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.

Neue Selbsthilfegruppe bei Ess-Störungen: Erstes Treffen in Bergkamen

Eine neue Selbsthilfegruppe, die sich an Frauen mit Ess-Störungen richtet, trifft sich am Dienstag, 15. November zum ersten Mal. Interessierte sind herzlich eingeladen, um 17 Uhr in den Gruppenraum II der Kontaktstelle Sonnenstrahl (Untergeschoss des AWO Heinrich-Martin-Heim), Am Wiehagen 32 in Bergkamen zu kommen.

Die Initiatorin ist eine an Bulimie leidende Frau, die andere betroffene Frauen sucht, um im Austausch miteinander Halt zu finden und Wege im Umgang mit der Ess-Störung wie Bulimie oder Binge Eating Disorder zu finden.

Nahrungsaufnahme ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Das macht Ess-Störungen, die in die Kategorie Sucht fallen, sehr schwierig zu steuern, denn auf das Suchtmittel „Nahrung“ an sich kann nicht generell verzichtet werden. Dabei gibt es unterschiedliche Formen von Ess-Störungen, die sich auch als Mischformen äußern können. Allen Erscheinungsformen gemeinsam ist das zwanghafte Kreisen der Gedanken um die Frage des Essens. Die Nahrungsaufnahme steht im Dienst von Bedürfnissen, die mit vernünftiger Nahrungsaufnahme und ausgewogener Ernährung nichts mehr zu tun haben.

Betroffene können nicht abstinent werden, sondern müssen einen Weg finden, ihr Essverhalten in geregelte Bahnen zurückzubringen. Die Ursachen dieser Erkrankungen sind unterschiedlich, können beispielsweise Reaktionen auf unbefriedigende Lebensverhältnisse, Hilflosigkeit oder stummer Protest sein, zugleich aber auch Resignation und Anpassung.

Mit dem Ziel zu lernen, mit der eigenen Sucht umzugehen, neue Strukturen aufzubauen, die den Alltag nicht mehr beeinträchtigen, sondern Halt und Stütze bieten, möchte die Initiatorin sich mit anderen Betroffenen in einer von Vertrauen und Verständnis getragenen Atmosphäre austauschen.

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

Neue Selbsthilfegruppe in Bergkamen: Erwachsene mit AD(H)S

Seit einigen Jahren ist AD(H)S als Verhaltensauffälligkeit oder Bewusstseinsstörung vor allem bei Kindern und Jugendlichen bekannt. Aber auch Erwachsene können unter AD(H)S leiden. Auf Initiative einer Betroffenen ist die Gründung einer Selbsthilfegruppe in Bergkamen in Vorbereitung. Das erste Treffen findet am Dienstag, 8. November statt.

Die Abkürzung AD(H)S steht für eine Aufmerksamkeitsdefizit-

Störung, die mit oder ohne Hyperaktivität einhergehen kann. Die Erscheinungen des Krankheitsbildes sind sehr unterschiedlich, häufig kommen auch Begleiterkrankungen vor. Nicht unüblich sind besonders bei Erwachsenen depressive Verstimmungen, Zwangsstörungen, Essstörungen, Missbrauch von legalen und illegalen Suchtmitteln, Ängste oder Borderlinestrukturen.

Betroffene schildern, dass sie voller Energie seien und viel reden, allerdings keine zusammenhängenden Gedanken verfolgen können. Das kann nicht nur zu unangemessenem Verhalten führen, sondern auch viele Probleme im Alltag bereiten. Ordnung in die Tagesstruktur zu bringen, scheint eine kaum lösbare Aufgabe zu sein. Abläufe, die andere automatisieren, funktionieren bei Betroffenen nicht. Entscheidungen fallen schwer, weil Wichtiges nicht von Unwichtigem unterschieden wird.

Für Menschen mit AD(H)S kann eine Selbsthilfegruppe eine gute Möglichkeit sein, um sich mit anderen auszutauschen und sich selbst besser zu verstehen.

Angesprochen sind mit der Selbsthilfegruppe nicht nur betroffene Erwachsene, sondern auch Angehörige und Interessierte. Das erste Treffen zur Gruppengründung beginnt am Dienstag, 8. November um 20 Uhr im Ev. Familienzentrum Am Bodelschwinghhaus, Ebertstraße 20 in Bergkamen. Alle Interessierten sind eingeladen.

Weitere Informationen gibt es bei der K.I.S.S. – Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen im Kreis Unna im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35. Ansprechpartnerinnen sind Margret Voß, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: margret.voss@kreis-unna.de, und Simone Saarbeck, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: simone.saarbeck@kreis-unna.de.

Die Bergkamener Pedelec-Lehrerin: Zwei Mal 25 Kilometer pro Tag

von Andreas Milk

Trotz elektrischer Unterstützung: Ihre Beinmuskeln sind kräftiger geworden. Lehrerin Anna Jennert (50) legt mit dem Pedelec täglich eine Strecke zurück, die manch einem mit dem Auto schon zu lang vorkäme – von ihrem Haus in Bergkamen bis nach Schwerte, je nach gewählter Route 25 oder 27 Kilometer. Einfache Strecke, wohlgemerkt. Nachmittags geht’s wieder zurück.



Täglich mit dem Pedelec von Bergkamen nach Schwerte – Lehrerin Anna Jennert. (Foto Andreas Milk)

Vor zwei Jahren hatte sie das Fahrrad mit dem Elektromotor bei „Rad + Tat“ in Kamen gekauft. Die Bilanz: 4797 Kilometer (Stand: 4. Oktober). Zuerst war das Ganze noch relativ harmlos: Bis zu den Sommerferien war Anna Jennert an der Eichendorffschule in Kamen-Methler. Da war der Weg zur Arbeit überschaubar. Ende August kam die neue Stelle in Schwerte. Erst mal fuhr sie testweise mit dem Auto über die A 1 – aber: „Das war nicht gut für mich.“ Also zurück aufs Rad: Frische Luft, Bewegung. Und: Keine Probleme mit der Suche nach Parkplätzen. Von denen gibt’s halt an der Schwerter Friedrich-Kayser-Schule nicht so viele.

Die fahrradbegeisterte Pädagogin steht allmorgendlich gegen 5

Uhr auf. Abfahrt in Bergkamen: 6.15 Uhr. Ankunft in Schwerte: gegen 7.35 Uhr. Sprich: 80 Minuten unterwegs, über Südkamen, Unna-Afferde, Holzwickede, Lichtendorf. Bei Wind und Wetter. Letzteres war bislang immer ganz passabel. Für den Fall, dass sich das in den Herbst- und Wintermonaten ändert, steht ein Auto in der Garage. Das kommt auch zum Einsatz, wenn „Schwerlasten“ zu transportieren sind – dicke Mappen zum Beispiel. Alles hat schließlich seine Grenzen – auch Umwelt- und Gesundheitsbewusstsein.

Aber grundsätzlich will Anna Jennert natürlich beim Radeln bleiben. Beim elektrischen, wie gesagt. Ihr Pedelec gibt ihr einen Schub, so lange sie auch selbst in die Pedale tritt – anders als ein E-Bike, auf dem man nur noch sitzen und fast gar nix selber machen muss. An der Schwerter Schule hat sich ihre Passion herumgesprochen: Ob sie die Lehrerin sei, die den weiten Weg von Bergkamen mit dem Fahrrad absolviere, wurde sie beim Elternabend gefragt. Jawohl, antwortete die Frau mit der frischen Gesichtsfarbe.

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 Naturheilkunde und Ayurvedatherapeutin) stellt am Donnerstag, 6. Oktober, 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 19.30 bis 21.30 Uhr dauert und 10,- € je Teilnehmer kostet, kann man sich unter 0 23 89-98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen anmelden (die Teilnehmerzahl ist begrenzt). Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt. Informationen zur Dozentin finden sich unter www.naturheilkunde-geisler.de.

Mit Piercing zum MRT? – Tipps für Patienten mit Körperschmuck

Tattoos und Piercings sind für viele ein wichtiger Körperschmuck. Doch was ist, wenn eine Operation oder ein Termin für eine bildgebende Diagnostik ansteht? Amtsapothekerin Birgit Habbes hat einige generelle Tipps zusammengestellt.

Operation: Piercing durch Platzhalter ersetzen



Amtsapotheker in Birgit Habbes

Vor einem operativen Eingriff müssen alle aus Metall (z. B. Stahl, Titan) oder Edelmetall bestehenden Schmuckstücke entfernt werden. Das hat mit ihrer Leitfähigkeit zu tun. Werden beispielsweise bei einer Operation verletzte oder durchtrennte Blutgefäße durch Strom verödet, kann es in der Umgebung eines Piercings zu schweren Verbrennungen kommen, da der menschliche Körper wegen seines hohen Wassergehaltes eine sehr gute Leitfähigkeit besitzt.

Direkt im OP-Bereich darf sich ohnehin kein Piercing befinden, da es Wundinfektionen verursachen könnte. Dies gilt insbesondere für den Mund- und Nasenbereich. „Bei Zungenpiercings ist zudem die Verletzungsgefahr beim Einführen des Beatmungsschlauchs im Rahmen einer Vollnarkose sehr hoch“, erläutert Amtsapothekerin Birgit Habbes.

Schwierig sind auch transdermale Implantate, sogenannte Microdermals oder Dermal Anchors. Zwar lässt sich das am Gewindestab befestigte Schmuckstück abschrauben, für das Implantat wäre aber in den meisten Fällen ein Hautschnitt notwendig.

Röntgen, CT und MRT

Auch vor Röntgenaufnahmen und der Computertomografie (CT) müssen Piercings entfernt werden. „Die Schmuckstücke würden auf den Bildern als dunkle Flecken oder Schatten erscheinen und könnten die Untersuchungsergebnisse verfälschen“, verdeutlich Birgit Habbes.

Da der bei einer MRT eingesetzt Magnet-Resonanztomograf einen starken Magneten enthält, dürfen sich in der zu untersuchenden Region keine Metallteile oder Magneten (z. B. magnetische Zahnimplantate) befinden. Das nichtmagnetische Titan ist

dagegen problemlos.

Moderner Gelenkersatz, Knochenplatten oder Herzschrittmacher können MRT-tauglich sein. Ob das für ältere Modelle gilt, muss genau abgeklärt werden.

Riskant können großflächige Tätowierungen mit einem hohen Anteil eisenhaltiger Farben wie Rot oder Schwarz sein. Sie können sich im MRT erwärmen oder anschwellen. Außerdem ist es möglich, dass die darunterliegende Körperregion nicht deutlich genug zu erkennen ist. „Viele Praxen und Kliniken lege auch hier deshalb Wert auf eine Einzelfallentscheidung“, weiß die Amtsapothekerin.