

Baderegeln beachten: So wird Schwimmen zum Vergnügen

Ob im Freibad oder den Badegewässern im Kreis – Schwimmen macht Spaß, hält fit und bietet im Sommer eine willkommene Abkühlung. Doch immer wieder passieren Bade-Unfälle, die mitunter tödlich enden. „Beim Baden sollten ein paar einfache Regeln eingehalten werden“, rät deshalb der Amtsarzt des Kreises, Dr. Bernhard Jungnitz, und verweist auf entsprechende Empfehlungen der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (DLRG).



Gefahrenquellen können nicht nur durch das Schwimmen in Bädern oder an beaufsichtigten Badegewässern ausgeschlossen werden, sondern vor allem durch das eigene Verhalten, erläutert der Mediziner und unterstreicht: „Es gilt, niemals alkoholisiert ins Wasser zu gehen und bei Kreislaufproblemen Vorsicht walten zu lassen. Unbekannte Gewässer wie Baggerseen sollten gemieden werden.“

Zehn Grundregeln, die die DLRG empfiehlt, helfen persönliche Fähigkeiten und Verhaltensweisen so einzuschätzen, dass niemand zu Schaden kommt:

1. Gehen Sie nur zum Baden, wenn Sie sich wohl fühlen. Kühlen Sie sich ab und duschen Sie, bevor Sie ins Wasser gehen.
2. Gehen Sie niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.
3. Gehen Sie als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.
4. Rufen Sie nie um Hilfe, wenn Sie nicht wirklich in Gefahr sind, aber helfen Sie anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
5. Überschätzen Sie sich und Ihre Kraft nicht.
6. Baden Sie nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.
7. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlassen Sie das Wasser sofort und suchen Sie ein festes Gebäude auf.
8. Halten Sie das Wasser und seine Umgebung sauber, werfen Sie Abfälle in den Mülleimer.
9. Aufblasbare Schwimmhilfen bieten keine Sicherheit im Wasser.
10. Springen Sie nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist.

„Beim Baden ist immer Vorsicht geboten“, sagt Dr. Bernhard Jungnitz. Vor allem offene Gewässer bergen oft nicht erkennbare Risiken im Uferbereich wie glitschige, scharfkantige Gegenstände, Untiefen, steile Uferabfälle und Temperaturunterschiede. Wer aber die Regeln kennt und beachtet, dem winken beim Sprung ins Nass Spaß und Wohlbefinden. Dr. Jungnitz: „Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten überhaupt.“

Sonnenbrandgefahr durch Arzneimittel

Einige Arzneimittel vertragen sich nicht mit dem Sonnenlicht und können sonnenbrandartige Nebenwirkungen verursachen. Weil die Reaktion zeitlich verzögert eintreten kann, gibt Amtsapothekerin Birgit Habbes beim Kreis Unna ein paar Hinweise.

„Ob ein Arzneimittel Hautreaktionen auslöst, hängt unter anderem von dem Wirkstoff, dem Hautzustand und der Lichtmenge ab“, erklärt die Amtsapothekerin. Zu den Auslösern gehören z.B. einige Wirkstoffe aus der Gruppe der Antibiotika (z.B. Ciprofloxacin oder Tetracyclin), der Schmerzmittel (z.B. Naproxen oder Diclofenac), der Anti-Depressionsmittel (z.B. Johanniskraut, Amitriptylin oder Imipramin) und der Medikamente, die auf das Herz-Kreislauf-System (z.B. Captopril, Simvastatin) wirken. Ob ein Arzneimittel riskant ist, kann im Beipackzettel nachgelesen oder in der Apotheke erfragt werden.

Wenn die Gefahr einer sogenannten phototoxischen Nebenwirkung besteht, sollte möglichst wenig Licht an die Haut kommen. „Man kann die Haut ganz einfach mit Kleidung schützen. Hilfreich ist auch die Einnahme eines Arzneimittels mit kurzer Halbwertszeit abends statt morgens“, so Birgit Habbes.

In der Mittagszeit sollte die Sonne gemieden werden. Ein ausreichender Sonnenschutz mit hohem UV A-Schutz sei zudem ebenso wichtig wie der Verzicht auf den Solariumsbesuch. „Wer ein Medikament mit phototoxischen Stoffen länger einnehmen muss, sollte für die Fenster in der Wohnung oder im Auto über spezielle UV-undurchlässigen Folien nachdenken“, gibt Amtsapothekerin Birgit Habbes einen praktischen Tipp.

Gut für Gesundheit und Klima: Pedelecs im Kreis-Fuhrpark

Rauf aufs Rad – das schont nicht nur das Klima, sondern bringt auch eine Menge für die Gesundheit. Und für die können Kreis-Mitarbeiter jetzt besonders komfortabel etwas tun: Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung stehen zwei Pedelecs für Dienstfahrten zur Verfügung.



Kreisdirektor Dr. Thomas Wilk (2.v.r.) stellte das erste Dienst-Pedelec des Kreises zusammen mit Gabriele Bierwolf-Sigrist (stellvertretende Leiterin Zentrale Dienste, 2.v.l.), Jochen Pfeiffer (Fuhrpark) und Diana von der Heyde (Betriebliche Gesundheitsförderung, r.) vor. Foto: B. Kalle –

Kreis Unna

Für kürzere Wege können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schon seit einigen Jahren Dienstfahrräder satteln. Ergänzt wird diese Möglichkeit, umweltschonend von A nach B zu kommen, nun durch die beiden Pedelecs. Sie unterstützen die Fahrer bei Bedarf mit einem kleinen Elektromotor während des Tretens. „Bei etwas weiteren Dienstfahrten und wenn es bergauf geht, muss also niemand befürchten, nassgeschwitzt zum Termin zu kommen“, nennt die beim Kreis für die Betriebliche Gesundheitsförderung zuständige Mitarbeiterin Diana von der Heyde einen Vorteil.

Mit einer Reichweite von 100 bis 130 Kilometern könnte das Kreisgebiet nahezu einmal komplett umrundet werden, bevor das Pedelec wieder an die Steckdose angeschlossen werden muss. „Wir freuen uns, wenn künftig viele Dienstfahrten auf zwei statt auf vier Rädern stattfinden“, sagte Kreisdirektor Dr. Thomas Wilk bei der Vorstellung der Pedelecs.

Wenn es um Mobilität geht, bietet die Kreisverwaltung übrigens zahlreiche Alternativen zum Auto an: Zwei ÖPNV-Tickets für Dienstreisen, das Jobticket für die Fahrt zur Arbeit und zurück oder auch der Fahrradkeller mitsamt Umkleidemöglichkeit gehören längst zum Standard.

Wasserspaß mit Neugeborenen

Planschen, Spielen, Wasserspaß! – Unter diesem Motto beginnen am Donnerstag, 21. Juli, und am Montag, 1. August, um 16 Uhr neue Babyschwimmkurs für Kinder, die von Dezember 2015 bis Mai 2016 geboren sind. Die Kurse werden von der Elternschule im Hellmig-Krankenhaus organisiert und finden im Schwimmbad

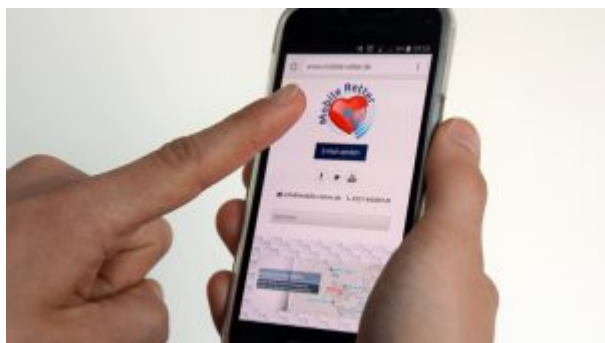
von Reha Sport Kamen am Hellmig-Krankenhaus statt. Sie werden in Kooperation mit der Familienbande Kamen durchgeführt.

Babyschwimmen ist ein liebevolles „miteinander spielen“ und „sich bewegen“ im dreidimensionalen Raum. Sich im Wasser wohl fühlen und entspannen zu können stehen im Vordergrund. Das Babyschwimmen hat sich längst als Entwicklungsförderung etabliert. Neue Bewegungsanreize im Wasser, gemeinsame Spiele und Spaß für Eltern und Kinder im warmen Wasser des Bewegungsbades fördern das Wohlbefinden und die Entwicklung des Kindes.

Interessierte können sich bei Marianne Künstle in der Elternschule unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per Mail an elternschule@klinikum-westfalen.de anmelden. Die Kurse erstrecken sich über 8 mal 30 Minuten, die Teilnahme kostet 64 €.

Über 350 Ersthelfer für Rettungs-App – Viele Feuerwehrleute machen mit

Das Interesse reißt nicht ab und eins wird dabei immer klarer: Es sind vor allem Feuerwehrleute, die sich als kundige und vielfach erprobte Ersthelfer für die im Kreis geplante mobile Rettungs-App registrieren lassen.



Mehr als 110 der Ende Juni gemeldeten 350 Ehrenamtlichen mit Know-how in Erster Hilfe sind Frauen und Männer der Feuerwehren im Kreis. Mit über 100 Akteuren die zweitstärkste Gruppe bilden

Rettungsassistenten, Rettungssanitäter und Notfallsanitäter (76 hauptamtliche und 26 ehrenamtliche Kräfte).

Bergkamen stellt alleine 44 mobile Retter

Zu Hause sind die meisten Helferinnen und Helfer in Unna (55), Kamen (51) und in Bergkamen (44). Im Vergleich zur Einwohnerzahl am stärksten vertreten ist Bönen mit 20 mobilen Rettern, gefolgt von Holzwickede (12) und Fröndenberg (13).

Resonanz gefunden hat die Rettungs-App für den Kreis Unna auch außerhalb der Kreisgrenzen. Mitmachen wollen unter anderem noch Ersthelfer mit Wohnsitz in Dortmund, Hamm, Hagen, Oberhausen oder Wuppertal.

Firma schafft Schnittstelle zwischen App und Leitstelle

Ende Juni waren 215 der 350 gemeldeten Helfer bereits im Umgang mit der Smartphone-App geschult. Wer noch Interesse hat, kann sich direkt bei Gregor Meintrup vom Verein Mobile Retter e.V. melden (E-Mail: gregor.meintrup@mobile-retter.de) oder sich über die Internetseite www.mobile-retter.de registrieren lassen.

Der Kreis arbeitet aber nicht nur Hand in Hand mit dem Verein, sondern hat bereits eine Fachfirma damit beauftragt, die Schnittstelle zu schaffen, über die die Smartphone-App an die

Leitstellentechnik in der Rettungsleitstelle des Kreises angebunden wird.

Zum Ende der Sommerferien soll die Schnittstelle eingerichtet sein und in einem Probetrieb getestet werden.

Amtsarzt gibt Tipps für Flugreisen – Nur kein Stress

Urlaubsreisen haben Saison – und damit auch die Reisekrankheit. Nur zehn Prozent der Menschen sind dagegen immun. Was hilft, erklärt Amtsarzt Dr. Bernhard Jungnitz.

Die sogenannte Kinetose kann gerade bei Flugreisen jeden „erwischen“. „Viele Menschen sind im Vorfeld der Reise besonders aufgereggt und fragen sich, was sie auf dem Flug so alles erwartet“, weiß Kreis-Mediziner Dr. Bernhard Jungnitz.

Wer für eine Reisekrankheit anfällig ist, sollte bei Flügen einen Platz zwischen den Tragflächen buchen, sich zurücklehnen, den Kopf still halten, die Augen schließen und auf keinen Fall üppig essen. „Damit kann man der Krankheit ein Schnippchen schlagen oder das typische Unwohlsein zumindest eindämmen“, so Dr. Jungnitz.

Wer auch noch erkältet ist, sollte zusätzlich vor Start und Landung Nasentropfen nehmen, um den häufig auftretenden Ohrenscherz zu vermindern oder ganz zu verhindern, rät der Kreismediziner.

Auch Schwangere hat der Amtsarzt im Blick. „Grundsätzlich sind Reisen zwischen der 18. und 26. Schwangerschaftswoche unproblematisch.“ Fliegen sei jedoch auch bis zur 36. Woche

möglich. Schwangere Frauen sollten wegen der größeren Bewegungsfreiheit einen Platz am Gang buchen.

Gemieden werden sollten von Flugreisenden grundsätzlich kohlenensäurehaltige Mineralwasser, Alkohol und Hülsenfrüchte, weil sich die wasserdampfgesättigten Körpergase ausdehnen. „Folgeerscheinungen können Völlegefühl, Zwerchfellhochstand durch geblähten Magen und dadurch Herzbeschwerden sein“, weiß der Amtsarzt.

Zur Vorbeugung von Beinvenenthrombosen helfen bei mehrstündigen Flügen Stütz- oder Kompressionsstrümpfe. Träger von Herzschrittmachern sollten beim Einchecken darauf aufmerksam machen und möglichst eine ärztliche Bescheinigung mit sich führen. „Denn“, so der Kreismediziner, „Metalldetektoren können Batterien inaktivieren.“

Ritalin im Gepäck für den Auslandsurlaub? – Rechtzeitig die Genehmigung dafür einholen

Wer bei einer Reise ins Ausland Betäubungsmittel mitnehmen muss, braucht dafür eine Genehmigung. Das betrifft zum Beispiel Kinder, die das Mittel Ritalin einnehmen, oder Krebspatienten, die starke Schmerzmittel benötigen.

Birgit Habbes rät als Amtsapothekerin des Kreises deshalb zu einer frühzeitigen Planung. „Drei bis vier Wochen vor der Reise sollte die Urlaubsapotheke durchgesehen und Einreisebedingungen des jeweiligen Urlaubslandes erfragt

werden.“

Für Länder, die dem Schengener Abkommen beigetreten sind, genügt in der Regel eine beglaubigte, deutschsprachige Bescheinigung des behandelnden Arztes. Das Formular kann bei der Bundesopiumstelle unter Tel. 02 28 / 99 30 755 43 angefordert werden. Im Internet steht es als Download beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte unter www.bfarm.de zur Verfügung.

„Für die Reise in andere Länder empfiehlt es sich, bei der diplomatischen Vertretung des Reiselandes nachzufragen“, gibt Amtsapothekerin Birgit Habbes einen Tipp. Die jeweiligen Rufnummern gibt es beim Auswärtigen Amt unter Tel. 0 30 18 / 17-20 00 oder im Internet unter www.auswaertiges-amt.de. Auch Ärzte und Apotheker beraten über die Mitnahme von Medikamenten.

Nach Vorlage einer Bescheinigung des behandelnden Arztes, des dazugehörigen Rezeptes sowie des gültigen Personalausweises oder Reisepasses erteilt sie übrigens auch die behördliche Genehmigung für die Mitnahme von Betäubungsmitteln im grenzüberschreitenden Verkehr. Eine Terminvereinbarung ist zuvor erforderlich.

Sommerfest auf dem Zentrumsplatz

Wie jedes Jahr findet auch 2016 wieder ein Sommerfest auf dem Bergkamener Zentrumsplatz statt: Am Mittwoch, 15. Juni, veranstalten die Sonnen-Apotheke und AuK Alten- und Krankenpflege von 13 bis 18 Uhr zum inzwischen vierten Mal gemeinsam das Fest für ihre Kundinnen und Kunden.

Für alle Interessierten gibt es dabei wieder Infos und kostenlose Service-Aktionen, wie beispielweise Cardiocheck oder Cholesterin-/Blutzucker- und Blutdruckmessung. Wie gewohnt ist auch für musikalische Unterhaltung und die Beköstigung der Besucher mit gegrillten Würstchen, Kaffee und Waffeln sowie kühlen Getränken gesorgt.

Erstmals wird es in diesem Jahr ein Bühnenprogramm geben mit Zauberei von Magier „Kamentino“ sowie Aktionen der Tanzgarde „Rot-Gold Bergkamen“ und des TuS Weddinghofen. Kinderschminken und Luftballonzauber für die kleinen Besucher sowie ein Sommerangebot für Neumitglieder von Aktimed runden das Angebot des diesjährigen Sommerfestes ab.

Kinderarzt informiert Eltern übers Impfen

Am Donnerstag, 9. Juni, wird der Bergkamener Kinderarzt Dr. Edmund Petri in der städtischen Kindertageseinrichtung „Sprösslinge“, Kamer Heide 51, einen Informationsabend rund um das Thema „Impfungen bei Kindern“ durchführen. Veranstaltungsbeginn ist um 19 Uhr. Interessierte sind herzlich eingeladen.

Krampfadern —
Schönheitsproblem oder

Erkrankung?

Krampfadern betreffen vor allem, aber nicht nur, die hautnahen Venen am Bein und ihre Verbindungen nach innen. „Das Gefäßleiden hat nicht nur optische Wirkungen, in fortgeschrittenem Stadium sind Krampfadern auch ein medizinisches Problem“, warnt Dr. Marcus Rottmann, Chefarzt der Klinik für Angiologie und Diabetologie am Hellmig-Krankenhaus Kamen.



Dr. Marcus
Rottmann

Im Rahmen der Pulsschlagreihe von VHS und Klinikum Westfalen informiert er am Mittwoch, 8. Juni, ab 18.30 Uhr im Hellmigium, dem Konferenzraum des Hellmig-Krankenhauses im Severinshaus. Dr. Rottmann betont, Krampfadern führen oft dazu, dass betroffene Regionen spannen, anschwellen und schmerzen. Es könne zu bleibenden Hautveränderungen und hartnäckigen Geschwüren kommen. Auch eine Venenthrombose könne damit einhergehen. Der Informationsabend klärt auf über heute bestehende differenzierte therapeutische Möglichkeiten. Früh behandelt, verbessern sich Venenfunktion wie Optik, und das Risiko für Komplikationen sinkt.

31. Mai ist Welt-Nichtrauchertag: Kein Platz für giftige Werbung

„Kein Platz für giftige Botschaften. Stoppt Tabakwerbung jetzt!“ So lautet der von der Deutschen Krebshilfe und dem Aktionsbündnis Nichtrauchen herausgegebene Slogan für den Weltnichtrauchertag am 31. Mai. Das Datum ist Anlass für die Kreisgesundheitsbehörde, auf die Gefahren des Rauchens aufmerksam zu machen und für ein rauchfreies Miteinander zu werben.

„Jedes Jahr sterben über 100.000 Bundesbürger an den Folgen des Rauchens und damit mehr als durch Aids, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, Morde und Selbstmorde zusammen“, so Amtsarzt Dr. Bernhard Jungnitz. „Damit ist das Rauchen das bedeutendste vermeidbare Gesundheitsrisiko.“ Das Rauchen sei maßgeblich verantwortlich für viele Krebs-, Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, unterstreicht Jungnitz und weist auf entsprechende Veröffentlichungen des Robert-Koch-Instituts hin.

Das Aktionsbündnis Nichtrauchen fordert zum Weltnichtrauchertag ein Außenwerbeverbot für Tabakprodukte. Denn Tabakwerbung wirkt – sie verführt nachgewiesenermaßen Jugendliche zum Rauchen, normalisiert das Rauchen und erschwert Raucherinnen und Rauchern, mit dem Rauchen aufzuhören.

Amtsarzt Dr. Bernhard Jungnitz wird nicht müde, immer wieder zu betonen, dass Raucher nicht nur sich selbst, sondern auch ihren Mitmenschen schaden: „Passivrauchen ist lebensgefährlich. Derzeit sterben jährlich mehr als 3.300 Nichtraucher an den Folgen des Passivrauchens in Deutschland.“

Weitere Informationen gibt es unter

www.aktionsbuendnis-nichtrauchen.de.