Erste Hilfe für Vorschulkinder

Die Vorschulkinder der Villa Kunterbunt haben im Februar das Thema erste Hilfe durchgenommen.



Die Krankenschwester Yvonne Kutschke, brachte den Kindern, wie bereits in den Jahren zuvor, viel Wissenswertes rund um das Thema näher.

Die Kinder lernten, warum es wichtig ist, seine Adresse zu wissen und wie man einen Notruf absetzt. Wie sich Keime verteilen und warum es wichtig ist sich gründlich die Hände zu waschen haben die Kinder durch ein spannendes Experiment gelernt .Ebenso haben sie durch ausprobieren gelernt wie man ein Pflaster richtig aufklebt, und auch die Gefahrenzeichen auf verschiedenen Putzmitteln sind den Kindern bereits bekannt.

Fälle häufen sich: Über 100 gemeldete Grippekranke

Ein kleiner „Pieks“ und die Sache ist meist erledigt. Doch nicht jeder hat eine Grippeschutzimpfung. Er läuft damit Gefahr, von der derzeit grassierenden Grippewelle erfasst zu werden. Die Zahl der gemeldeten Fälle im Kreis ist jedenfalls rasant gestiegen.

Gab es in den ersten sieben Wochen des Vorjahres „nur“ drei gemeldete Grippefälle (insgesamt 96), so musste die Kreisgesundheitsbehörde im Vergleichszeitraum diesen Jahres bereits 102 Fälle zu Protokoll nehmen – und ein Ende der Welle ist nicht in Sicht.

Da die Grippezeit bis in den April hineinreichen kann, rät Amtsarzt Dr. Bernhard Jungnitz, sich noch impfen zulassen. Besonders im Blick hat er Ältere und chronisch Kranke, deren Immunsystem aufgrund des Alters oder einer chronischen Erkrankung geschwächt ist.

Der Mediziner stellt gleichzeitig klar: „Gegen den normalen Schnupfen hilft die Impfung leider nicht.“ Die richtige Adresse für die individuelle Beratung und Impfung ist übrigens der Hausarzt.

Zahl der Keuchhustenfälle steigt ebenfalls

Einen Trend nach oben gibt es auch beim Keuchhusten. Hier wurden seit Jahresanfang 16 Fälle registriert (Vergleichszeitraum 2016 = 8, insgesamt 100 Fälle). Meistens sind die Kranken Erwachsene, denn: „Sie wurden in jungen Jahren nicht geimpft, während die Kinder und Jugendlichen heute einen guten Impfschutz haben“, erläutert Amtsarzt Dr. Jungnitz und rät den Älteren, sich auch diesen Schutz zu

besorgen. PK | PKU

Informationen rund um die Grippe & Co finden sich im Internet unter www.rki.de

Grippe: Zahlen und Daten
2016 gab es insgesamt 96 gemeldete Grippefälle. In der ersten bis siebten Kalenderwoche wurden drei Fälle gemeldet. Im Vergleichszeitraum 2017 (1. bis 7. Kalenderwoche) wurden 102 Grippefälle gemeldet.

Aufteilung nach Städten und Gemeinden (Stand 17.02.2017)
Bönen 5, Bergkamen 7, Fröndenberg 2, Holzwickede 2, Kamen 11, Lünen 33, Schwerte 8, Selm 9, Unna 11 und Werne 14 Fälle.

Keuchhusten: Zahlen und Daten
2016 gab es insgesamt 100 gemeldete Keuchhustenfälle. In der ersten bis siebten Kalenderwoche wurden acht Fälle gemeldet. Im Vergleichszeitraum 2017 (1. bis 7. Kalenderwoche) wurden 16 Fälle gemeldet.

Aufteilung nach Städten / Gemeinden (Stand 17.02.2017)
Fröndenberg 2, Holzwickede 3, Kamen 4, Lünen 1, Schwerte 2, Unna 1, Werne 3. Aus Bergkamen, Bönen und Selm wurden keine Fälle gemeldet.

Vortrag im Hellmig-Krankenhaus: Wenn das Laufen zur Qual wird – Hilfe bei

Fußproblemen

Großzehenballen, Hammer- und Krallenzehen plagen vor allem Frauen im mittleren Alter und lassen jeden Schritt zur Qual werden. Ursache des so genannten Hitze- oder Frostballens ist meist ein Spreizfuß. Falsches Schuhwerk, langes Stehen und Übergewicht belasten den Fuß zusätzlich.



Dr. Rüdiger Hoppe, Leitender Arzt der Abteilung Fußchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen, referierte am MIttwoch im Rahmen der Vortragsreihe Pulsschlag.

Oberarzt Dr. Rüdiger Hoppe, Leitender Arzt der Abteilung Fußchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen, weiß, dass 75 Prozent aller Menschen irgendwann ein Fußproblem bekommen. Im Rahmen der Vortragsreihe „Pulsschlag“, die das Hellmig-Krankenhaus zusammen mit der VHS Kamen/Bönen anbietet, erklärte er jetzt, warum sich damit niemand abfinden muss.

Bereits seit einigen Jahren hat sich das Hellmig-Krankenhaus auf die Behandlung von Fußfehlstellungen (insbesondere des Vorderfußes) spezialisiert. Dr. Hoppe und sein Team wenden dazu unterschiedliche, moderne Operationsverfahren an, die die Anatomie des Fußes so wenig wie möglich verändern.

Berücksichtigt wird dabei stets das Alter der Patienten. Und: Die Experten greifen keineswegs immer zum Skalpell. Die individuelle Beratung umfasst auch die Möglichkeiten einer konservativen Behandlung, denn manchmal reicht es schon, das Schuhwerk zu wechseln oder Einlagen zu tragen.

Die Erfolgsrate des Kamener Krankenhauses bei der Behandlung von Frost- oder Hitzeballen, Arthrosen der Großzehen, Hammer- und Krallenzehen spricht für sich. Es werden Ergebnisse erzielt, die nicht nur in funktioneller Hinsicht, sondern auch kosmetisch betrachtet die Note „sehr gut“ verdienen. Mit schmerzhaften Verformungen der Füße, die jeden Schritt zur Qual machen, muss man nicht leben.

Beratung übers neue Kombibad in der Verlängerung: Wer soll es künftig betreiben?

Das Thema „Bäderkonzept“, also der geplante Neubau eines Kombibads am Häupenweg in Weddinghofen steht zwar auf der Tagesordnung der nächsten Sitzung des Bergkamener Stadtrats am 16. Februar, doch weitere wegweisende Entscheidungen sind dennoch nicht zu erwarten.



Das Hallenbad in Bergkamen.

„Im Hinblick darauf, dass mit dem Neubau eines Bades eine weitreichende Entscheidung und Festlegung getroffen wird, die sowohl

das zukünftige Angebot für die unterschiedlichen Nutzergruppen betrifft wie auch die kommunalen Finanzen besteht Einigkeit darüber, dass die genannten Aspekte mit Bedacht und ohne Zeitdruck beraten werden“, heißt es in der schriftlichen Vorlage zur Sitzung, die von der zuständigen Beigeordneten Christine Busch unterzeichnet und jetzt an die Ratsmitglieder verschickt wurde.

Auslöser für diese Denkpause war offensichtlich die Fahr der Fraktionsvorsitzenden mit Vertretern der Verwaltung nach Lippstadt. Dort wollten sie sich eigentlich nur das Cabriodach des Hallenbads als mögliche Ausstattungsvariante für das künftige Bergkamener Kombibad anschauen. Vor Ort stellte allerdings die Bergkamener Delegation fest, dass das „CabrioLi“, so der Name des Lippstädter Kombibad, weitere Besonderheiten hat.

Der Innenbereich verfügt über ein Sportbecken mit sechs Bahnen, ein Kursbecken mit Hubboden und ein Erlebnisbecken mit Strömungskanal und Massageliegen. Im Außenbereich finden die Badegäste auf über 10.000 qm Fläche ein großes Sportbecken mit Sprunganlage, ein Beachvolleyballfeld, einen Kinderspielplatz, eine Liegewiese und eine Sonnenterrasse.

Auf besonderes Interesse stieß bei diesem Besuch aber auch das Betreibermodell: Eigentümerin des CabrioLi sind die Stadtwerke Lippstadt, für die Betriebsführung ist aber eine andere Gesellschaft, die DSBG (Deutsche Sportstättenbetriebs- und Planungsgesellschaft) verantwortlich).

Neben die Frage, wie soll das künftige Bergkamener Kombibad aussehen, ist jetzt also die mindestens ebenso wichtige Frage getreten: Wer soll das Kombibad betreiben?

„Hierüber beraten derzeit die Fraktionen und die Verwaltung und es sind in dieser Sache selbstverständlich die weiteren Gespräche mit der GSW GmbH als Eigentümerin und derzeitige Betreiberin der Bäder notwendig“, heißt es dazu in der Vorlage für den Stadtrat.

Geflügelinfluenza: Bergkamener Federvieh darf wieder ins Freie

Als Schutz der Nutzgeflügelbestände vor der Geflügelinfluenza (H5N8) hatte die Kreis-Veterinärbehörde Ende November kreisweit eine Stallpflicht angeordnet. Die Verfügung wird nun teilweise aufgehoben.

Mit Wirkung vom 6. Februar nicht mehr gültig ist die Verordnung für Nutzgeflügel in Bergkamen, Holzwickede, Kamen, Lünen und Schwerte. Hier liegt die Geflügeldichte bei unter 300 Tieren pro Quadratkilometer. Damit besteht nach Auffassung des Fritz-Loeffler-Insitutes aktuell kein erhöhtes Einschleppungsrisiko.

Nach wie vor gilt die Stallpflicht für Nutzgeflügelbestände in Bönen, Fröndenberg, Selm, Unna und Werne. Hier liegt die Geflügeldichte bei über 300 Tieren pro km².

Weitere Informationen zum Thema und Antworten auf häufig gestellte Fragen sowie Links zum Umweltministerium NRW (www.umwelt.nrw.de), Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz NRW (LANUV, www.lanuv.nrw.de) oder auch zum Friedrich-Loeffler-Institut (www.fli.de), dem Bundesforschungsinstitut für Tiergesundheit, finden sich im Internet unter www.kreis-unna.de (Suchbegriff Geflügelinfluenza). (PK)

Restless-Legs-Syndrom (RLS): Gesprächskreis trifft sich

Der Gesprächskreis für Menschen, die an dem Restless-Legs-Syndrom leiden, trifft sich am Mittwoch, 8. Februar wieder. Beginn ist um 15 Uhr im Raum D4 / D5 im Gesundheitshaus Unna, Massener Straße 35 (Obergeschoss).

Das Restless-Legs-Syndrom („unruhige Beine“) zählt mit zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen des Nervensystems. Besonders im Ruhezustand machen sich Beschwerden wie Bewegungsunruhe, Kribbeln, Ziehen, Reißen und Schmerzen hauptsächlich in den Beinen bemerkbar.

In der Gruppe können sich die Betroffenen über aktuelle Behandlungsmöglichkeiten, deren Anwendung und Wirkungsweisen austauschen.

Interessierte können sich bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35 melden. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: margret.voss@kreis-unna.de. Alle Informationen werden vertraulich behandelt.

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 Darmkrebserkreankungen 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 Herzen 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.