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 aufgeregt 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 Ohrenschmerz 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 kohlensäurehaltige 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.

Erstes Salonmusikkonzert für Menschen mit und ohne Demenz im studio theater

Die Musikakademie und das Demenznetzwerk Bergkamen laden unter dem Motto „An die Freude“ am Montag, 27. Juni, um 16 Uhr

(Einlass ab 15 Uhr) zu einem Salonmusikkonzert für Menschen mit Demenz, ihren Angehörigen und auch alle anderen Musikfreunde in das Bergkamener studio theater ein. Es spielt das Streichquartett „La Gioia“.



Das Streichquartett “La Gioia”: Mikhail Tolpygo, Gudrun Edelkötter, Sophie Richter, Christine Hanl.
Foto:t Roland Kentrup.

Es ist das erste Konzert dieser Art im Kreis Unna. Geboten werden Kompositionen auf allerhöchstem Niveau unter anderem von Vivaldi, Mozart und Johann Strauß. „Dies ist kein Kinderkonzert“, betonen Anne Horstmann und Werner Ottjes. Anders ist nur der Rahmen, der auf die besonderen Bedürfnisse von Menschen zugeschnitten ist.

Ein Hinderungsgrund sei für Angehörige schon der Kauf der Eintrittskarten. Habe man sie für viel Geld vorbestellt, dann

bestünde die Gefahr, dass sie am Konzerttag nicht genutzt werden könnten, wie der Demenzkranke nicht gut drauf sei.



Stellten die Idee und das Programm des ersten Demenkonzerts in Bergkamen vor (v.l.): Meike Scherney vom Seniorenbüro, Angelika Chur und Gülsen Koc vom Netzwerk Demenz, Christine Busch, Anne Horstmann und Werner Ottjes.

Dieser Gefahr gehen die Organisatoren ganz einfach aus dem Weg. Der Eintritt ist am 27. Juni frei – auch für die Musikliebhaber. Allerdings müssen sich die Konzertbesucher vorher im Seniorenbüro im Rathaus, Tel. 02307/965-410 anmelden, sich Karten reservieren lassen oder um Seniorenbüro anmelden.

Welche positive Kraft Musik auf Demenzerkrankte auswirkt, hat auch die zuständige Beigeordnete Christine Busch im eigenen familiären Umfeld erfahren. Sie begrüßt ausdrücklich die Form der Inklusion. Musik entspannt, weckt Erinnerungen, fördert verborgene Fähigkeiten wieder zutage und macht einfach Spaß.

Zahlreiche Helferinnen und Helfer des Netzwerks Demenz werden ab 15 Uhr für ein entspanntes Ankommen im studio theater sorgen. In der Mensa der Gesamtschule wird es eine auf die Teilnehmer zugeschnittene Konzerteinführung. Das Konzert beginnt dann um 16 Uhr und wird etwa eine Stunde dauern. Anne

Horstmann von der Musikakademie wird durch das Programm führen.

Gefördert wird dieses Konzert vom Demenz-Servicezentrum NRW Region Dortmund. Eine Anmeldung ist auch deshalb notwendig, weil im studio theater nur eine begrenzte Zahl von Rollstuhl- und Rollatorplätzen zur Verfügung stehen.

Ernährung von Kleinkindern: Von der Muttermilch zum Pfannekuchen

Vielfältige Tipps zur Umstellung der Ernährung von Kleinkindern bietet der Kurs „Von der Muttermilch zum Pfannkuchen“ der Elternschule des Hellmig-Krankenhauses am Donnerstag, 19. Mai, von 11 bis 12.30 Uhr.

Praktische Informationen zur Einführung von Beikost und zur Herstellung des ersten Gemüse- und Getreidebreis werden hier vermittelt. Angesprochen sind Eltern mit Kindern ab fünf Monaten. Referentin Marianne Künstle wird auch Anregungen für die Ernährung des allergiegefährdeten Kindes geben.

Kinder können mitgebracht werden. Dieser Kurs wird in Kooperation mit der Familienbande Kamen durchgeführt. Für die Teilnahme wird ein Unkostenbeitrag von 9 € erhoben. Eine Anmeldung bis zum 17. Mai ist unbedingt erforderlich unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per Mail an Elternschule@klinikum-westfalen.de.

Brustkrebs früh erkennen

Was kann ich selbst tun zur Brustkrebsvorsorge? Was kann ich beitragen zur Früherkennung? Um diese Fragen geht es bei einer Kooperationsveranstaltung der Familienbande Kamen und des Klinikums Westfalen am Donnerstag, 19. Mai, ab 18 Uhr in den Räumen der Familienbande an der Bahnhofstraße.

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Etwa jede zehnte Erkrankte ist jünger als 45 Jahre. Heute bestehen auch nach dieser Diagnose gute Lebensperspektiven – gerade bei frühzeitiger Feststellung. Neben dem Mammografie-Screening, also der Röntgenuntersuchung der Brust, wird dazu die regelmäßige Selbstuntersuchung empfohlen. Karin Meininghaus ist Pflegeexpertin (Breastcare-Nurse) am Brustzentrum des Klinikums Westfalen und berät seit Jahren Frauen auch zum Thema Selbstuntersuchung. Sie bietet an diesem Abend ganz konkrete Hilfestellungen. Spezielle Modelle helfen, mehr Sicherheit für diese Selbstuntersuchung zu entwickeln.

Notruf gilt europaweit: 112 auch im Urlaub wählen

Wer im europäischen Ausland Urlaub macht und in eine Notsituation gerät, der muss nicht lange überlegen: Die 112 ist europaweit der direkte Draht zu schneller Hilfe. Darauf weist jetzt der Kreis Unna hin.



Im medizinischen Notfall zählt jede Minute. Deshalb ist es so wichtig, dass jeder weiß, was zu tun ist, wenn ein Mensch Hilfe braucht und wertvolle Zeit nicht mit der Suche nach einer Notrufnummer vergeudet wird. Ob das Reiseziel also Frankreich heißt oder Spanien, Polen oder Österreich – oder ob das Ziel anderswo innerhalb Europas liegt: Die 112 ist die entscheidende Nummer im Notfall.

Die 112 kann aus dem Festnetz, vom öffentlichen Telefon oder Handy erreicht werden. Anrufer aus dem Handynetz werden automatisch mit der örtlich zuständigen Rettungsleitstelle verbunden.

Pulsschlagvortrag: Neues zum Thema Krebstherapie

Auf kaum einem anderen Feld gibt es heute so massive neue Erkenntnisse, wie in der Krebsmedizin, schildert Dr. Peter Ritter, Chefarzt der Klinik für Onkologie, Hämatologie, Gastroenterologie und Palliativmedizin am Hellmig-Krankenhaus Kamen. „Diese eröffnen uns heute schon in manchen Fällen neue Möglichkeiten der Behandlung“, so Dr. Ritter.

Über neue therapeutische Optionen berichtet der Chefarzt am Mittwoch, 11. Mai, im Rahmen der Veranstaltungsreihe Pulsschlag, die das Klinikum Westfalen in Kooperation mit der VHS organisiert. Der Vortragsabend beginnt um 18.30 Uhr im Hellmigium, dem Vortragsraum des Krankenhauses im Severinshaus.