankheit oder einer Schädigung der Herzkranzgefäße kommen diverse Präparate zum Einsatz und tragen zu einer gesteigerten Lebensqualität mit Senkung der Erkrankungshäufigkeit bei. Letztlich retten individuell eingestellte Medikamente definitiv Leben, denn die Sterblichkeit sinkt, wenn der Patient die ihm verordneten Medikamente einnimmt.

Bitte zögern Sie nicht, Ihren Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren und mit dem Hausarzt und Kardiologen die optimale Behandlung umzusetzen! Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit grüßt Sie herzlich,

Ihr Dr. Detlef Michael Ringbeck

♦ Detlef Michael Ringbeck ist Chefarzt der Medizinischen Klinik I des Klinikum Weser-Egge (Kardiologie/Intensivmedizin/Allgemeine Innere Medizin) im St.-Josef Hospital in Bad Driburg

Junioren spenden für Kinderhospiz

■ **Kreis Höxter.** Die Wirtschaftsjunioren Paderborn-Höxter schauen regelmäßig über den eigenen Tellerrand hinaus. Beim diesjährigen Frühlingsfest sammelten die Teilnehmer eine Spendensumme in Höhe von 500 Euro, welche sie nun an das Ambulante Kinderhospiz Paderborn-Höxter übergaben.

Dabei konnten Christian Hake (Vorsitzender der Wirtschaftsjunioren Paderborn-Höxter) und Inga Rowlien

(Leiterin Ressort Kultur und Geselliges) einen Einblick in die Arbeit des Hospizes gewinnen. Sie wurden von Roswitha Schopohl (Öffentlichkeitsarbeit) und Mitarbeiterin Erika Berkemeier durch die Räumlichkeiten geführt.

„Die Arbeit im Kinderhospiz ist eine große Hilfe für die betroffenen Familien. Wir sind froh, das Engagement mit unserer Spende unterstützen zu dürfen“, so Christian Hake.



Bei der Übergabe: Inga Rowlien (l.) und Christian Hake von den Wirtschaftsjunioren Paderborn-Höxter überreichen den Spendenscheck an Erika Berkemeier (Mitte) vom Ambulanten Kinderhospiz Paderborn-Höxter.

FOTO: WIRTSCHAFTSJUNIOREN

Viele Impulse fürs Forum Niedringhaus

Symposium: Namhafte Experten geben Tipps. Dem Verein fehlen noch 150.000 Euro für den Umbau des Tilly-Hauses. Die Baumaßnahme soll möglichst noch in diesem Jahr beginnen



Gute Beteiligung: Zu dem Symposium im Forum Jacob Pins kamen 50 Teilnehmer.

FOTOS: MATHIAS BRÜGGEMANN

Von Matthias Brüggemann

■ **Höxter.** Christine Longère und Silja Polzin, die beiden Vorsitzenden des Forums Anja Niedringhaus, waren rundum zufrieden. Rund 50 Teilnehmer und acht namhafte Referenten brachten eine Vielzahl von Anregungen, Impulsen und Ideen für das künftige Forum Anja Niedringhaus ein. „Ideen für das Forum Anja Niedringhaus“ lautete auch der Titel des siebenstündigen Symposiums im Forum Jacob Pins, das vom Leiter der NW-Kulturredaktion, Stefan Brams, moderiert wurde. „Wir haben eine ungeheure Menge an Input bekommen“, resümierte Vorsitzende Christine Longère. „Das müssen wir jetzt erst einmal alles sortieren, durchdenken und verarbeiten.“ „Und wir haben Kontakt zu tollen Leuten geschlossen und ein sehr fruchtbares Netzwerk geschaffen“, ergänzte ihre Stellvertreterin Silja Polzin.

Noch 150.000 Euro fehlen dem Verein an Eigenmitteln, sagte die Vorsitzende in ihrer Begrüßungsrede. Sobald die finanzielle Basis gesichert sei, könne mit dem Umbau des Tilly-Hauses begonnen werden. „Wir hoffen, dass wir zeitnah weitere Sponsoren finden, die die Lücke schließen.“

Möglichst noch in diesem Jahr soll mit den Baumaßnahmen begonnen werden. „Alle Bewilligungen für die Baumaßnahme liegen vor. Fördermittel von Bund, Stadt und Land in beträchtlicher Höhe sind zugesagt. Auch die NRW-

Stiftung und die Deutsche Stiftung Denkmalschutz haben zugesagt uns zu fördern“, sagte Longère. Sehr dankbar sei man der Alfred-Krupp-von-Bohlen-und-Halbach-Stiftung, die dem Vorhaben einen namhaften Betrag zur Verfügung stelle und das ausdrücklich als Beispiel verstanden wissen wolle.

Die im April 2014 in Afghanistan ermordete Höxteraner Pressefotografin Anja Niedringhaus habe nie viel Aufhebens von ihrer Person gemacht, betonte die Vorsitzende. „Wir ehren ihr Andenken am besten, wenn wir die Themen aufgreifen, die ihr am Herzen lagen und die bei ihrer Arbeit wichtig waren.“

»Ein Foto kann zigfach interpretiert werden und hat nie nur eine einzige Aussage«

Vor diesem Hintergrund gehörte zu den Zielsetzungen des Vereins die künstlerische und wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Ursachen und Folgen von Krisen, Konflikten und Kriegen, von Flucht und Migration.

In Vertretung des Bürgermeisters sicherte der Fachbereichsleiter Ordnung, Recht und Bürgerservice, Stefan Fellmann, dem Verein die Unterstützung der Stadt Höxter zu. „Uns ist als Stadt viel gelegen an der Entwicklung des Forums Anja Niedringhaus. Und wir wollen diesen Prozess gerne gemeinsam mit Ihnen gestalten.“ Das Tilly-Haus, eines



Mit der Veranstaltung zufrieden: Vorsitzende Christine Longère (l.) und ihre Stellvertreterin Silja Polzin.

der bedeutendsten Baudenkmäler der Stadt, sei ein idealer Standort.

Die Pläne für den Umbau des Tilly-Hauses zum Forum Anja Niedringhaus stellte Architektin Cornelia Lange noch einmal vor. Vorschläge für den museumsarchitektonischen Innenausbau als Kultur- und Begegnungszentrum für Fotografie, Menschenrechte und Pressefreiheit unterbreitete die Innenarchitektin Heike Falkenberg. Wichtig sei es, einen „schönen ruhigen Raum“ zu schaffen, der alle Sinne öffne.

Unter anderem schlug sie eine interaktive Schubladen-

wand vor. Die starke Architektur des Tilly-Hauses, die starke Persönlichkeit Anja Niedringhaus' und ihre starke Botschaft, zu zeigen, was Krieg mit Menschen mache, sollten miteinander in Verbindung gesetzt werden. Der Direktor des Museums Marta in Herford, Roland Nachtigäller, zeigte Perspektiven für die Gründung eines solchen Museums auf. Wichtig sei es, mit dem Forum Anja Niedringhaus eine Unverwechselbarkeit, ein Alleinstellungsmerkmal zu erreichen.

Das Thema Pressefreiheit, das Anja Niedringhaus sehr wichtig war, stellte Carl Wil-

helm Macke, Vorstandsmitglied bei „Journalisten helfen Journalisten“, vor. In diesem Verein war Anja Niedringhaus ebenso Mitglied wie bei „Reporter ohne Grenzen“.

Wie sich das Internet und die Sozialen Medien noch besser nutzen lassen, um das Projekt bekannt zu machen, erläuterte Christoph Luchs, Lehrbeauftragter Social Media Systems an der Technischen Hochschule Mittelhessen. Luchs hat bereits die Internetpräsenz und das Logo für das Forum Jacob Pins gestaltet.

Während des Symposiums nahm er kleine Videos mit Statements der Teilnehmer auf, mit denen später im Internet für das Projekt geworben werden kann. Was Bilder bewirken können und welche Bilder Wirkungsstärke in Zeiten digitaler Vergänglichkeit haben, erklärte Michal Ebert, Hochschuldozent in Hannover und Magdeburg im Studiengang Fotojournalismus und Dokumentarfotografie.

Sophie C. Opitz vom Fotomuseum Winterthur/Schweiz sprach über „Soziale Dynamiken der Fotografie im Kontext von Kulturschaffung und -bewahrung“. „Ein Foto kann zigfach interpretiert werden und hat nie nur eine einzige Aussage“, war eine ihrer Thesen.

Der Dortmunder Szenograf Clemens Müller gab Hinweise, was Szenografie als Schnittstelle zwischen Kunst, Architektur und Design leisten kann und gab Tipps für die räumliche Inszenierung von Bildern.

Anke und Martin Remmeke regieren

Brauchtum: Der Heimatschutzverein Ottbergen feiert vom 6. bis 8. Juli Schützenfest

■ **Ottbergen.** Das Schützenfest in Ottbergen – erstmals im Ku-Stall des Wiemers-Meyerschen Hofes in Ottbergen – feiert – steht unter der Regenschaft von Königspaar Martin und Anke Remmeke sowie dem Kronprinzenpaar Tobias Schrick und Emeli Held.

SAMSTAG, 6. JULI

♦ 13 Uhr Kinderschützenfest

SONNTAG, 7. JULI

♦ 13 Uhr Empfang der Gast-

vereine; 13.45 Uhr Antreten des Schützenbataillons mit Gastvereinen und Ehrengästen; 14 Uhr Festumzug mit Parade auf dem alten Sportplatz; 16 Uhr Konzert der Blaskapellen und Spielmannszüge; 18 Uhr Tanz im Ku-Stall

MONTAG, 8. JULI

♦ 8.30 Uhr Antreten der 1. und 4. Kompanie „In der Woort“ zum Abholen der Majestäten;

9 Uhr Schützenfrühstück; 13 Uhr Wahl des Appelprinzen und der Netheprinzessin; 20 Uhr Tanz im Ku-Stall.

Zum Tanz spielt die Tanz- und Showband „Unglaublich“. Die teilnehmenden Musikzüge beim Umzug: Spielmannszug Ottbergen, Spielmannszug Godelheim, Blaskapelle Godelheim, Stadtkapelle Brakel. Der Heimatschutzverein Ottbergen lädt ein.

Kunstwerk für Gartenschau

■ **Höxter.** Studierende der Technischen Hochschule OWL entwickeln unter Leitung von Professorin Petra Rau in Zusammenarbeit mit der Firma Holz Specht aus Stahle ein Kunstwerk als Werbeträger zur Landesgartenschau 2023. Am heutigen Mittwoch wollen die Studenten das Geheimnis um den „Hx2go“ lüften und das Werk, die Idee und Vorgehensweise präsentieren. Dazu laden sie um 14 Uhr an das Historische Rathaus ein.