Neue Selbsthilfegruppe Depressionen – Treffen in Lünen geplant

Die Depression ist eine ernste psychische Erkrankung und die am häufigsten auftreten-de psychische Störung. In Lünen ist die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe für Betroffene in Planung. Informationen gibt es bei der K.I.S.S.

Eine Depression ist mehr als ein „schlechter Tag“, den alle Menschen erleben. Gefühle der Antriebslosigkeit, innere Leere, Zukunftsängste, Grübel-Neigung und auch Trauer dominieren bei einer Depression über mehrere Wochen. Auch körperliche Symptome können auftreten, beispielsweise Schlafstörungen oder Appetitmangel.

Negative Denkmuster und eine pessimistische Einstellung gegenüber sich selbst und der Welt schlechthin beherrschen das Denken. Das komplette Leben verändert sich. Viele Betroffene isolieren sich und nehmen nicht mehr am sozialen Leben teil.

Neben der Behandlung der Depression mit Medikamenten und/oder einer Psychotherapie kann ein Gesprächskreis mit Betroffenen eine hilfreiche Ergänzung sein. Insbesondere nach einem stationären oder ambulanten Klinikaufenthalt ist das Gespräch mit anderen Betroffenen oft sehr hilfreich. Dabei kann die Gruppe ein Schritt aus der Einsamkeit sein und bietet die Möglichkeit, über die Erkrankung zu sprechen und gemeinsam nach vorn zu schauen.

Im Mittelpunkt der neuen Selbsthilfegruppe in Lünen steht der Austausch über Erfahrungen, aber vor allem auch das gegenseitig Zuhören. Dabei ist wichtig zu wissen, dass Selbsthilfegruppen ohne professionelle Leitung (ohne Therapeut oder Arzt) sind und von den Betroffenen selbst organisiert werden.

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 Treffpunkt Gesundheit in Schwerte, Kleppingstraße 4. Die Ansprechpartnerin Thekla Pante ist unter Tel. 0 23 04 / 2 40 70-22 oder per E-Mail an thekla.pante@kreis-unna.de erreichbar. Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Pulsschlagreihe im Hellmig-Krankenhaus wird fortgesetzt: Wenn das Erinnern schwer fällt

Die Sorge, irgendwann selbst an Gedächtnisstörungen zu erkranken, oder aber Demenzerkrankungen im persönlichen Umfeld zu erleben ist offenkundig groß. Rekordandrang mit mehr als 100 Besuchern erlebte jetzt ein Vortragsabend zum Thema in der Reihe Pulsschlag. Dr. Alexander Busch, niedergelassener Neurologe in enger Kooperation mit dem Hellmig-Krankenhaus informierte über Ursachen, Behandlungsperspektiven und Hinweise für den persönlichen Umgang mit derartigen Krankheitsbildern.



Dr. Alexander Busch (stehend im Hintergrund links) referierte im Rahmen der Pulsschlagreihe über Gedächtnisstörungen.

Wirklich heilen könne man keine der verschiedenen Demenzerkrankungen, so Dr. Busch. Bestenfalls könne es gelingen, das Fortschreiten der Erkrankung aufzuhalten. Auch medikamentöse Therapien, die es heute laut Richtlinien für bestimmte Erkrankungsformen und Erkrankungsstadien gebe, böten keine darüber hinaus gehenden Hoffnungen.

Beeinflussen aber könne man das Fortschreiten der Krankheit durch die eigene Lebensweise. „Wer rastet der rostet gilt auch hier“, so Dr. Busch. Neben einer allgemein gesunden Lebensweise sei ein aktives Leben, das auch das eigene Gehirn fordere, die beste Medizin. Außerdem komme es darauf an, sich der Erkrankung zu stellen und abgestimmt mit dem persönlichen Umfeld einen Weg zu finden, so viel Lebensqualität wie möglich zu erhalten.

Die Veranstaltungsreihe Pulsschlag von Klinikum Westfalen und VHS im Hellmig-Krankenhaus wird im ersten Halbjahr 2016 mit

weiteren Veranstaltungen fortgesetzt. Das Programm dazu liegt ab sofort im Hellmig-Krankenhaus aus. Am Mittwoch, 10. Februar 2016, referiert um 18.30 Uhr im Hellmigium Dr. Dieter Metzner, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen zum Thema „Das künstliche Kniegelenk – muss das sein?“.

Weitere Pulsschlagveranstaltungen:

Mittwoch, 10. Februar
Dr. Dieter Metzner, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen
„Das künstliche Kniegelenk – muss das sein?“

Mittwoch, 9. März
Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen
„Blut am Papier und andere Symptome – Chirurgische Therapie von Erkrankungen des Enddarms und der Afterregion“

Mittwoch, 13. April
Arthur Eduard Matuschek, Oberarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen
„Gallensteine und andere Gallenwegserkrankungen“

Mittwoch, 11. Mai
Dr. Peter Ritter, Chefarzt der Klinik für Onkologie, Hämatologie, Gastroenterologie und Palliativmedizin
„Was gibt es Neues zum Thema Krebstherapie?“

Mittwoch, 8. Juni
Dr. Marcus Rottmann, Chefarzt der Klinik für Angiologie, Diabetologie, Kardiologie, Allgemeine Innere Medizin und Intensivmedizin
„Krampfadern – Schönheitsproblem oder Erkrankung?“

Der Besuch aller Veranstaltungen ist kostenlos. Sie beginnen stets um 18.30 Uhr im Hellmigium, dem Vortragssaal des Hellmig-Krankenhauses im Severinshaus.

Im Gesundheitshaus Lünen: Vortrag über Arthrose

Die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Lünen lädt alle Interessenten zu einem Vortrag zum Krankheitsbild Arthrose ein. Beginn ist am Mittwoch, 20. Januar um 16 Uhr im Gesundheitshaus Lünen, Roggenmarkt 18-20. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Der Referent Dr. Jürgen Müller (Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin, Orthopädie, Sportmedizin, Chirotherapie, Naturheilverfahren und Akupunktur) wird in diesem Vortrag über klassische und naturheilkundliche Behandlungsmethoden beim Knorpelverschleiß der Gelenke berichten.

Dabei stehen die Ursachen der Arthrose und deren operative sowie konservative Therapiemöglichkeiten und schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlungsansätze wie Osteopathie und Akupunktur im Vordergrund. Im Anschluss besteht die Möglichkeit der Diskussion.

Weitere Informationen gibt es bei der Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.) im Gesundheitshaus Lünen unter Tel. 0 23 06 / 100 610. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Hallenbad Bergkamen sonntags bis 18 Uhr geöffnet – neue Schwimm- und Fitness-Kurse

Die GSW verlängern ab sofort den Badespaß in ihren Hallenbädern an den Wochenenden. Im Bergkamener Hallenbad geht der Sonntag von 8 bis 18 Uhr in die Verlängerung. Im Kamener Hallenbad kann man dann samstags ebenfalls von 8 bis 18 Uhr länger schwimmen.



Das Hallenbad in Bergkamen.

Die GSW erweitern die Öffnungszeiten der beiden Hallenbäder an den jeweiligen Tagen, um Familien mehr Besuchsmöglichkeiten am Wochenende zu bieten. „Wir möchten Familien an den Wochenenden mehr Flexibilität ermöglichen und so die Gelegenheit geben, unsere Hallenbäder zu besuchen“, sagt Marcus Müller, der Leiter der GSW Freizeiteinrichtungen.

2016 wird auch wieder das vielfältige Angebot an Kursen in ihren Hallenbädern angeboten. Informationen zu den einzelnen Kursen wie Zeiten, Preise und Veranstaltungsorte gibt es im Internet unter www.gsw-freizeit.de. In Bergkamen starten zum Beispiel ab Februar die Schwimmkurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Dazu gibt es Aquacircuit und Aqua Rücken Fit

Anmeldungen können dort direkt online im Kursbuchungsprogramm oder auch per E-Mail an freizeit@gsw-kamen.de getätigt werden.

Das Kursprogramm umfasst ein vielfältiges und anspruchsvolles Angebot an Fitnesskursen für Erwachsene sowie Schwimmkurse für

Kinder und Anfänger.

Grüne: Kraftwerk Heil stößt 28 kg Quecksilber pro Jahr aus

Rund sieben Tonnen des extrem die Gesundheit schädigenden Quecksilbers pusten pro Jahr die deutschen Kohlekraftwerke in die Luft. Das Kraftwerk in Heil ist hier mit 28,5 Kilogramm, die 2013 gemessen wurden, dabei. Das geht aus einer Untersuchung zu allen 50 deutschen Kohlekraftwerksstandorten hervor, die von der Grünen-Bundestagsfraktion in Auftrag gegeben wurde.



Kraftwerk Heil

Das Bergkamener Kraftwerk hat demnach einen relativ geringen Quecksilberausstoß. Wahre Dreckschleudern sind auch hier laut Studie die Braunkohlekraftwerke mit bis über 600 Kilogramm pro Jahr. Wesentlich günstigere Werte ergaben sich aber für die Nachbarkraftwerke: 16,7 Kilogramm in Lünen und 10,9 in Werne.

Die Grünen fordern eine deutliche Senkung der deutschen Grenzwerte auf das Niveau der aktuellen US-amerikanischen. Der

Quecksilberausstoß der Kohlekraftwerke würde sich durch den Einbau entsprechender Technik insgesamt um 85 Prozent verringern. Da beim Kraftwerk in Heil der Quecksilberausstoß vergleichsweise gering ist, würde hier eine Minderung um 67 Prozent auf 18,3 Kilogramm erreicht.

Wer die Studie lesen möchte, kann sie hier downloaden: oekopol-quecksilber-aus-kohlekraftwerken

---

Vortrag zu Gedächtnisschwächen

Klinikum Westfalen und VHS setzen die Veranstaltungsreihe Pulsschlag im neuen Jahr am Mittwoch, 13. Januar, fort. Gedächtnisschwächen sind in vielen Fällen eine typische Begleiterscheinung des Alters. Nicht jeder entfallene Name aber bedeutet gleich eine Erkrankung. Wann sind Gedächtnisschwächen krankhaft, wann weisen sie auf Demenz oder eine andere Gedächtnisstörung hin? Zu diesen Fragen nimmt Dr. Alexander Busch Stellung. Der Facharzt für Neurologie war viele Jahre lang tätig im Klinikum Westfalen, ist heute Partner in der Praxisgemeinschaft ZNS im Severinshaus und konsiliar im Hellmig-Krankenhaus aktiv. Der Vortrag im Hellmigium, dem Vortragssaal des Hellmig-Krankenhauses im angrenzenden Severinshaus, beginnt um 18.30 Uhr. Der Besuch ist kostenlos.

Kreis Unna führt Rettungs-App ein: Schnelle Hilfe bei plötzlichem Herz-Kreislauf-Stillstand

Der Kreis Gütersloh hat es vorgemacht und der Kreis Unna will bei seinem Bemühen, Leben zu retten, ebenfalls modernste Mittel und unbürokratische Möglichkeiten nutzen. Deshalb beschloss der Kreistag die Einführung einer sogenannten Rettungs-App.

Insbesondere bei plötzlichem Herz-Kreislauf-Stillstand zählt jede Minute. Über die App könnten ehrenamtlich tätige „qualifizierte Helfer“, die sich in der Nähe eines gemeldeten Notfalls befinden, alarmiert werden und solange Erste Hilfe leisten bis der Notarzt an Ort und Stelle ist und übernehmen kann.

Bevor eine Rettungs-App erworben und installiert wird, müssen allerdings die freiwilligen Helfer gefunden und geschult sowie die Rettungsleitstelle des Kreises eingebunden werden. Der Kreistag beauftragte deshalb Landrat Michael Makiolla mit den organisatorischen Vorbereitungen. Gleichzeitig wurden 47.000 Euro als „Startkapital“ in den Haushalt 2016 eingestellt. Fachlich begleitet werden wird das Thema von dem für den Bevölkerungsschutz zuständigen Fachbereich Öffentliche Sicherheit und Ordnung.

Kreis-Leitstelle ruft auf: Alle Defibrillatoren melden

Wenn’s drauf ankommt, kann er Leben retten: Der „Automatisierte Externe Defibrillator (AED)“ – kurz Defi genannt – hilft bei einem plötzlichen Herzstillstand mit gezielten Stromstößen weiter. In vielen Rathäusern, Einkaufszentren und auch in Unternehmen gibt es die automatischen Lebensretter.



Auch im Kreishaus in Unna gibt es einen Defibrillator. Standort ist bei Nicole Vieler (Foto) und ihren Kolleginnen an der Info im Erdgeschoss. Foto: B. Kalle – Kreis Unna

Wenn es um Leben und Tod geht, müssen Ersthelfer aber auch wissen, dass ein Defibrillator möglicherweise ganz in der Nähe ist. Deshalb arbeitet die Rettungsleitstelle des Kreises Unna

jetzt an einer Übersicht über alle Defi-Standorte im Kreisgebiet und ruft auf: „Bitte melden Sie uns Ihren Defibrillator“, so Jens Bongers, der Koordinator der Leitstelle. Egal ob in einer Firma, im Behördenhaus, in einer Arztpraxis, in einem Verein oder bei einer sonstigen Institution – die Bevölkerungsschützer beim Kreis nehmen alle Defibrillatoren in ihre Liste auf.

Denn je nach Notlage kann die Information, dass ein Defibrillator in der Nähe ist, die Überlebenschancen eines Patienten deutlich erhöhen. Während der Rettungswagen unterwegs ist, geben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Leitstelle den Ersthelfern übers Telefon Tipps. „Ist mehr als ein Helfer vor Ort und der Defi nicht weit, dann ist das eine gute Nachricht“, erläutert Jens Bongers. Dann nämlich kann ein Helfer die Herzmassage durchführen und ein zweiter den nächstgelegenen Defibrillator zum Patienten holen.

Die automatischen Schockgeber können ein Herz dazu bringen, wieder im richtigen Rhythmus zu schlagen. Die Bedienung ist völlig unproblematisch: Die Geräte weisen medizinische Laien per Sprachprogramm und Piktogrammen genau an, was zu tun ist. Man kann nichts falsch machen, der Defibrillator gibt Anweisungen, welche Schritte zu tun sind. Bevor es zum Auslösen des Stromschocks per Knopfdruck kommt, erfolgt eine Analyse der Herztätigkeit, die das Gerät selbsttätig durchführt.

Wer in seiner Firma, im Verein oder sonstigen Organisation über einen Defibrillator verfügt, meldet sich bei der Rettungsleitstelle des Kreises. Ansprechpartner Jens Bongers ist unter Tel. 0 23 03 / 27-17 38 oder per E-Mail an jens.bongers@kreis-unna.de zu erreichen. Angegeben werden sollte der genaue Standort (Adresse, Stockwerk, Gebäudeteil) und zu welchen Zeiten das Gerät öffentlich zugänglich ist.

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.

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.