

# 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](mailto: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](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://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](mailto: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](http://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](mailto:lisa.niessalla@kreis-unna.de) zu erreichen.

---

# Zwei Blutspendetermine des DRK im September

Das Deutsche Rote Kreuz, Ortsverein Bergkamen e. V., lädt in diesem Monat

September 2015 folgenden Blutspendeterminen ein:

- Freitag, 18. September, 15.00 – 20.00 Uhr im Treffpunkt, Lessingstraße 2 in Bergkamen-Mitte
- Dienstag, 22. September, 15.00 – 20.00 Uhr im Ev. Gemeindehaus, Goekenheide 7 in Bergkamen-Weddinghofen

---

## Pflege- und Wohnberatung in Bergkamen

Mit Eintritt eines Pflegefalles stehen Betroffene und Angehörige vor vielen Fragen. Hilfe gibt es vor Ort in den Sprechstunden der Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna.

In Bergkamen findet die nächste Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung am Donnerstag, 3. September von 10 bis 12 Uhr statt. Die Pflegeberaterin Anne Kappelhoff ist im Rathaus, Raum 600, Rathausplatz1, zu erreichen. Eine telefonische Kontaktaufnahme ist unter 0 23 07 / 965-218 möglich.

Bei der Beratung geht es um alle Fragen rund um das Thema Pflege, wie zum Beispiel zu den Leistungen der Pflegeversicherung, zum Pflegegeld oder der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst. Informationen gibt es auch zu den Leistungen, die an einer Demenz erkrankten Menschen zustehen.

Auch wer einen Gesprächskreis für pflegende Angehörige, einen ambulanten Pflegedienst, eine Tages- oder Kurzzeitpflegeeinrichtung oder ein Pflegeheim sucht, bekommt Adressen und Informationen über ortsnahe Angebote. Außerdem werden Fragen zur Finanzierung dieser Hilfeangebote beantwortet. Die Beratung ist kostenlos und anbieterunabhängig.

Wer den Termin nicht wahrnehmen kann, später noch Fragen hat oder einen Hausbesuch vereinbaren möchte, erreicht die Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna im Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen unter Tel. 0 23 07 / 28 99 060 oder 0 800 / 27 200 200 (kostenfrei).

Weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.kreis-unna.de](http://www.kreis-unna.de) (Suchbegriff Pflege- und Wohnberatung).

---

## **7. Sommerfest auf dem Zentrumsplatz**

Zu ihrem inzwischen 7. Sommerfest auf dem Zentrumsplatz lädt am kommenden Mittwoch, 17. Juni, von 13 bis 18 Uhr die Sonnenapotheke ein.

Auf die Besucher warten viele Aktionen. Unter anderem können sie sich die Blutwerte und den Blutdruck messen lassen. Zur Stärkung sind Würstchen, Getränke und Waffeln im Angebot.

---

# Heilpädagogisches Reiten in Heil – Tag der offenen Tür

Zu einem „Tag der offenen Tür“ lädt die Ergotherapiepraxis Mareike Langner an der Südlichen Lippestraße in Heil am Samstag, 13. Juni, von 14 bis 17 Uhr ein. Das besondere Angebot der Praxis ist heilpädagogisches Reiten. Das kann man sich an diesem Tag genau ansehen. Dazu gibt es Kinderspiele und Ponyreiten



Zu den Praxisräumen haben Mareike Langner und ihr Mann vor rund sieben Jahren auf dem 4700 Quadratmeter großen Grundstück in direkter Nachbarschaft zur Kleingartenanlage „Haus Aden“ eine 15 mal 30 Meter große Reithalle nebst Pferdestall errichtet.

Auslöser für diesen sicherlich mutigen Schritt war für Mareike Langner die Erkenntnis, dass es für heilpädagogisches Reiten zwar einen Bedarf gibt, aber keine ausreichenden Angebote – in Bergkamen schon gar nicht. Deshalb hatte sie vorher eine entsprechende Zusatzausbildung absolviert.

Reiten wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf Menschen aus. Es trainiert den Körper, es wird aber auch die Konzentrationsfähigkeit gestärkt und es hilft, Ängste zu überwinden. Zusätzlich lernen insbesondere Kinder im Umgang mit den Vierbeinern, Verantwortung zu übernehmen. Ein Pferd muss schließlich auch versorgt werden. Seit August wird diese Arbeit durch einen Förderverein „Mit Pferde(n) stärken e.V.“

unterstützt.

Dies alles können sich die Besucher des „Tages der offenen Tür“ am 13. Juni genau ansehen und vom Team von Mareike Langner genau erklären lassen. Dazu gibt es Kinderspiele und Ponyreiten .

---

## **TuS hat freie Plätze in der Problemzongymnastik**

Der TuS Weddinghofen hat in seiner Gruppe „Problemzongymnastik“ noch Plätze frei. Jeden Mittwoch treffen sich Interessierte von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr in der Turnhalle I des Gymnasiums Bergkamen. Unter der Leitung von Silke Werner dreht sich 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, nach den drei Schnupperstunden ist die Mitgliedschaft im Verein jedoch erforderlich.

---

## **VHS Kurs Säure-Base-Haushalt im Gleichgewicht**

Tag für Tag entstehen in unserem Körper Säuren. Es handelt sich hierbei meistens um Stoffwechselprodukte, die beim Abbau von Nahrung entstehen. Auch Ernährungsfehler, übermäßiger

Verzehr von Genussmitteln, Stress und Hektik und psychische Belastung können uns „sauer“ machen. Entstehen mehr Säuren, als der Körper neutralisieren und ausscheiden kann, so sprechen wir von einer Übersäuerung, die Ursache vieler Befindlichkeitsstörungen sein kann.

Claudia Lindemann referiert am Donnerstag, 19. März, von 19:00-20:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über den Säure-Basen-Haushalt und erläutert, wie man durch die Anwendung naturheilkundlicher Methoden die Säurelast wieder los wird und seinen Haushalt in ein gesundes Gleichgewicht bringt. Sie gibt Ernährungstipps, informiert über basische Bäder und basische Mineralien und macht Vorschläge für anzuwendende Kräuter und Teezubereitungen. „Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch einen ausgeglichenen Säure-Base-Haushalt“, rät die Heilpraktikerin. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3401 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Interessierte können sich auch jederzeit online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.