

Problemzonen-gymnastik für Bauch, Beine und Po beim TuS Weddinghofen

Der TuS Weddinghofen startet am Mittwoch, 4. März, mit einem neuen Angebot in den Frühling.

Von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr dreht sich in der Turnhalle I des Gymnasiums Bergkamen alles um die Problemzonen der Frauen. Spezielle Gymnastik für Bauch, Beine und Po stehen auf dem Stundenplan.

„Hier wird alles getan, damit die Bikinifigur bis zum Sommerurlaub perfekt ist. Mitmachen kann jeder“, so die Sprecherin des TuS Weddinghofen Yvonne Schneider.

Für Grundschüler gilt: 95 Prozent sind geimpft

Nach der NRW-weit letzten Masernepidemie 2007 in Duisburg startete der Kreis an den Schulen eine groß angelegte Impfkampagne. Mit Erfolg: „Die Impfmoral ist heute gut. Über 95 Prozent der angehenden Grundschüler sind geimpft.“

Das sagt Dr. Petra-Winzer-Milo. Sie ist Leiterin des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes beim Kreis, muss es also wissen. Das Konzept „Kreis Unna – besser geimpft!“ ist möglicherweise eine Begründung dafür, dass in diesem Jahr im Kreisgebiet kein Masernfall gemeldet wurde. Für die Vermutung sprechen auch die Zahlen der letzten Jahre. „Zwischen 2010 und 2014 wurden kreisweit nur 14 Fälle registriert“, betont Dr. Winzer-Milo nach einem Blick in die Statistik der Kollegen vom Gesundheitsschutz.

Für fast 97 Prozent der Kinder, die in den letzten Jahren eingeschult wurden, legten die Eltern zur Einschulungsuntersuchung ein Impfbuch vor. 2014 zeigten von den 3.450 untersuchten Einschulkindern mehr als 3.300 ihr Impfbuch. „Davon hatten gut 98 Prozent zumindest eine Impfung gegen Masern-Mumps-Röteln und 94 Prozent den kompletten Impfschutz gegen Masern, also zwei Impfungen“, nennt Dr. Winzer-Milo Zahlen.

Eine Grundimmunisierung gegen Tetanus hatten sogar 99 Prozent der Kinder. Nur 53 Kindern (1,6 Prozent) fehlte der Impfschutz gegen Masern.

Ähnlich gut sah es bei den Entlassuntersuchungen im Kreisgebiet aus. Zwar brachten nur 65 Prozent der Schüler und Schülerinnen ein Impfbuch zur Untersuchung mit. Aber auch hier wurde festgestellt, dass lediglich drei Prozent keinen Masernimpfschutz hatten.

„Vor Jahren waren die Zahlen deutlich schlechter. Beispielsweise hatten zur Einschulung 2008 nur 88 Prozent der untersuchten Kinder einen kompletten Masernimpfschutz“, erinnert sich Dr. Petra Winzer-Milo.

Gelegt wurde das Fundament für den heute guten Impfschutz bei der Kampagne 2007/2008 mit großem personellen Aufwand: Damals kontrollierte die Gesundheitsbehörde in Kooperation mit den niedergelassenen Kinderärzten mehr als 18.000 Impfbücher und führte 700 Impfungen gegen Masern-Mumps-Röteln durch.

Tipps für Erste-Hilfe am Kind

stark gefragt

Was tun wenn sich das eigene Kind schwer verbrennt, einen gefährlichen Gegenstand verschluckt oder auf andere Weise zu Schaden kommt? Dr. Dieter Metzner, ärztlicher Leiter des Hellmig-Krankenhauses und Dr. Christos Erifopoulos, dort als Notarzt und Oberarzt tätig, erläuterten beim Informationsabend in den Räumen der Familienbande, wie erste Hilfe geleistet werden kann bei Notfällen mit Kleinkindern oder Säuglingen.



Dr. Christos Erifopoulos, Notarzt am Hellmig-Krankenhaus, demonstrierte Notfallmaßnahmen an speziellen Puppen.

Das Cafe der Familienbande war rappellvoll. Mehr als 40 junge Eltern und einige Großeltern nutzten die Lehrstunde für Fälle, die niemand je erleben möchte. Die Experten aus dem Hellmig-Krankenhaus hatten zwei spezielle Puppen mitgebracht, an denen Eltern Wiederbelebung von Kindern üben konnten. Dr. Erifopoulos stellte klar: „Untätigkeit ist immer falsch. Mit beherzter Hilfeleistung aber können gerade Kinder die Zeit bis zum Eintreffen des Notarztes in vielen Fällen ohne Folgeschäden überstehen.“

Dr. Metzner und Dr. Erifopoulos schilderten Erlebnisse aus dem Krankenhausalltag und gaben Antwort auf individuelle Fragen. Im Zweifelsfall sei es immer richtig, von ärztlicher Seite abklären zu lassen, ob eine schwerwiegende Verletzung vorliegt. Im Ernstfall sei der Weg zum Arzt oder der Anruf unter der 112 immer richtig. „Auch wenn wir keine Kinderklinik sind, können Sie natürlich immer zur Ersthilfe zu uns ins Hellmig-Krankenhaus kommen. Wenn dann für einen besonderen medizinischen Eingriff, für den wir nicht ausgerüstet sind, der Weitertransport in ein Spezialkrankenhaus nötig ist, dann kümmern wir uns darum“, stellte Dr. Metzner klar.

Ob Vergiftung, Verbrennung, Verätzung oder ein Sturz, die

Bandbreite möglicher Unfälle sei groß, schilderten die beiden Mediziner. Wichtig sei es, gefährliche Stoffe unerreichbar zu machen und Kinder altersgerecht über Gefahren aufzuklären.

Eltern aufgepasst: Viele Grundschüler können nicht gut sehen und lernen deshalb schlecht

Gutes Sehen ist eine Voraussetzung für erfolgreiches Lernen. Deshalb führt der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst des Kreises seit 2011 kreisweit Sehtests an Grundschulen durch. Im Jahr 2014 haben die sozialmedizinischen Assistentinnen 1.975 Kinder auf ihr Sehvermögen hin untersucht.

Es gibt Kinder, die können und wollen gut lernen, doch die Schulleistungen geben trotzdem Grund zur Sorge. „Manchmal sind dann die Augen das Problem“, weiß Dr. Petra Winzer-Milo, die Leiterin des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes beim Kreis. Kinder mit einer Fehlsichtigkeit haben es in der Schule wesentlich schwerer: Da sie nicht gut sehen können, ermüden sie beim Lesen und Schreiben schnell.

Doch nicht nur das Lesen an der Tafel oder im Heft bereitet diesen Kindern Schwierigkeiten. Probleme treten beispielsweise auch im Schulsport auf. Hier kommt es gerade bei Ballsportarten auf den richtigen Durchblick an.

Von den 1.975 im vergangenen Jahr untersuchten Kindern erhielten 13 Prozent erstmals oder erneut eine Mitteilung zur augenärztlichen Untersuchung. In Vorjahren benötigten noch bis

zu 20 Prozent der untersuchten Kinder eine augenärztliche Kontrolle. Bei dieser positiven Entwicklung macht sich wahrscheinlich schon das seit drei Jahren verbesserte Sehscreening zur Schuleingangsuntersuchung bemerkbar. Dr. Petra Winzer-Milo appelliert dennoch weiterhin: „Eltern sollten Warnsignale ernst nehmen.“ Wenn ein Kind häufig die Augen reibt oder blinzelt, kann dies ein Hinweis auf eine Sehschwäche sein. Ein Termin beim Augenarzt schafft hier schnell Klarheit.

Weitere Informationen gibt es im Fachbereich Gesundheit und Verbraucherschutz des Kreises bei Dr. Petra Winzer-Milo, Tel. 0 23 03 / 27-11 59, E-Mail petra.winzer-milo@kreis-unna.de.

Schröpfkopfmassage: Praxisseminar in der Ökologiestation

Die Schröpfkopfmassage ist eine Methode zur tiefen Bindegewebsmassage. Die Muskulatur wird stark durchblutet, Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich werden gelöst. Schadstoffe werden über die Haut ausgeleitet, die Selbstheilungskräfte und der Stoffwechsel des Organismus werden angeregt.

Sabine Geisler, Krankenschwester in der integrativen Medizin und Naturheilkunde, stellt am Donnerstag den 26. Februar in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil die Schröpfkopfmassage 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 20.00 Uhr beginnt und 15,00 € je Teilnehmer kostet, ist bis zum 19. Februar unter 02389-980911 oder 02389-98090 beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Informationen zur Dozentin findet man unter www.ayurveda-geisler.de.

Plätze frei im neuen Step Aerobic-Kurs des TuS Weddinghofen

Am kommenden Donnerstag startet der neue Step-Aerobic Kurs in der Turnhalle der Pfalzschule. Für den Kurs um 20 Uhr sind noch Plätze frei. Wer sich fit für den Frühling machen möchte, sollte einfach vorbeischaun.

Sportvereine fordern den Neubau von zwei Bädern in Bergkamen und Kamen

Die Diskussion um die Zukunft der GSW-Freizeiteinrichtungen in Kamen und Bergkamen nimmt erhebliche Fahrt auf. Inzwischen hat sich auch die Stadtsportgemeinschaft positioniert. Sie spricht sich für den Neubau von zwei Bädern für jedes der beiden Städte aus unter Verzicht auf die vorhandenen.



Das Hallenbad in Bergkamen-Mitte.

Dieter Vogt, der Vorsitzende der Bergkamener Stadtsportgemeinschaft hatte sich in der Sitzung des Ausschusses für Schule, Sport und Weiterbildung zu Wort gemeldet und für diese Lösung geworben. Rund 27 Millionen Euro müssten die GSW in den nächsten Jahren in die Bäder investieren. Dafür bekäme man auch zwei neue. Der Neubau des Lünener Hallenbades habe rund 10 Millionen Euro gekostet und das in Werne werde mit 14,6 Millionen Euro zu Buche schlagen.

Entschieden sprach er sich gegen den Bau eines Zentralbades für Kamen und Bergkamen. Offensichtlich hat es hier bereits Abstimmungsgespräche mit den Kamener Sportvereinen gegeben. Sie seien derselben Meinung, erklärte er im Ausschuss. Hauptgrund sei, dass dieses einzige Bad nicht genügend Trainingszeiten für diese Vereine ermöglichen würde. In Kamen gebe es immerhin neun Wassersportvereine und in Bergkamen zwei.

**In der Woche nur Schul- und
Vereinsport**



Wellenbad Weddinghofen

Weiteren Zündstoff wird vermutlich ein zweiter Vorschlag der Stadtsportgemeinschaft bringen. Dieses neue Bad soll von Montag bis Freitagmittag ausschließlich dem Schul- und Vereinssport vorbehalten sein. Für die Öffentlichkeit zugänglich wäre es dann nur am Freitagnachmittag und an den Wochenenden. Von Montag bis Freitagmittag könnte dann auch auf den Einsatz von Schwimmmeistern verzichtet werden. Die notwendige Aufsicht würden dann die Schwimmlehrer der Schulen und die Übungsleiter der Vereine übernehmen.

Entschieden forderte Vogt vom Ausschuss, sich gegen den Bau eines Zentralbades einzusetzen, insbesondere deshalb, weil die GSW eine „Machbarkeitsstudie zum Bau eines Zentralbades“ in Auftrag gegeben hätte. Sowohl Ausschussvorsitzender Rüdiger Weiß als auch Sportdezernentin Christine Busch verweigerten hier die Gefolgschaft. Zwar solle es eine Machbarkeitsstudie geben, nicht aber mit dem einzigen Ziel „Zentralbad“. Zurzeit sei die Politik in den beiden Städten dabei, Vorgaben für solch eine Studie zu erarbeiten. Es sei völlig verfrüht, sich auf eine Lösung festzulegen.

Eissporthalle in Weddinghofen erhalten



Eissporthalle Weddinghofen

Nach Überzeugung des Stadtsportverbandes soll auch die Eissporthalle in Weddinghofen erhalten bleiben. Sie sei Heimat von drei Vereinen. Darunter auch die Bergkamener Eisbärinnen, die in der Fraueneishockey-Bundesliga spielten. Die Schließung der Halle am Häupenweg bedeute praktisch das Aus für diesen Verein, betonte Vogt.

Nach Angaben des Vorsitzenden des Stadtsportverbandes haben die von den Sport- und Freizeitstätten der GSW abhängigen Vereine 900 Mitglieder. Über 50 Prozent sind Kinder und Jugendliche. Sie werden von bis zu 100 Übungsleiterinnen und Übungsleitern betreut. Sie wenden pro Jahr durch ihre ehrenamtliche Tätigkeit 11.000 bis 12.000 Stunden auf.

Rechtsfragen bei Diabetes in der Pulsschlagreihe

Menschen mit Diabetserkrankung werden im Alltag oft mit rechtlichen Fragen konfrontiert, zum Beispiel bei der Jobsuche, im Straßenverkehr oder im Umgang mit Krankenkassen. Im Rahmen der Pulsschlagreihe von VHS und Klinikum Westfalen gibt die Diabetesberaterin Elena Maisler am Mittwoch, 11.

Februar 2015, Ratschläge und zeigt Lösungsansätze auf.

Die Veranstaltung im Hellmigium, dem Vortragsraum des Hellmig-Krankenhauses im Severinshaus an der Nordenmauer, beginnt um 18.30 Uhr. Im Anschluss an den Vortrag besteht Gelegenheit, individuelle Fragen zu stellen. In Deutschland sind nach aktuellen Schätzungen bei steigender Tendenz zwischen 16 und 23 Prozent in der Gruppe der über 65-jährigen von einer Diabeteserkrankung betroffen. Immer mehr Menschen stellen sich damit auch Fragen zu rechtlichen Konsequenzen.

Selbsthilfegruppe „Parkinson – Trau Dich“

Das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe „Parkinson – Trau Dich“ findet am Mittwoch, 4. Februar um 16 Uhr im Gesundheitshaus Lünen, Roggenmarkt 18-20, statt. Die Gruppe von Betroffenen und Angehörigen trifft sich regelmäßig an jedem ersten Mittwoch im Monat.

Bei der Parkinson-Krankheit handelt es sich um eine neurologische Erkrankung. Die Zahl der betroffenen Patienten wird hierzulande auf 240.000 bis 280.000 geschätzt. Heilungsmöglichkeiten gibt es derzeit nicht.

Wichtigster Aspekt der Selbsthilfegruppe ist der persönliche Erfahrungsaustausch. Die Teilnehmer erhalten jede Menge Informationen, Aufklärungen, Tipps und Anregungen, die aus Erfahrungen von Betroffenen resultieren.

Interessierte sind herzlich eingeladen, an diesem Gesprächskreis teilzunehmen. Weitere Informationen gibt es bei der Kontakt- und Informationsstelle des Kreises Unna

(K.I.S.S.). Ansprechpartnerin ist Lisa Nießalla, Tel. 0 23 06 / 100 610, E-Mail lisa.niessalla@kreis-unna.de. Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Step Aerobic beim TuS Weddinghofen

Am kommenden Donnerstag, 5. Februar, findet jeweils von 19-20 Uhr und 20-21 Uhr eine kostenlose Step-Aerobic-Stunde in der Turnhalle der Pfalzschule statt.

Vortragsreihe des Netzwerks Demenz Kamen

Immer mehr Menschen erkranken an einer Demenz. Diese Diagnose löst bei den Erkrankten und den Angehörigen gleichermaßen Unsicherheit und Angst aus. Das vom Kreis mit geknüpftete Netzwerk Demenz Kamen will durch Informationen Ängste abbauen.

Bereits in der Vergangenheit hatte das Netzwerk verschiedene Veranstaltungen zu dem Themenbereich angeboten. Jetzt steht eine siebenteilige Vortragsreihe auf dem Programm. Sie beginnt am 9. Februar („Diagnose Demenz: Was nun?“) und endet am 26. März mit einer Filmvorführung („Vergissmeinnicht“).

Die Veranstaltungen finden alle in Kamen statt; die Teilnahme ist für Interessierte frei. Eine Übersicht über die Vortragsthemen, die Referenten und Veranstaltungsorte finden

sich in einem Faltblatt, das jetzt öffentlich ausliegt und unter anderem bei der Pflege- und Wohnberatung des Kreises im Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen kostenlos erhältlich ist.

Informationen zum Netzwerk und zu der Veranstaltungsreihe gibt es bei Andrea Schulte, Pflege- und Wohnberatung des Kreises, Tel. 0 23 07 / 2 89 90 60, E-Mail: psp.kamen@kreis-unna.de, und bei Bert Schulz, Demenz-Servicezentrum Region Dortmund, Tel. 02 31 / 50-2 56 94, E-Mail: demenz-service@dortmund.de.

Termin-Übersicht

- Montag, 9. Februar, 16 Uhr: Diagnose Demenz: Was nun? Einführung in das Krankheitsbild, Ev. Gemeindehaus, Schwesterngang 1 in Kamen
- Montag, 16. Februar, 16 Uhr: Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen in der häuslichen Betreuung, Ev. Gemeindehaus, Schwesterngang 1 in Kamen
- Donnerstag, 26. Februar, 16 Uhr: Heute schon an morgen denken – (Vorsorge-) Vollmacht / Betreuungsverfügung, Lutherzentrum, Mittelstraße 66 in Kamen-Heeren
- Donnerstag, 5. März, 16 Uhr: Unterstützung bei Demenz / Mehr Leistungen der Pflegeversicherung ab 2015, Gemeinschaftsraum WBG, Schwesterngang 2 in Kamen
- Dienstag, 10. März, 16 Uhr: Herausforderung Demenz: Symptome, Diagnostik und Medikamente, Seminarraum „Hellmigium“, Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen
- Dienstag, 17. März, 16 Uhr: Wohnberatung bei Demenz, Gemeinschaftsraum WBG, Schwesterngang 2 in Kamen
- Donnerstag, 26. März, 16 Uhr: Filmvorführung „Vergissmeinnicht“ mit anschließender Diskussion, Seminarraum „Hellmigium“, Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen