Studie zu Verletzungen im Fitness-Sport

Bergmannsheil startet Online-Befragung

Beim Training im Fitness-Studio besteht die Gefahr, den Körper zu überlasten oder sogar zu verletzen - vor allem, wenn Übungen ohne professionelle Anleitung durchgeführt werden. Das Bergmannsheil in Bochum startet jetzt eine umfangreiche Studie, um herauszufinden, welche Trainingsstrategien vermehrt zu Problemen des Bewegungsapparates führen. Die Ergebnisse der Online-Befragung sollen dazu beitragen, Ansätze zur Verbesserung von Trainingsmethoden zu entwickeln und neue Erkenntnisse für die sportartspezifische Behandlung von Verletzungen und Schmerzen zu gewinnen. Die Wissenschaftler rechnen mit einer hohen Dunkelziffer von Beschwerden oder Verletzungen. Das Spektrum reicht von chronischen Schmerzen bis zu Ermüdungsbrüchen und muskuloskelettalen Verletzungen. Mit ihrer Studie will die Arbeitsgruppe neue Impulse für ein gesundes Fitnesstraining im Hobbybereich liefern. Über folgenden Link können Interessierte an der Online-Befragung teilnehmen: http://www.bg-kliniken.de/universitaetsklinikum-bergmannsheil-bochum/fitness-studie.

Weiter Blut spenden

In der vierten Coronawelle ist das Blutspende-Aufkommen um bis zu 20 Prozent eingebrochen. Daher ruft der DRK-Blutspendedienst West nachdrücklich zum Blutspenden auf. Aus diesem Grund ist auch in der letzten Woche des Jahres das Pop-up-Blutspendezentrum des DRK im Ruhr-Park vom heutigen Montag bis zum Donnerstag täglich von 14 bis 19 Uhr geöffnet. Eine Terminreservierung unter: https://terminreservierung.blutspendedienst-west.de/m/RuhrPark wird erbeten und ist Bestandteil des Corona-Schutzkonzeptes, um Warteschlangen zu vermeiden.

Spender erhalten einen Verpflegungsgutschein, der in verschiedenen Gastronomien eingelöst werden kann.

Wilfried Grützmacher, Albert Hader, Egon Kaufmann, Manfred Klüwe und Edgar Fischer vom „Glück Auf Bochum-Werne" waren ins Bergbaumuseum gekommen, um als Zeitzeugen ihr Wissen an Schüler des Gymnasiums Hattingen-Holthausen weiterzugeben. Fotos (2): Roth

Tradition ist Zukunft

Was war? Was ist in meiner Heimat? Was wird? - Knappen und Schüler im Dialog

„Was war? Was ist? Was wird? - Es sind drei nicht einfache Fragen. Antworten geben keine Experten oder Wissenschaftler, sondern Schülerinnen und Schüler des Neuen Gymnasiums Bochum und des Gymnasiums Holthausen aus Hattingen. Sie nehmen gemeinsam mit den Knappen des Knappenvereins 'Glück Auf Bochum-Werne 1884' diese große Herausforderung an, schauen in die Vergangenheit ihrer Heimat, beobachten die Gegenwart und wagen kühn einen Ausblick auf die Zukunft", schildert Bochums ehemalige Oberbürgermeisterin Dr. Ottilie Scholz, Mitinitiatorin des wohl ersten Dialogs von Bergleuten und Schülern in der Zeit nach dem Steinkohlebergbau hier im Revier.

Die Gymnasiasten Dennis Bosutzky und Tobias Niedersteberg hatten viele Fragen und bekamen detaillierte Auskunft.

VON ERNST-ULRICH ROTH

Glückauf! Dieser stolze Gruß der Bergleute, er verhallt leise über dem Ruhrgebiet, wird leiser und leiser. Nur noch wenige Fördertürme erinnern an die qualmenden Schlote, die glühenden Koksbatterien, die den Himmel zum Glühen brachten; an Bergleute, die schweigend mit dem Mutterklötzken unter dem Arm nach der Schicht nach Hause gingen und dort bei den Tauben im Schlag die Gefahren der Arbeit unter Tage vergaßen. Sollen ihre Erinnerungen, ihre Erfahrungen, ihre Traditionen und die ihrer Familien ebenso langsam verwehen? Nein! Darin waren sich Dr. Ottilie Scholz, Reinhard Micheel, Edgar Fischer und Ernst-Ulrich Roth, die BO-Bande, sofort einig und stellen auch Fragen nach der Zeit nach dem Bergbau.

„In vielen Bergarbeiter-Familien findet man sie, die Erinnerungen an den Steinkohlenbergbau: Grubenlampen, Arschleder, die Uniformen der Knappen, aber auch Urkunden und Fotos. Doch was passiert in der zweiten oder dritten Nachfolge-Generation? Die jungen Leute werfen den alten Plunder weg, da die Erinnerungen und Berichte, die diesen Gegenständen ihre besondere Bedeutung geben, auch in den Familien vergessen wurden", so Reinhard Micheel.

„Doch wie diesen Schatz heben? Schnell waren wir uns einig: es sollte ein Schülerprojekt werden", so Ernst-Ulrich Roth. „Und durch den Knappenverein 'Glück Auf Bochum-Werne' standen Zeitzeugen des Bergbaus zur Verfügung. Gleich im ersten Gespräch mit dem Neuen Gymnasium Bochum und dem Gymnasium Holthausen fanden wir mit unserer Idee offene Ohren und Türen."

„Mit Papier und Bleistift, aber auch mit modernster Computer-, Video und Fototechnik ausgerüstet, begaben sich die Jugendlichen in diesem und im letzten Schuljahr auf Spurensuche. Sie begegneten in diesem Schulprojekt Zeitzeugen, die im Bergbau gearbeitet, die hier im Revier gelebt, geliebt und auch gelitten haben", berichtet Edgar Fischer, Mitglied im Vorstand des Landesverbandes der Berg- und Knappenvereine NRW, der das Unterrichtsprojekt mitträgt.

Die Knappen des Knappenvereins „Glück Auf Bochum-Werne 1884" erlebten wie der „Himmel über der Ruhr wieder blau" wurde und gleichzeitig das Zechensterben hunderttausende Arbeitsplätze vernichtete. Sie erlebten, wie sich der Zweck der Vereine wandelte, wie sich das Zusammenleben in den Zechensiedlungen veränderte, wie sich das Bild der Städte wandelte, wie neue Arbeitsplätze und Arbeitswelten entstanden.

„ Wir freuten uns auf die Begegnung mit den jungen Menschen. Die Knappen erzählten in den Schulen und im Deutschen Bergbau-Museum nicht nur aus ihrem Arbeitsleben. Sie waren auch auf die Fragen der jungen Leute gespannt und überrascht, was sie von uns wissen wollen", so Edgar Fischer, aktiver Knappe des Knappenvereins Glück Auf Bochum Werne 1884.

„Besonders spannend waren ihre Zukunftsträume für das Revier, ihre Heimat." Das Neue Gymnasium Bochum und das Gymnasium Holthausen aus Hattingen nutzten jeweils andere Ansätze, um sich im Unterricht und im Dialog mit den Bergleuten den Veränderungen in ihrer Heimat zu nähern. „Es sind gerade die unterschiedlichen Blickwinkel, die den Reiz des Projektes ausmachen", so Reinhard Micheel, Mitinitiator des Projektes. „Durch den Dialog mit Zeitzeugen wird Geschichte lebendig, erfahrbar, greifbar. Und dieser Dialog ist der Ausgangspunkt für eine künstlerische kreative Auseinandersetzung mit dem Thema, soll aber auch die Visualisierung einer künstlerisch digitalen Gestaltung ermöglichen. Die Ergebnisse des Projektes sind bewusst offen gehalten, um den notwendigen Gestaltungsspielraum über den Zeitrahmen eines Schuljahres hinaus zu bieten"

„Wir freuen uns, dass die Knappen des Knappenvereins Glück Auf Bochum Werne und die Museumspädagogen des Deutschen Bergbau-Museums begeistert mitmachen und das Projekt mit Rat und Tat unterstützen", so Dr. Ottilie Scholz, Mitinitiatorin des Projektes. „In diesem Schuljahr steht der Nachbergbau, die zukünftige Nutzung der Zechenflächen, im Mittelpunkt."

HAUT-NAH

Knappen und Schüler vereinen ihr Wissen

„Gemeinsam mit Prof. Rudolph vom Forschungszentrum Nachbergbau der TH Agricola werden die Schülerinnen und Schüler beim Geomonitoring mit spezieller Sensortechnik und Robotik ausgerüstete Drohnen fliegen und alte Zechenbrachen erkunden." Dabei steht die Wissensvermittlung in den naturwissenschaftlichen Fächern im Vordergrund. Und die Knappen steuern ihr Wissen über die Vergangenheit bei. So entsteht dann ein ganzheitliches Bild, das als Grundlage für die zukünftige Nutzung dienen kann.

Die Sparkasse unterstützt das Projekt (einmalig) finanziell. Den sicheren Transport der Schülerinnen und Schüler zu ihren Einsatzorten übernimmt die Bogestra.