

PRESSEMITTEILUNG

20.03.2026

Patientenvortrag am 25. März in der DGD Stadtklinik Hemer: Top 5 Tipps für einen gesunden Rücken

Hemer. Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden in Deutschland. Viele Menschen fragen sich, wie sie ihre Wirbelsäule langfristig gesund halten können und welche einfachen Maßnahmen helfen, Schmerzen vorzubeugen. Anlässlich des kürzlich begangenen Tages der Rückengesundheit, der in diesem Jahr unter dem Motto „Rück’n’Roll – Bring Bewegung in dein Leben“ stand, lädt die DGD Stadtklinik Hemer zu einem Vortrag für Patienten und Interessierte ein.

Prävention leicht gemacht: Tipps vom Experten

Im Vortrag „Top 5 Tipps für einen gesunden Rücken“ wird Dr. Karsten Knizia, Chefarzt der Wirbelsäulenchirurgie und -orthopädie am 25. März 2026 um 17 Uhr im Mehrzweckraum der Stadtklinik praxisnahe Strategien für einen gesunden Rücken vorstellen. Der Experte gibt Einblicke in vorbeugende Maßnahmen, einfache Übungen für den Alltag und erklärt, welche Faktoren langfristig für die Gesundheit der Wirbelsäule entscheidend sind.

„Mir ist es wichtig, verständlich und praxisnah aufzuzeigen, wie man durch Bewegung und gezielte Maßnahmen seine Rückengesundheit fördern kann“, so Dr. Knizia. Der Vortrag richtet sich an alle, die aktiv etwas für ihren Rücken tun möchten – egal ob jung oder alt, mit oder ohne bestehende Beschwerden. Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten praktische Anleitungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Anschließend sind Fragen gerne erwünscht.

Veranstaltungsdetails im Überblick: 25. März 2026 · 17 Uhr · Vortrag: „Top 5 Tipps für einen gesunden Rücken“ · Referent: Dr. med. Karsten Knizia, Chefarzt der Wirbelsäulenchirurgie und -orthopädie an der DGD Stadtklinik Hemer · Mehrzweckraum 4. OG · Breddestraße 22 · 58675 Hemer · Der Eintritt ist frei.

Vorschau: Am 29. April 2026 lädt die DGD Stadtklinik Hemer zum nächsten öffentlichen Vortrag aus dem Bereich der Orthopädie und Unfallchirurgie ein. Weitere Details werden rechtzeitig bekannt gegeben.



Dr. med. Karsten Knizia, Chefarzt der Wirbelsäulenchirurgie und -orthopädie der DGD Stadtklinik Hemer, informiert im Patientenvortrag „Top 5 Tipps für einen gesunden Rücken“ über praxisnahe Strategien zur Förderung der Rückengesundheit.
(Foto: DGD Stadtklinik Hemer)



DGD Stiftung
**Mehr als
Medizin**

Krankenhausbetriebsleitung

Klinikmanagerin
Barbara Bieding
Ärztlicher Direktor
Dr. med. Hans-Joachim Neuhaus
Pflegedirektorin
Gudrun Strohdeicher

Abteilungen

Innere Medizin
Chefarzt
M.D. Amer Jallad
Allgemein- & Viszeralchirurgie
Chefarzt
Prof. Dr. med. Ulrich Mittelkötter
Endokrine Chirurgie
Chefarztin
Dr. med. Siri Wiesmann
Chefarzt
Prof. Dr. med. Ulrich Mittelkötter
Orthopädie & Unfallchirurgie
Chefarzt
Mevait Arapi
Wirbelsäulenchirurgie
Chefarzt
Dr. med. Karsten Knizia
Anästhesie
Intensiv- & Notfallmedizin
Chefarzt
Dr. med. Marcus Hintz
Geriatrie
Chefarzt
Erich Esch
Zentrale Notaufnahme
Leitende Ärztin
Reinhild Scholz-Jedamzik



Die **DGD Stiftung** mit ihrer Holding in Marburg ist ein Verbund diakonischer Gesundheitseinrichtungen. Dazu zählen Krankenhäuser, Rehakliniken, Medizinische Versorgungszentren (MVZ), Senioreneinrichtungen sowie zwei Pflegeschulen. Insgesamt arbeiten über 3.900 Menschen für die Organisation. Die **DGD Stiftung** ist Mitglied im Diakonischen Werk Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e.V. Sie gehört zur Diakonie Deutschland und zum Gnadauer Gemeinschaftsverband. „DGD“ steht für Deutscher Gemeinschafts-Diakonieverband.

Die **DGD Kliniken Hemer** vereinen die hochspezialisierte Versorgung der DGD Lungenklinik Hemer und die breitgefächerte medizinische Expertise der DGD Stadtklinik Hemer. Gemeinsam stehen die Kliniken in Hemer für medizinische Spitzenleistung, patientenorientierte Betreuung und einen hohen Qualitätsanspruch in der Gesundheitsversorgung. Die DGD Kliniken Hemer setzen auf innovative Diagnostik und Therapie, fachliche Exzellenz sowie eine patientennahe und herzliche Atmosphäre – mit dem Ziel einer bestmöglichen medizinischen und menschlichen Patientenversorgung – regional und überregional.

Die **DGD Stadtklinik Hemer** ist seit Jahrzehnten das Akutkrankenhaus der Stadt Hemer und Umgebung. Die Klinik mit familiärem Charakter liegt im Herzen der Stadt und bietet zugleich eine sehr gute Verkehrsanbindung ins Ruhrgebiet. Sie verfügt über ein breites Leistungsspektrum mit Innerer Medizin und Gastroenterologie, Palliativmedizin, Allgemein- und Viszeralchirurgie, Endokriner Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Wirbelsäulenchirurgie, Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin, Geriatrie und der Zentralen Notaufnahme. Medizinische Versorgungszentren tragen mit einem MVZ für Orthopädie und Chirurgie samt Versorgerpraxis in Menden sowie einem hausärztlichen MVZ zur umfassenden Betreuung bei. Das zertifizierte EndoProthetikZentrum an der Stadtklinik ist Ausdruck des fachlich hohen Qualitätsanspruchs und der überregionalen Bedeutung.