

Versorgung rund um die Uhr

Apothekennotdienst auch an den Feiertagen

Auch über die Weihnachtsfeiertage und den Jahreswechsel sorgen die Apotheken in Westfalen-Lippe für eine Rund-um-die-Uhr-Versorgung mit Arzneimitteln. „Im münsterschen Stadtgebiet leisten auch an den Feiertagen rund um die Uhr zwei Apotheken Dienst für den Fall der Fälle“, sagt Angelika Plaßmann, Sprecherin der Münsteraner Apothekerschaft. Welche Apotheke gerade Dienst hat, lässt sich auf vielen verschiedenen Wegen problemlos herausfinden, so Plaßmann.

Daheim lässt sich die nächstgelegene Notdienstapotheke bequem im Internet unter www.aponet.de finden oder mithilfe der kostenlosen Rufnummer 0800 00 22 833 suchen. Viele regionale Tageszeitungen berichten im Lokal- oder Serviceteil über den Apothekennotdienst im Ort. „Zudem hat jede Apotheke einen Aushang, der auf die jeweils nächstgelegene diensthabende Apotheke hinweist. Dort sind auch Adresse und Telefonnummer zu finden.“

Wer in Deutschland unter-

wegs ist, kann mit seinem Handy über die mobile Notdienstnummer 22833 die Adresse und Entfernung einer dienstbereiten Apotheke finden. Dazu einfach die 22833 anrufen, die Ansage des Notdienstes auswählen, die Postleitzahl angeben und sich die nächstgelegenen Apotheken ansagen lassen (max. 69 Cent/Minute). Alternativ dazu kann man „apo“ per SMS an die 22833 schicken, danach die Postleitzahl des Standorts angeben bzw. die Zustimmung zur Lokalisierung geben (max. 69 Cent/SMS). Bei internetfähigen Handys kann man www.22833.mobi eingeben. Für Smartphones haben unterschiedliche Anbieter Apps im Angebot.

Bundesweit kommen fast 20000 Patienten jede Nacht in die Apotheken. „Besonders wichtig ist der Nacht- und Notdienst für Kinder und ihre Eltern“, so Angelika Plaßmann, „das lässt sich am überdurchschnittlich hohen Anteil der von Kinderärzten ausgestellten Rezepte ablesen.“ akwl



Treffpunkt Aaseeterrassen: Der Rentnertreff der Radsportfreunde Münster startet seit nunmehr 15 Jahren stets am Dienstag zu erlebnisreichen Touren durch das Münsterland. Foto MünsterView/ Witte

Fit auf dem Rad

Rentnertreff der Radsportfreunde seit 15 Jahren aktiv

Es geht nicht um neue Rekorde, wenn sich an jedem Dienstag des Jahres die Radsport-Rentner der münsterschen Radsportfreunde treffen.

Wenn sich das bunte Trüppchen auf den Weg macht, geht es vielmehr darum, „sich nicht aus den Augen zu verlieren und sich fit zu halten“, wie Leo Bröker erklärt. Bröker ist nicht nur Begründer des Rentnertreffs, sondern auch der „Motor“. Er kennt sich im Münsterland aus wie in der sprichwörtlichen „Westentasche“. Es gibt wohl kaum ein Päckchen, das er nicht schon gefahren wäre, kaum ein attraktives Ziel, dass er mit den fiten Senioren nicht schon angesteuert hätte.

Denn der Rentnertreff tritt jetzt bereits seit 15 Jahren regelmäßig an, um sich bei Touren durch die Region fit

zu halten und in Kontakt zu bleiben. Und wenn dabei auch keine Rekorde auf dem Rad erstrampelt werden, ganz ohne Ambitionen ist die Truppe nicht unterwegs. Rund 70 Kilometer sind die dienstäglichen Touren im Schnitt lang, „es können aber auch mal ein paar Kilometer mehr werden“, wie Leo Bröker sagt.

Und dann flitzt die sportliche Truppe auch schon einmal 100 oder mehr Kilometer durch das Münsterland. „Fit für 150 Kilometer sind wir allemal“, weiß Leo Bröker. Denn ein Großteil der Radler des Rentnertreffs beteiligte sich im Sommer auch an der „Tour de Hospice“, die anlässlich des Jubiläums der Radsportfreunde in drei Etappen von Münster nach Berlin führte.

Neben den ausgedehnten Radtouren nimmt der Rent-

nertreff donnerstags noch an einer Rückenschule teil, viele Mitglieder sind zudem in Fitnessstudios aktiv.

Der Kreis wird dabei immer größer. Als Leo Bröker mit dem Eintritt in das Rentenleben vor 15 Jahren zahlreiche Altersgenossen zur Teilnahme am Rentnertreff anschrrieb, kamen zunächst nur fünf Teilnehmer. Mittlerweile sind es rund 30 Aktive, die regelmäßig mit dem Rennrad auf Tour gehen.

Neulinge sind dabei stets herzlich willkommen. Treff ist stets dienstags um 11 Uhr an den Aaseeterrassen. Und auch im Winter geht der Rentnertreff auf Tour. „Außer bei Glatteis“, wie Leo Bröker verrät und sich auf weitere Interessenten und noch viele schöne Touren freut. pi

Interessenten melden sich per Mail bei broekerl@muenster.de



Auch während der Weihnachtsfeiertage sorgen in Münster mindestens zwei Apotheken rund um die Uhr für die Notfallversorgung. Foto AKWL

Eine echte Volkskrankheit

Rückenschmerzen: TCM kann helfen

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin auch als TCM bekannt deuten Rückenschmerzen, und insbesondere Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule auf eine sowohl körperliche als auch seelische Dauerüberbelastung des Patienten hin.

Rücken- und Gelenkschmerzen sind ein Zeichen für eine Disharmonie entlang der Meridiane/ Energiestrassen, die sie versorgen. Um das Gleichgewicht wieder herzustellen kommen unterschied-

liche Therapieverfahren der TCM oder der ganzheitlichen europäischen Medizin zum Einsatz: Die Akupunktur mit Moxibustion, das Schröpfen oder die Schröpfmassage, die Triggerpunkttherapie, die Chirotherapie und natürlich die Physiotherapie. Meditative Atemgymnastische Übungen wie Yoga, Tai-Chi oder Qi-Gong können ergänzend in der Behandlung von Rücken- und Gelenksbeschwerden eingesetzt werden. Generell sind ausgewogene und

dem persönlichen Fitnessprofil angepasste sportliche Aktivitäten ein absolutes Muss für einen gesunden Rücken und Bewegungsapparat. Individuell abgestimmte Teerezepturen und pflanzliche Präparate runden das Therapiekonzept ab. Vor jeder Behandlung erfolgt eine gründliche ärztliche Diagnostik und Untersuchung des Patienten, um andere Erkrankungen, die sekundär zu Beschwerden des Bewegungsapparates führen können, auszuschließen.



Alternative zu klassischen Behandlungsmethoden: Die Akupunktur kann bei Rückenschmerzen helfen. Foto dpa