Informationstage und regelmäßige Angebote: Ottmar Jurkeit ist als Gesundheitsmanager tätig

Ein Lehrer hält die Schüler der KLA regelmäßig auf Trab

Die Schüler lernen unter anderem einfache Übungen, mit dem sie das lange Sitzen in der Schule ausgleichen können. FOTOS: PR, BOHN

VON CHRISTOPH BOHN

MITTE. **Buchführung und Betriebswirtschaftslehre, eben harte wirtschaftliche Fakten – das wird an den Kaufmännischen Lehranstalten (KLA) gelehrt. Eine Tätigkeit, bei der man hauptsächlich an einem Tisch sitzt. Mit sportlicher Betätigung und gesunder Ernährung würde man das ganz sicher nicht in Verbindung bringen. Doch es gibt einen guten Geist an den KLA, der sich genau um diese Dinge sorgt: Ottmar Jurkeit. „Ich kümmere mich als Gesundheitsmanager um die Schüler und das Personal", beschreibt er seine Aufgabe.**

Seit 2012 übt Jurkeit das Amt offiziell aus – und ist im Schulbereich der Einzige in der ganzen Stadt. „Viele schmunzeln, wenn sie das hören, und fragen sich, ob man das Geld nicht anders nutzen könnte", sagt der Lehrer. Doch an der Schule sei dieser Bereich mit Absicht gewählt worden, da er übergreifender ist. Und ein sehr wichtiger, wie Jurkeit findet.

„Nur ein gesunder Körper ist auch imstande, gute Leistungen zu liefern", sagt der Lehrer, der selber aktiv Sport treibt. Und das sei auch nötig: Bei bis zu 32 Unterrichtsstunden in der Woche, Klausuren, Projekten und Prüfungen falle es nicht jedem der derzeit rund 1700 Schülern im vollschulischen Bereich und der 1200 Teilzeitberufsschüler leicht, immer den klaren Durchblick zu behalten. „Im Auftrag der Schule soll ich dabei helfen und Angebote bereithalten, den Schulalltag effektiv und erfolgreich zu meistern", sagt der Lehrer.

Ein festes Angebot sind beispielsweise die Gesundheitstage, die einmal in eineinhalb bis zwei Jahren stattfinden. Sie finden mit Unterstützung der Krankenkassen AOK, Barmer und der Techniker-Krankenkasse statt und dauern sechs Tage. „Es handelt sich dabei aber wirklich um Angebote, denn sie sind nicht verpflichtend. Jede Klasse kann selber darüber entscheiden, welche Kurse sie auswählt und welche nicht", erläutert Jurkeit.

Irrtümer bei der Ernährung

Die Angebote, das sind Selbstmanagement, Ernährung, ein Business-Knigge und Moving. Während es beim Selbstmanagement um Strukturierung der eigenen Zeit geht, beschäftigt sich der Punkt Ernährung unter anderem mit Irrtümern des Alltags. „Man muss beispielsweise wissen, dass

»Ich will nicht die Welt verbessern, aber Anstöße geben.«
Lehrer Ottmar Jurkeit

Pommes und Burger nicht grundsätzlich schlecht sind – wenn man es nicht übertreibt", erläutert Jurkeit. Interessant sei auch der Kursus Business-Knigge. Hier gehe es um korrektes und angemessenes Benehmen und den Umgang mit anderen Menschen. Der Bereich Moving beschäftigt sich, wie der Name schon sagt, mit Bewegung. „Hier geht es um Ausgleichbewegungen zum langen Sitzen", sagt Jurkeit. Und einen Hörtest gibt es auch. Viele junge Leute litten bereits unter Hörproblemen auf Grund lauter Musik.

Die Gesundheitstage sieht Jurkeit als wichtigen schulischen Bestandteil an: „Wir wollen mit diesem Programm gezielt gerade zu Beginn der neuen Schulkarriere an den KLA die Sensibilität für die eigene Gesundheit und die Folgen für die berufliche Aus- und Weiterbildung im kaufmännischen Bereich fördern", betont der Lehrer. Denn leider gerate dieses Thema oft ins Hintertreffen, wenn sich die jungen Leute nur noch um ihre Berufsausbildung kümmerten, nicht aber um ihre Gesundheit.

Nur ein Viertel der Schüler betreibt noch Sport

Bewegung und Sport liegen Jurkeit persönlich besonders am Herzen, betont er. „Nur ein Viertel der 20- bis 25-Jährigen ist sportlich aktiv. Und die klassischen Mannschaftssportarten werden kaum noch betrieben. Die jungen Leute gehen lieber in die Muckibude", bedauert er. Hier möchte er gegensteuern und bietet regelmäßig Sportveranstaltungen an. Dazu gehören Sportturniere – aber in gemischten Mannschaften, damit auch die Mädchen aktiv werden.

„Ich will nicht die Welt verbessern, aber Anstöße geben", sagt der Lehrer. Und das gelinge ihm auch, meint er und verweist auf die Kursauslastungen an den Gesundheitstagen: „90 Prozent – das zeigt das große Interesse." Zudem erhalte er immer wieder positive Rückmeldungen der Teilnehmer. Und ab der elften Klasse sei der Trend zu bewussterem Leben deutlich erkennbar, sagt er.

Auch Erste-Hilfe-Kurse gehören zum Angebot

Zur Gesundheit gehört auch das Helfen. Deshalb kümmert sich Jurkeit zudem um die Erste Hilfe. „Hier ist das Interesse groß. Viele Schüler sind ja auch in ihrer Freizeit ehrenamtlich bei DRK, DLRG und Feuerwehr aktiv", weiß er. Jedes Jahr gebe es einen neuen Lehrgang für zehn Schüler, die während der Woche Erste-Hilfe-Dienst in der Schule leisten. „Dafür gibt es dann auch eine Bescheinigung. Und die macht sich gut in der Bewerbungsmappe", betont Jurkeit.

Doch nicht nur die Schüler liegen ihm am Herzen, sondern auch seine Kollegen. Diese gehören ebenso zu seinem Aufgabenbereich. „Das geht schon bei der Anschaffung von Arbeitsmöbeln los. Stichwort: Ergonomischer Arbeitsplatz", sagt Jurkeit. Und auch das Moving aus den Gesundheitstagen sei durchaus hilfreich für die Kollegen.

Er versuche auch, die Lehrer zum Sport zu motivieren. Zudem rege er die Teilnahme an Fortbildungen an und habe auch selber Kurse im Angebot. „Das ist nicht leicht. Denn es geht nicht vor 15 und nicht nach 18 Uhr", bedauert er. Allerdings hätten Lehrer auch über Hansefit – die Fitnesscard des Magistrats für seine 4200 Beschäftigten – die Möglichkeit, sich durch Aktivität in vielen Sportstudios und Sportarten um ihre Fitness zu kümmern.

Seine Aufgabe als Gesundheitsmanager liege ihm am Herzen, betont Jurkeit. „Es macht Spaß, und ich möchte etwas bewegen." Er wünscht sich, dass auch andere Schulen in diesem Bereich den Kaufmännischen Lehranstalten nacheifern.

ANZEIGE

INNER WHEEL BREMERHAVEN
Einladung
ins Conference-Center
Atlantic Hotel SAIL CITY
41. Basar +
Second-Hand-Shop
mit Tombola, Café im Hotel
Sonnabend, 18. Nov.,
von 14 bis 17 Uhr
Eintritt 1,- €
hilft Menschen in Not

ANZEIGE

Einladung zur Gedenkfeier
Totensonntag
26.11.2017, 11.00 Uhr
in der Kapelle von
Hadeler gegr. 1874
BESTATTUNGEN GMBH & CO. KG
• vertrauensvoll • kompetent • günstiger als erwartet •
Diesjähriges Thema
In Memoriam
... und jetzt?
Familie Osterndorff
Krüselstraße 21-25 · 27580 Bremerhaven-Lehe
☎ 0471 984660 · www.hadeler-bestattungen.de

Moment mal ...

Wer mixt, macht mit

Kein Beatles-Konzert ohne sie: die Massenhysterie. Haufenweise zuerst kreischende und dann kollabierende Fans. Jetzt haben die Beatles Konkurrenz. Zumindest, was den Massenhysterie-Quotienten anbelangt. Und zwar in Gestalt einer Küchenmaschine, Thermomix genannt. Kaum sind mehr als sechs Frauen in einem Raum, kommt das Gespräch auf dieses Wunder der Technik. Nur an mir ist die Faszination bislang vorbei gegangen. Ganz im Gegensatz zu dem Erstaunen darüber, wie erwachsene und durchschnittlich intelligente Frauen ihr Glück an den Besitz eines solchen Gerätes hängen können. Ähnlichen Gruppenzwang haben seinerzeit Adidas-Schuhe ausgelöst. Wer keine drei Streifen trug, war draußen. Also rein gruppendynamisch betrachtet. Ähnlich verhielt es sich, als Ende der 70er Jahre jedes hippe Kind eine grüne Glibber-Masse, genannt Slimy, durch seine Finger gleiten lassen musste, um zum erlauchten Kreis der Insider zu gehören. Und nun also Thermomix. Wie schon bei den Streifen und dem Schleim ist hier das Massenhysterie-Virus an mir abgeperlt. Nicht ohne Konsequenzen. Als ich zu Beginn der Thermomix-Ära mal ganz locker in die Runde fragte, ob Thermomix eventuell der warme Bruder von Miraculix sei, blieb mir angesichts der angesäuerten Mienen das Lachen im Hals stecken. Majestix-, äh Majestätsbeleidigung wird bestraft. Mit Liebesentzug, aber immerhin werde ich noch eingeladen. Stets mit der brennenden Frage im Herzen: Wann kommt nach dem Kreischen endlich der Kollaps? Wann fristen die Thermomixe ein ähnlich ausrangiertes Dasein im Keller wie dereinst die Schnellkochtöpfe, auf die unsere Mütter schworen? **Andrea Lammers**

Die Reformation auf Island

Zur Zeit der Reformation waren Island und die Färöer-Inseln durch intensive Handelskontakte eng an die Städte Hamburg und Bremen gebunden. Dr. Natascha Mehler vom Deutschen Schiffahrtmuseum wird die Geschichte und die Archäologie der Reformation in Island und auf den Färöer-Inseln in einem Vortrag darstellen. Dieser findet in Kooperation des Stadtarchivs Bremerhaven mit dem Kirchenkreis Bremerhaven und dem Heimatbund der „Männer vom Morgenstern" am Dienstag, 14. November, um 18 Uhr im Vortragssaal des Museums statt. Der Eintritt ist frei. FOTO: HISTORISCHES MUSEUM

ANZEIGE

Anzeige

SONNTAGSJOURNAL DER NORDSEE-ZEITUNG informiert:

EXPERTEN-RAT:
Wenn das Herz an Kraft verliert – was tun bei einer Herzschwäche?

Das Herz ist der Motor des Körpers. Täglich pumpt es einige tausend Liter Blut durch die Arterien und verbraucht dabei so viel Sauerstoff wie kein anderes Organ – Sieben Prozent des täglichen Energiebedarfs entfallen auf das Herz. Ist das Herz jedoch plötzlich oder über einen längeren Zeitraum hinweg nicht mehr in vollem Maße in der Lage, das Blut durch den Körper zu pumpen, spricht man von einer Herzschwäche.

Anlässlich der Herzwochen lade ich Sie gemeinsam mit der Deutschen Herzstiftung e.V. herzlich zu einem informativen Aktionsnachmittag rund um das Thema „Das schwache Herz" ein. Unsere Besucher erwartet am Mittwoch, den 15.11.2017, in der Zeit von 15:00 bis 18:00 Uhr, ein abwechslungsreiches Programm mit spannenden Vorträgen und einer exklusiven Führung durch das Herzkatheterlabor des Klinikums. Die Veranstaltung findet im Veranstaltungsraum im 1. Obergeschoss des AMEOS Klinikums Mitte Bremerhaven, Wiener Str. 1, 27568 Bremerhaven, statt.

Ich freue mich auf Sie!

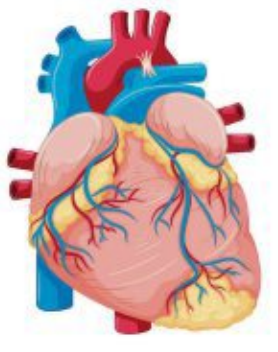
Herzlichst Ihr
Dr. med. Wolfgang Dausch
Chefarzt der Klinik für Herz-, Kreislauf- und Gefäßmedizin
AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven

AMEOS

Herzschwäche – Die lauernde Gefahr

Mehr als zwei Millionen Deutsche sind von ihr betroffen, jährlich kommen bis zu 200.000 Neuerkrankungen hinzu – die Herzschwäche ist eine der verbreitetsten Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Die Dunkelziffer ist hoch: Mehr als zehn Millionen Europäer leiden unter einer Herzschwäche ohne es zu wissen.

Kommt es zu einer Herzschwäche, ist das Herz nicht mehr ausreichend in der Lage, den Organismus mit Sauerstoff zu versorgen. Die Ursachen hierfür sind vielfältig. Die koronare Herzerkrankung, ein vorangegangener Herzinfarkt, Bluthochdruck, Herzmuskelentzündungen, Herzfehler, Alkoholmissbrauch, Herzklappenerkrankungen und Herzrhythmusstörungen können die Pumpleistung des Herzens mindern. Die Erkrankung kann dabei unterschiedliche Ausprägungen haben und sowohl schleichend als auch plötzlich auftreten. Erste Warnsignale, wie Atemnot, Wassereinlagerungen im Körper und schnelle Ermüdung werden jedoch häufig nicht rechtzeitig erkannt und mit dem voranschreitenden Alter begründet. Doch eine unbehandelte Herzinsuffizienz kann lebensbedrohliche Folgen haben.

Mit fortschreitendem Verlauf der Erkrankung verschlimmern sich auch die Symptome. Dabei lässt sich die Herzinsuffizienz in vier verschiedene Stadien einteilen. In Stadium eins ist bei Untersuchungen eine Verminderung der Herzleistung zu erkennen, Symptome zeigen sich jedoch noch nicht. Kommt es bei alltäglichen Belastungen wie Treppensteigen oder raschem Gehen zu Atemnot oder Müdigkeit, ist Stadium zwei erreicht. Im dritten Stadium der Erkrankung ist die körperliche Leistungsfähigkeit bereits deutlich eingeschränkt. Es sind nur noch leichte Tätigkeiten ohne Beschwerden möglich. Im vierten Stadium der Herzinsuffizienz treten bereits im Ruhezustand starke Beschwerden auf. Ein stationärer Krankenhausaufenthalt ist häufig unausweichlich.

Doch die Lebenserwartung bei Patienten mit Herzschwäche ist in den vergangenen Jahren dank moderner medizinischer Verfahren gestiegen. Eine frühzeitige Untersuchung im AMEOS Klinikum Mitte Bremerhaven kann eine umfassende Behandlung sichern und die Lebensqualität der Betroffenen steigern.