

Mit sanften Händen helfen – Vortrag in der Ökologiestation

Am Montag, 16. 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 unter 0 23 89 – 98 09 11 möglich. Vorabinformationen finden sich unter www.drs-diebener.de.

Wenn die Hüfte streikt: Pulsschlag-Vortrag von Chefarzt Dr. Dieter Metzner

im Hellmigium

Anhaltende Schmerzen im Hüftgelenk können Mobilität und Lebensqualität deutlich reduzieren, nicht nur im schon weit fortgeschrittenen Alter. Zum Thema „Wenn die Hüfte streikt“ referiert Dr. Dieter Metzner, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie sowie ärztlicher Leiter des Hellmig-Krankenhauses am Mittwoch, 11. November, ab 18.30 Uhr im Hellmigium, dem Vortragssaal des Hellmig-Krankenhauses im Severinshaus.

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe Pulsschlag von VHS und Klinikum Westfalen erläutert Dr. Metzner moderne therapeutische Möglichkeiten: „Wenn alle anderen therapeutischen Maßnahmen ausgeschöpft sind, dann bietet die moderne Endoprothetik differenzierte chirurgische Lösungen.“ Der Vortrag von Dr. Metzner zeigt auf, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, aber auch, was vorbeugend für die Hüfte getan werden kann.

Naturheilkunde für zu Hause – Vortrag in der Ökologiestation

Ob Husten oder Halsschmerzen, Bauchschmerzen oder Blasenentzündung, Schlaflosigkeit, Unruhe, Insektenstiche oder Gelenkschmerzen: es gibt wunderbare, schonend und sanft wirkende Möglichkeiten zur Eigenbehandlung aus dem Garten der Natur.

Sabine Geisler (Krankenschwester in der integrativen Medizin)

und Naturheilkunde) stellt am Donnerstag, 19. November, in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil Kräuter und Heilpflanzen zur innerlichen und äußerlichen Anwendung vor und gibt praktische Anwendungsdemonstrationen und -beispiele: Wickel, Waschungen, Auflagen, Öle und Tees.

Zu der Veranstaltung, die von 20.00 bis 22.00 Uhr dauert und 10,- € je Teilnehmer kostet, kann man sich bis zum 12. November unter 0 23 89-98 09 11 beim Umweltzentrum Westfalen anmelden (die Teilnehmerzahl ist begrenzt). Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt. Informationen zur Dozentin finden sich unter www.naturheilkunde-geisler.de.

Mit freundlichem Gruß
i.A. Michael Bub

Kaczmarek: „Das Krankenhausstrukturgesetz im Sinne der Pflegeverbessert“

Zum Abschluss seiner Gespräche mit Vertretern örtlicher Krankenhausträger und Krankenversicherungen traf sich der Bundestagsabgeordnete Oliver Kaczmarek mit Vertreterinnen und Vertretern der Krankenkasse Knappschaft Bahn-See darunter der Leiter des Referates Geschäftsführung, Martin Böckmann und der Leiter des Dezernates Krankenhäuser, Rehabilitationsleistungen und Soziotherapie der Krankenversicherung, Herr Thorsten Schindler.



Von links: Volker Menne, Leiter des Referates

Beteiligungsgesellschaften, Betriebsführung der Eigenbetriebe der RV, Thorsten Schindler, Leiter des Dezernats Krankenhäuser, Rehabilitationsleistungen und Soziotherapie der Krankenversicherung, Sandra Baumeister, Referentin im Referat Geschäftsführung, Manoa Beckhoff, Mitarbeiter im Dezernat Leistungsmanagement, Grundsatz, Verträge, Oliver Kaczmarek MdB, Martin Böckmann, Leiter des Referates Geschäftsführung.

„Wir haben im Gesetzgebungsverfahren entscheidende Korrekturen erreicht, die den Krankenhäusern entgegenkommen, die einen klaren Schwerpunkt auf die Verbesserung der Pflege legen und die gleichzeitig einen hohen Qualitätsanspruch der medizinischen Versorgung untermauern.“, fasst Kaczmarek lange und kontroverse Beratung zusammen. Das Gesetz soll noch 2015 in die Schlussberatung gehen.

Gesprächsgrundlage war der Bund-Länder-Kompromiss, der einige Nachbesserungen beim Krankenhausstrukturgesetz vorsieht. „Natürlich wird es nicht alle Krankenhäuser und Krankenversicherungen gleichermaßen zufriedenzustellen. Dafür sind die Voraussetzungen und Zielsetzungen der Betroffenen zu unterschiedlich. Das Gespräch mit der Knappschaft hat aber auch gezeigt, dass wir einen Weg eingeschlagen haben, der für alle Beteiligten gangbar ist.“, so der heimische SPD-Bundestagsabgeordnete. Kaczmarek hatte mit den Geschäftsführern der Krankenhäuser in Unna und Schwerte sowie mit der Regionaldirektion Nord-West der AOK in Unna und eben der Knappschaft geführt. Bei einem Praxistag im Evangelischen Krankenhaus in Unna hat er einen hautnahen Einblick in die Situation in der Pflege bekommen.

„Die Zielsetzung der SPD-Bundestagsfraktion war und ist es das Pflegepersonal zu entlasten und die Qualität der Patientenversorgung zu verbessern. Es werden mit dem Pflegezuschlag und dem Pflegekräfteprogramm neue Anreize durch das Krankenhausstrukturgesetz geschaffen, diese Ziele auch zu erfüllen.“ Die Vertreterinnen und Vertreter der Knappschaft

wiesen aber auch auf Probleme bei der praktischen Umsetzungen einiger Gesetzesänderungen hin. „Ich bin dankbar für die vielen Hinweise aus dem Tagesgeschäft der Krankenkassen und Krankenhausbetreiber und werde diese in die weiteren Beratungen des Gesetzeseinfließen lassen.“ so Oliver Kaczmarek abschließend.

Klimaschutz schmeckt! Verbraucherzentrale verteilt Saisonkalender beim „Tag des Apfels“

Verbraucherzentrale verteilt wieder Saisonkalender für alle, die mehr saisonal und regional Essen wollen.



Umweltberaterin Jutta Eickelpasch (links) und Praktikantin Laura Ziel präsentieren heimisches Obst und Gemüse am Themenstand in der Verbraucherzentrale.

Wer auf heimisches Obst und Gemüse setzt, bekommt meist frisches, was nicht gelagert, sprich kürzlich erst geerntet wurde. Das wirkt sich günstig auf Geschmack und Nährstofflieferung aus. Das Klima profitiert zusätzlich, denn heimische Produkte haben kurze Transportwege und damit werden weniger Schadstoffe in die Atmosphäre geblasen.

Doch was hat noch mal wann Saison? „Unser kleiner Saisonkalender gibt da einen tollen Überblick“, schwärmt Umweltberaterin Jutta Eickelpasch. „Auf der einen Seite stehen

alle heimischen Obstsorten und auf der anderen alle heimischen Gemüsesorten – praktisch, übersichtlich und auf Miniformat zusammen zu falten.“ Ananas und Kiwi sucht man natürlich vergeblich.

Jetzt sind die bunten Kalender wieder kostenlos in der Verbraucherzentrale in der Kirchstraße 7 erhältlich. Und auch am Samstag, 24. Oktober, ist an der Ökologiestation Bergkamen-Heil am *Tag des Apfels* ein Stand der Verbraucherzentrale zu finden. Ihr Motto in diesem Jahr heißt dort „Klimaschutz schmeckt!“. Neben den Saisonkalendern gibt es dort auch saisonale Rezepte rund um Apfel und Kürbis und einen kleinen, bunten Warenkorb für ratelustige Hobbyköche.

Saisonkalender erhalten Sie in der Beratungsstelle und am *Tag des Apfels*, am 24.10.15 von 12.00 – 18.00 Uhr an der Ökologiestation in Bergkamen-Heil

VHS - Kurse fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden

Im reichhaltigen Angebot der Bergkamener Volkshochschule befinden sich auch wieder Kurse, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu fördern.

Qi Gong

Qi Gong-Übungen dienen der Pflege der eigenen Lebenskraft. Durch harmonische, fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen kommen wir zu mehr Körperbewusstsein und innerem Gewahrsein. Ein inneres und äußeres Gleichgewicht kann entwickelt werden und unterstützt uns, Ruhe und Sammlung zu finden. Mit dieser sanften Methode trägt es zur Gesundung und Harmonisierung des Menschen bei. Qi Gong sorgt für eine gute

Haltung und Atmung und baut Stress ab. Bewegung, Atmung und Vorstellung sind die drei Säulen der Übung. Qi Gong ist für alle Altersgruppen geeignet. Am Samstag, 24.10.2015 bietet die VHS Bergkamen diesen Qi Gong Kompaktkurs in der Zeit von 11.15 bis 15.15 Uhr an. Die Kursgebühr beträgt 10 Euro.

Energie in Balance

Bei Rückenschmerzen, Stress, Ärger und jeder Art von emotionalem Durchhänger lässt sich die Psyche am einfachsten und effektivsten durch unseren Körper oder unsere Körperhaltung beeinflussen. In dem VHS-Kurs „Mit meiner Energie in Balance“ (Kursnummer 3410) der Volkshochschule Bergkamen beschäftigen sich die Teilnehmer mit den Folgen von Stress auf das geistige und körperliche Wohlbefinden. Im Kurs wird erlernt, wie eine Vielzahl von Körper-, Atem-, und Entspannungsübungen und weitere unterstützende Maßnahmen energieraubende Belastungen besser verkraftet werden und das Energiedepot wieder aufgebaut werden kann. Dies führt zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden, was Balance und Stärke ermöglicht. Bei Übungen mit Spaßfaktor können die Kursbesucher erleben, wie in Sekunden schnell die körperliche Haltung und der Gemütszustand verbessert werden kann. Der Kurs findet im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ am Samstag den 31.10.2015 von 10.30 bis 12.00 Uhr statt. Die Kursgebühr beträgt 4 Euro.

Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Dem Krebs entgegentreten

„Die Diagnose Krebs ist heute nicht mehr zwangsläufig ein Todesurteil“, so Dr. Peter Ritter, Chefarzt der Klinik für Onkologie, Hämatologie, Gastroenterologie und Palliativmedizin am Hellmig-Krankenhaus.



Dr. Peter
Ritter

Im Rahmen der Vortragsreihe Pulsschlag, einer Koproduktion von VHS und Klinikum-Westfalen erläutert er am Mittwoch, 14. Oktober, ab 18.30 Uhr im Hellmigium Fortschritte im Einsatz gegen den Krebs. Sein Thema im Vortragsraum des Krankenhauses: „Update Onkologie – dem Krebs entgegentreten“. Im Mittelpunkt stehen neue Wege bei der Krebs-Therapie, wie sie im Hellmig-Krankenhaus schon genutzt werden.

Mehrere Fälle von Windpocken: Flüchtlinge werden geimpft

In der Erstaufnahmeeinrichtung für Flüchtlinge in Unna-Massen und in der Flüchtlings-Notunterkunft in Kamen sind insgesamt neun Fälle von Windpocken aufgetreten. Das teilt die Kreis-Gesundheitsbehörde mit. Sie hat die Impfung aller derzeit in den Einrichtungen untergebrachten Flüchtlinge angeordnet.

Sieben Fälle von Windpocken (Varizellen) wurden in der vom

Kreis Unna im Auftrag des Landes betriebenen Erstaufnahmeeinrichtung in Unna-Massen festgestellt, zwei in der Notunterkunft in Kamen, die das Deutsche Rote Kreuz, Kreisverband Unna, im Auftrag des Landes betreibt.

Die Impfungen in der Erstaufnahmeeinrichtung in Unna-Massen erfolgen durch eine Dortmunder Ärztin, die Impfungen in der Notunterkunft in Kamen führt die Kreis-Gesundheitsbehörde selbst durch.

Die Maßnahmen der Kreis-Gesundheitsbehörde laufen in enger Abstimmung mit der landesweit für die Unterbringung von Flüchtlingen zuständigen Bezirksregierung Arnsberg. In der Erstaufnahmeeinrichtung in Unna-Massen befinden sich derzeit rund 810 Menschen, in der Notunterkunft in Kamen rund 210 Menschen.

Viele Menschen kennen Windpocken als ansteckende Kinderkrankheit. Nach einer Infektion mit Windpocken besteht eine lebenslange Immunität. Außerdem werden Kinder aufgrund einer Empfehlung der Ständigen Impfkommission standardmäßig geimpft. So geht die Kreis-Gesundheitsbehörde davon aus, dass angesichts einer Grundimmunisierung keine besondere Gefährdung für die Bevölkerung besteht und sieht von weiteren Maßnahmen ab. „Wer unsicher ist, dem wird empfohlen, mit seinem Impfbuch zum Hausarzt zu gehen und im Zweifelsfall eine Ergänzungsimpfung durchführen zu lassen“, rät Josef Merfels, Leiter der Kreis-Gesundheitsbehörde.

Mehr Informationen rund um das Thema Impfungen finden sich auf der Internetseite des Robert-Koch-Institutes www.rki.de.

Kaczmarek trifft protestierende Krankenhausmitarbeiter in Berlin

Zahlreiche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Krankenhäuser im Kreis Unna haben am Mittwoch in Berlin gegen das neue Krankenhausstrukturgesetz protestiert. Der Kamener Bundestagsabgeordnete Oliver Kaczmarek sprach mit ihnen am Brandenburger Tor.



Oliver Kaczmarek mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Krankenhäusern im Kreis Unna am Brandenburger Tor.

Der Deutsche Bundestag berät aktuell über ein neues Krankenhausstrukturgesetz. Der Entwurf hat in den Krankenhäusern, auch im Kreis Unna für Diskussionen und Gesprächsbedarf gesorgt. „Die SPD-Bundestagsfraktion ist sich der schwierigen Situation vieler Krankenhäuser bewusst. Daher nehmen wir die Sorgen und Anfragen der Kliniken, die in Verbindung mit dem anstehenden Krankenhausstrukturgesetz geäußert wurden, sehr ernst. In den parlamentarischen Beratungen setzen wir uns daher dafür ein, den Gesetzesentwurf an entscheidenden Stellen zu verbessern“, so der heimische SPD-Bundestagsabgeordnete Oliver Kaczmarek, der in seinem Wahlkreis unter anderem Gespräche mit der Regionaldirektion der AOK, dem Geschäftsführer des Katholischen Hospitalverbands Hellweg und dem Marienhospital in Schwerte geführt hat.

Um einen intensiven Einblick in die Arbeit des Krankenhauspersonals zu erhalten, hat der Bundestagsabgeordnete auch einen ganzen Tag im Evangelischen Krankenhaus in Unna hospitiert. Auf der Demonstration der

Deutschen Krankenhausgesellschaft am in Berlin nahmen auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ev. Krankenhaus Unna und des Katholischen Hospitalverbund Hellweg teil, die Oliver Kaczmarek am Brandenburger Tor traf. „Oberstes Ziel der SPD in den Verhandlungen ist die Verbesserung der Situation des Pflegepersonals in den Krankenhäusern sowie die Beseitigung des Personalnotstandes. Dies haben wir in den Gesprächen mit der Deutschen Krankenhausgesellschaft deutlich gemacht“, so Kaczmarek weiter.

Eine oft formulierte Kritik der Krankenhäuser ist der Wegfall des sogenannten Versorgungszuschlags. Die SPD sei hier grundsätzlich bereit, auf die Krankenhäuser zuzugehen, um den Versorgungszuschlag zweckgebunden für mehr Pflegepersonal zu erhalten. „Wir setzen außerdem weiterhin auf eine finanzielle Aufstockung des Pflegestellenförderprogramms. Für die SPD-Bundestagsfraktion steht ganz klar fest, dass der Einsatz zusätzlicher finanzieller Mittel der Beitragszahlerinnen und Beitragszahler nur dann gerechtfertigt ist, wenn diese unmittelbar den Patientinnen und Patienten sowie den Beschäftigten in den Krankenhäusern zugutekommen. Langfristig wollen wir mit der zu schaffenden Expertenkommission, konkrete Vorgaben erarbeiten, wie Pflege besser innerhalb der Krankenhausvergütung abgebildet werden kann und wie eine gesetzliche Personalbemessung in den Kliniken aussehen sollte“, so Kaczmarek.

Hatha Yoga – Gesundheitskurse am Vormittag

Für alle, die Yoga schon immer einmal ausprobieren wollten oder wieder einsteigen möchten beginnen im Oktober zwei

Yogakurse in Bergkamen. Dabei handelt es sich um zertifizierte Präventionskurse. (Kurs-ID 20140316-569908) Die Gebühr kann von der Krankenkasse übernommen bzw. bezuschusst werden.

Der Kurs basiert auf der Satyananda-Yoga-Tradition. Anstatt komplizierter „Verknotungen“, machen sich die Teilnehmer mit den sanften, spannungslösenden Yogastellungen vertraut, die von Menschen jeden Alters geübt werden können. Sie dienen vor allem der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele.

Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung werden Körper und Geist ins Gleichgewicht gebracht, die Gedanken kommen zur Ruhe. Atemübungen bringen neue Energie und Frische für den Alltag. Den Abschluss der Stunde bildet u.a. die Yoga-Nidra-Tiefenentspannung, eine systematische Form der Entspannung, die intensive Regenerationsprozesse in Gang setzt.

Die Kurse finden 8 x statt, beginnen jeweils um 10 Uhr und dauern 90 Minuten.

Kurs 1 startet am Mittwoch, den 21.10.2015, Kurs 2 am Freitag, den 23.10.2015 in der Ballettschule Hetkamp, Werner Str. 160 in Bergkamen. Anmeldung und weitere Informationen bei Betty Holtewert (Yogalehrerin und Motopädin) unter 0151 14172096 oder betty@holtewert-yoga.de .

**Crohn-Colitis-Tag im St.
Marien-Hospital Lünen:
Selbsthilfegruppe stellt sich**

vor

Die Selbsthilfegruppe Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) Lünen lädt am Mittwoch, 23. September, zum Crohn-Colitis-Tag ins St. Marien-Hospital Lünen ein.

Mehr als 500.000 Menschen in Deutschland sind an den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) Morbus Crohn und Colitis ulcerosa erkrankt. Die genaue Ursache der lebenslangen, schubweise verlaufenden Erkrankungen ist trotz intensiver Forschung noch immer weitgehend ungeklärt. In den letzten Jahren hat die Häufigkeit der CED vor allem in der westlichen Welt dramatisch zugenommen.

Aus Anlass des bundesweiten Crohn-Colitits-Tages findet am Mittwoch, 23. September ab 18 Uhr eine Informationsveranstaltung im Klinikum Lünen/St.-Marien-Hospital Lünen, Altstadtstraße 23 statt.

Die Referenten Klinikdirektor Dr. Berthold Lenfers, Arzt für Innere Medizin, Schwerpunkt Gastroenterologie, und Chefarzt Priv.- Doz. Dr. Roland Kurdow, Facharzt für Chirurgie, Viszeral- und Thoraxchirurgie, werden die chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und aktuelle Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten vorstellen.

Anschließend werden Mitglieder der Selbsthilfegruppe CED Lünen über das Thema „Nicht allein mit CED! Welche Hilfe bietet eine Selbsthilfegruppe?“ sprechen. Die Selbsthilfegruppe wird mit einem Informationsstand anwesend sein.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Betroffene, Angehörige und Interessierte sind herzlich eingeladen. Weitere Informationen gibt es auf der Internetseite www.crohn-und-colitis-tag.de oder bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des

Kreises Unna (K.I.S.S.) im Gesundheitshaus in Lünen. Die Ansprechpartnerin Lisa Nießalla ist unter Tel. 0 23 06 / 100 610 und per E-Mail an lisa.niessalla@kreis-unna.de zu erreichen.