

Von der Heilkraft der Gewürze – Medizin in der Küche: Vortrag in der Ökologiestation

Am Donnerstag, 16. Februar, erfährt man von Sabine Geisler in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil, dass Gewürze nicht nur unsere Speisen aromatisieren und das Essen bekömmlicher machen, sondern auch gesundheitsfördernde oder therapeutische Wirkungen haben.

Die Krankenschwester in der Naturheilkunde und Ayurvedatherapeutin stellt das Erfahrungswissen aus der klassischen Naturheilkunde sowie interessante Studien vor. Die medizinische Wirkung, Verwendung und Verarbeitung vieler Gewürze wird besprochen und eine Gewürzmischung für die Winterzeit zum Mitnehmen hergestellt. Dabei genießen die Teilnehmer gemeinsam einen leckeren Gewürztee. Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Die Veranstaltung, die um 19.30 Uhr beginnt und bis etwa 22.00 Uhr dauert, kostet 10,00 Euro je Teilnehmer, zusätzlich 5,00 Euro für Gewürz, Tee und Seminarunterlagen. Eine Anmeldung ist bis zum 09.02. beim Umweltzentrum Westfalen unter 0 23 89 – 98 09 11 möglich, Vorabinformationen erhält man im Internet unter www.naturheilkunde-geisler.de.

Neuer „Demenz-Knigge“ gibt Tipps für den Umgang mit „vergesslichen“ Menschen

Der Umgang mit demenziell erkrankten Menschen ist schwierig. Sie vergessen nicht nur viel, oft verändert sich auch ihre Persönlichkeit. Als kleine Hilfe für Angehörige oder Nachbarn hat im zurückliegenden Jahr das Bergkamener Netzwerk Demenz einen Flyer entwickelt, der jetzt in 5000 Exemplaren gedruckt vorliegt. Am Montagmorgen präsentierte das Netzwerk in der St. Barbara-Apotheke diesen „Demenz-Knigge“. Er wird bald nicht nur dort, sondern an vielen Stellen der Stadt mit Publikumsverkehr ausliegen. Wer auch nur glaubt, einen Menschen zu kennen, der „vergesslich“ geworden ist, sollte diesen Flyer unbedingt mitnehmen.



Das Bergkamener „Netzwerk Demenz“ präsentierte am Montag ihren „Demenz-Knigge“.

Erklärungen, was Demenz ist, wird sie in diesem Flyer nicht finden. Es gibt viel zu viele unterschiedliche Gründe bis hin zum Alzheimer.

Dafür gibt es eine Reihe von Tipps und Ratschläge, die den Umgang mit Menschen mit Demenz leichter machen. Beherzigen sollte man sicherlich den: „Ich nehme unfreundliche, taktlose und boshafte Bemerkungen über mich nicht persönlich.“

Den Flyer gibt es hier zum Download als PDF-Datei: demenz-knigge

Zweck dieses Flyers ist auch, das Netzwerk Demenz sowie die Hilfs- und Beratungsangebote bekannter zu machen. Unterstützung bekommen Angehörige zum Beispiel beim Infotelefon Demenz der Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna, Tel. 02307/2899062, montags bis freitags von 9 bis 12.30 Uhr sowie donnerstags von 14 bis 17 Uhr.

Hilfe und Unterstützung gibt es außerdem bei Seniorenbüro der Stadt Bergkamen im Rathaus, Zimmer 314, Tel. 02307/965410, montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr.

In NRW leben schätzungsweise mehr als 300.000 Menschen mit Demenz, etwa zwei Drittel davon Zuhause. Rechnet man Angehörige und Freunde dazu, gehört Demenz für etwa 1 Million Menschen in NRW bereits jetzt zum Alltag. Bis 2050 wird sich diese Zahl noch verdoppeln.

Das „Bergkamener Netzwerk Demenz“ unter Leitung des Seniorenbüros der Stadt Bergkamen wird weiterhin aktiv dazu beitragen, die Lebenssituation von demenziell Erkrankten und deren Angehörige in Bergkamen zu verbessern.

Dazu gehört, dass neue Angebote aufgebaut werden, bestehende vernetzt werden und das Verständnis für Menschen mit Demenz in der Öffentlichkeit weiter gefördert wird. “ Wichtig ist vor allem auch, Unsicherheiten im Umgang mit Demenzkranken in der Bevölkerung abzubauen, denn immer öfter werden wir Menschen mit Demenz im Alltag begegnen“.

Der neu herausgegebene Flyer „Demenz-Knigge“ soll zu einem verstehenden und wertschätzenden Umgang mit den Erkrankten beitragen und besonders für den Alltag kleine Tipps und Hilfestellungen geben. Er hat zum Ziel, die Lebensqualität von Menschen mit Demenz zu

verbessern und die Würde des Demenzerkrankten zu bewahren. Er stellt eine Handlungsanleitung mit kurzen Merksätzen für den zwischenmenschlichen Umgang dar und kann praxisnah dem/der Nachbar/in, Busfahrer/in, Verkäufer/in im Alltag helfen, mit einem an Demenz erkrankten Menschen taktvoll umzugehen.

Schimmelpilz in Innenräumen: Vortrag in der Ökologiestation

Feucht und kühl – es geht wieder los, die Zeit des Schimmels beginnt. Nicht immer gibt er sich mit schwarzer, grauer, grüner oder roter Färbung auf Wandoberflächen zu erkennen. Nach Wasserschäden können sich z.B. auch in Leichtbauwänden oder unter Fußböden Pilzkolonien bilden, die unsere Gesundheit beeinträchtigen. Wir fühlen uns möglicherweise krank und wissen nicht warum. Sowohl Pilzsporen als auch Stoffwechselprodukte (Mykotoxine), die von Schimmelpilzen abgegeben werden, sind die Ursache vor allem von Allergien aller Art in Verbindung mit Asthma, Migräne, Schnupfen, Husten, Hautausschlägen, Magen- und Darmstörungen etc..

Der Baubiologe (IBN) Christoph Krause referiert am Dienstag den 31. Januar in der Ökologiestation in Bergkamen über bauphysikalische Zusammenhänge für das Entstehen eines Pilzmilieus, die Methoden zum Aufspüren von Pilzsporen und gibt Ratschläge zur Prophylaxe und Sanierung. Der zweistündige Vortrag beginnt um 19.00 Uhr und kostet 5,00 Euro je Teilnehmer. Eine Anmeldung ist unter 0 23 89-98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.

Pulsschlagreihe wird fortgesetzt: Medizinische Fachvorträge für Laien im Hellmig-Krankenhaus



Das neue Veranstaltungsprogramm des Klinikums Westfalen für das erste Halbjahr 2017 liegt vor und ist ab sofort an allen Klinikstandorten des Verbundes erhältlich.

Foto: Klinikum Westfalen

Mit einem Vortrag zur Rehabilitation nach Knie- oder Hüftgelenkserkrankungen ging am Mittwoch, 11. Januar, die Pulsschlagreihe für das Wintersemester zu Ende. Im Februar wird die Reihe in Kooperation von Klinikum Westfalen und VHS Kamen-Bönen fortgesetzt. Das Programm mit den neuen Angeboten liegt ab sofort im Hellmig-Krankenhaus, bei der Familienbande Kamen und im Rathaus der Stadt Kamen aus.

Im Hellmigium, dem Vortragssal des Hellmig-Krankenhauses

stehen bis zur Sommerpause wieder fünf Pulsschlagabende an. Fußerkrankungen, Herzerkrankungen in Folge von Diabetes, Leisten- und Narbenbrüche, Divertikelerkrankungen im Darm und Darmkrebserkrankungen stehen dabei im Fokus. Die Veranstaltungen mit kompetenten Referenten aus dem Krankenhaus wenden sich an Laien. Fragen an die Referenten gehören zum Konzept. Der Besuch ist kostenlos.

Mittwoch, 8. Februar, 18.30 Uhr: „Wo drückt der Schuh?“

Innerhalb eines Menschenlebens legen die Füße rund 120 000 Kilometer zurück. Mancher Fuß geht dabei aus der Form. Fehlbildungen lassen jeden Schritt zur Qual werden. Falsches Schuhwerk, langes Stehen und Übergewicht belasten den Fuß zusätzlich. Nicht immer aber reicht allein der Schuhwechsel aus. Um Chancen moderner Therapien aber auch um Vorbeugungsmöglichkeiten geht es an diesem Abend.

Referent: Dr. Rüdiger Hoppe, Leitender Arzt der Abteilung Fußchirurgie an der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie

Mittwoch, 8. März, 18.30 Uhr: „Wenn der Zucker aufs Herz schlägt!! – Herz-Erkrankungen in Folge von Diabetes mellitus“

Diabeteserkrankungen können auch zu einer Schädigung des Herzens führen. Viele Diabetiker sterben an einem Herzinfarkt. Oft wird eine Herzschädigung aufgrund des Diabetes jedoch erst spät erkannt, manchmal umgekehrt der Diabetes erst diagnostiziert, wenn er zu Herzbeschwerden geführt hat. Diabetes schädigt Gefäße und verändert die Blutzusammensetzung. Beides kann ohne rechtzeitige Behandlung das Infarktrisiko deutlich erhöhen. Dr. Marcus Rottmann, Chefarzt der Klinik für Angiologie, Diabetologie, Kardiologie,

Allgemeine Innere Medizin und Intensivmedizin am Hellmig-Krankenhaus und Oberarzt Joubair Mokaramm erläutern an diesem Abend Zusammenhänge und Vorbeugungsmöglichkeiten.

Referent: Dr. Marcus Rottmann, Chefarzt und Oberarzt Joubair Mokaramm von der

Klinik für Angiologie, Diabetologie, Kardiologie, Allgemeine Innere Medizin

und Intensivmedizin am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 5. April, 18.30 Uhr: „Divertikelkrankheit – harmlose Veränderungen können erhebliche Beschwerden auslösen“

Divertikel, Aussackungen am Darm, lassen sich bei vielen Menschen ins Besondere in einem Alter jenseits der 60 Jahre feststellen. Oft stören diese Veränderungen nicht, bei einem Teil der Betroffenen aber lösen sie Entzündungen aus, Schmerzen, Verstopfung und Fieber. Neue Therapiekonzepte setzen deutlich weniger als früher auf Antibiotikaeinsatz oder operative Eingriffe. Letztere sind aber bei bestimmten Komplikationen dringend angeraten. Ansonsten kann auch die richtige Ernährungsweise und ausreichend Bewegung helfen.

Referent: Arthur Eduard Matuschek, Leitender Oberarzt der Klinik für Allgemein- und

Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 10. Mai, 18.30 Uhr: „Darmkrebs – eine vermeidbare Erkrankung!?“

Darmkrebs ist in Deutschland die zweithäufigste Krebserkrankung. Neben bestimmten Vorerkrankungen und genetischen Faktoren gelten unter anderem mangelnde Bewegung und ungesunde Ernährung als wichtige Risikofaktoren. Dickdarmkrebs entwickelt sich außerdem häufig aus Darmpolypen, die bei Vorsorgeuntersuchungen festzustellen sind und

beseitigt werden können. In vielen, aber nicht in allen Fällen können Darmkrebserkrankungen daher durch konsequente Vorbeugung vermieden werden.

Referent: Dr. Peter Ritter, Chefarzt, und Bernd Weidmann, Oberarzt, an der Klinik für Onkologie, Hämatologie, Gastroenterologie und Palliativmedizin am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 14. Juni, 18.30 Uhr: „Leisten-, Narbenbrüche und andere Hernien“

Durch Schwachstellen der Bauchwand, zum Beispiel bei Leisten- oder Narbenbrüchen, sogenannten Hernien, können Ausstülpungen entstehen. In diese drückt sich Fettgewebe, aber womöglich auch Teile des Darms. Oft ist ein solcher Bruch zunächst ungefährlich, kann sich aber problematisch vergrößern. Eine schwere Komplikation tritt auf, wenn dabei zum Beispiel ein Stück Darm eingeklemmt wird. Um Formen von Hernien, ihre Entstehung und zeitgemäße Therapiemöglichkeiten geht es an diesem Abend.

Referent: Gordon Schramm, Oberarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Gua Sha: Naturheilkundlicher Praxisworkshop in der Ökologiestation

Gua Sha ist eine volksheilkundliche Methode aus der östlichen naturheilkundlichen Medizin. In der Traditionellen

Chinesischen Medizin ist diese Schabetechnik auf der Haut als Erstmaßnahme bei vielen Krankheiten verbreitet. Behandelt werden z.B. Kopfschmerzen und Migräne, Schmerzen und Steifheit der Muskeln, Bronchitis und Asthma. Die Anwendung erfordert keine komplexe medizinische Diagnose und ist einfach zu handhaben. Übersetzt bedeutet Gua Sha etwa „den Schmerzdrachen jagen“.

Sabine Geisler, Krankenschwester in der Naturheilkunde und Ayurvedatherapeutin, stellt am Mittwoch den 25. Januar in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil Gua Sha vor. Nach einer Einführung wird die Partnermethode aneinander geübt, es sollten also immer zwei vertraute Personen gemeinsam teilnehmen. Ein kleines Kissen und zwei Handtücher sind mitzubringen.

Die Anmeldung für die etwa zweistündige Veranstaltung, die um 19.30 Uhr beginnt und 15,00 € je Teilnehmer kostet, ist bis zum 18. Januar unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Informationen zur Dozentin findet man unter www.naturheilkunde-geisler.de.

Depressionen, Ängste, Panikattacken: Neue Selbsthilfegruppe wird gegründet

Das erste Treffen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe Depressionen, Ängste, Panikattacken findet am Freitag, 13. Januar in Lünen statt. Beginn ist um 15 Uhr im Gesundheitshaus

Lünen, Roggenmarkt 18-20. Zukünftig sind regelmäßige Treffen nachmittags geplant. Interessierte Betroffene sind herzlich eingeladen.

Neben der Behandlung der Depression, Angst- und Panikstörung mit Medikamenten und/oder einer Psychotherapie kann ein Gesprächskreis mit Betroffenen eine hilfreiche Ergänzung sein. Insbesondere nach einem stationären oder ambulanten Klinikaufenthalt sind neben der therapeutischen Unterstützung Gespräche mit anderen Betroffenen sehr hilfreich. Sie bieten die Möglichkeit, über die Erkrankung zu sprechen und gemeinsam nach vorn zu schauen.

Im Mittelpunkt der geplanten neuen Selbsthilfegruppe steht der Austausch über Erfahrungen, aber vor allem auch das gegenseitige Zuhören. Dabei ist wichtig zu wissen, dass Selbsthilfegruppen ohne professionelle Leitung (ohne Therapeut oder Arzt) arbeiten und von den Betroffenen selbst organisiert werden. Eine Selbsthilfegruppe ist keine Therapiegruppe und kein Ersatz für eine Therapie.

Interessierte Betroffene sind herzlich eingeladen, in diesem neuen Gesprächskreis mitzumachen und ihn aktiv mitzugestalten. Weitere Informationen gibt es bei der K.I.S.S. – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitshaus Lünen, Roggenmarkt 18-20. Die Ansprechpartnerin Lisa Nießalla ist per Telefon unter 0 23 06/100 610 oder per E-Mail unter lisa.niessalla@kreis-unna.de erreichbar.

Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Vortrag im Hellmig-

Krankenhaus: Rehabilitation nach Gelenkersatz

Mit der erfolgreichen Operation und dem neuem Knie- oder Hüftgelenk ist keineswegs sofort automatisch wieder die erhoffte Mobilität erreicht. Erst gezieltes Training möglichst in enger Abstimmung zwischen Operateuren und Physiotherapeuten führt zur gewünschten neuen Lebensqualität.



Knieoperationen, hier Chefarzt Dr. Dieter Metzner im OP, gehören im zertifizierten Endoprothetikzentrum im Hellmig-Krankenhaus zum Alltag. Folgen muss ein gezieltes Bewegungstraining.

Dieser Weg ist Thema in der Pulsschlagreihe von Klinikum Westfalen und VHS am Mittwoch, 11. Januar., ab 18.30 Uhr im Hellmigium am Hellmig-Krankenhaus. Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Gehfähigkeit sowie das richtige Verhalten im Alltag müssen nach einer Gelenk-OP gezielt unter fachkundiger Anleitung trainiert werden.

Optimal ist eine Rehabilitation in enger Abstimmung zwischen behandelten Ärzten und Therapeuten, die zeitnah nach

Entlassung aus dem Krankenhaus durchgeführt wird. Am Hellmig-Krankenhaus werden solche Kooperationen unterstützt. Dr. Ulrich Oberschelp, Leitender Arzt der Reha Kamen am Hellmig-Krankenhaus Kamen erläutert entsprechende Konzepte an diesem Abend und nimmt Stellung dazu, was jeder Betroffene selbst tun kann.

Vortrag im Hellmig-Krankenhaus: Hüfterkrankungen – wenn es mit dem Laufen nicht mehr klappt

Die Hüfte schmerzt, das Laufen fällt immer schwerer, die Mobilität ist eingeschränkt – Ursache kann Gelenkverschleiß (Arthrose) sein, so Dr. Dieter Metzner, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen.



Dr. Dieter Metzner

Er referiert in der Veranstaltungsreihe Pulsschlag von VHS und Klinikum Westfalen am Mittwoch, 14. Dezember ab 18.30 Uhr im Hellmigium, dem Vortragsraum am Hellmig-Krankenhaus. Beschwerden, das Fortschreiten der Erkrankung und begleitende Entzündungsprozesse können oft Medikamente und Physiotherapie reduzieren. Dr. Metzner rät: „Erst wenn solche Möglichkeiten ausgereizt sind, ohne Schmerzbelastung und Bewegungseinschränkungen ausreichend zu verbessern, sollte darüber nachgedacht werden, ein künstliches Gelenk einzusetzen.“

„Schilddrüse – moderne Diagnostik und Therapie“

Pulsschlagvortrag **im** **Hellmigium**

Die Schilddrüse spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechsel. Sie produziert wichtige Hormone. Eine Über- oder Unterfunktion kann weitgehende Auswirkungen haben, warnt Arthur Eduard Matuschek, Leitender Oberarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen.

Die Schilddrüse ist Thema seines Vortrages im Rahmen der Reihe Pulsschlag am Mittwoch, 23. November, ab 18.30 Uhr im Hellmigium, dem Vortragssaal des Krankenhauses. An diesem Abend geht es auch um Autoimmun- oder Krebserkrankungen, die die Schilddrüse angreifen können. Der Leitende Oberarzt macht Betroffenen Mut: „Heute bestehen hervorragende diagnostische Möglichkeiten und moderne Therapieoptionen“.

Mit sanften Händen helfen: **Vortrag** **in** **der** **Ökologiestation**

Am Montag, 14. November, stellt die Zahnärztin und Heilpraktikerin Dr. Christine Diebener aus Bönen die Tellington Touch Methode in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil vor.

Es handelt es sich dabei um eine Körperbehandlung, die mit präzise kreisenden, hebenden und streichenden Berührungen die Selbstheilungskräfte jeder einzelnen Körperzelle aktiviert. Dadurch erstreckt sich das Behandlungsspektrum sowohl auf

körperliche als auch auf seelische Probleme, z. B. Ängste. Achtsamkeit und Respekt sind die Grundlage aller Tellington Behandlungen.

Eine Anmeldung zum dem zweistündigen Vortrag, der um 19.30 Uhr beginnt und 5,- € Teilnahmegebühr kostet, ist bis zum 7. November unter 0 23 89 – 98 09 11 möglich. Vorabinformationen finden sich unter www.drs-diebener.de.

Sauerkraut stampfen auf der Ökostation

Der Genuss von Sauerkraut hat in Deutschland eine lange Tradition. Auch die Witwe Bolte bei Wilhelm Buschs Max und Moritz hat für den Sauerkohl geschwärmt „...besonders wenn er aufgewärmt“. Unter Anleitung von Brigitte Sprenger kann man am Samstag, 12. November, von 11.00 bis 14.00 Uhr in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil die Herstellung von Sauerkraut erlernen.

Wurde früher in offenen Holzfässern oder Steinguttöpfen eingesäuert, geht es heute mit speziellen Gärtöpfen relativ einfach. Mit Hilfe eines Hobels wird der Kohl kleingeschnitten und mit etwas Salz bestreut. Nun wird so lange gestampft und geknetet, bis Zellwasser austritt. Es können Gewürze wie Lorbeerblätter, Wacholderbeeren oder Dilldolden mit eingeschichtet werden. Die eigentliche Milchsäuregärung findet dann bei jedem Teilnehmer zu Hause statt.

Die Kohlköpfe liefert ein Bauer aus der Region. Zur Kräftigung der Teilnehmer gibt es ein Sauerkrautgericht. Die Kosten betragen 20,- Euro je Teilnehmer inklusive Imbiss. Dazu kommen 1,50 Euro pro Kilo Weißkohl – je nach Gärtopfgröße.

Mitzubringen sind ein Gärtopf und eine große fettfreie Schüssel, möglichst aus Emaille oder Porzellan. Eine Anmeldung ist bis zum 4. November unter 0 23 89-98 09 11 beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Dort können auch Bezugsquellen für Gärtöpfe erfragt werden.