

Selbsthilfegruppe „Herzrhythmusstörungen“

Kreis Unna. (PK) Beim nächsten Treffen der Selbsthilfegruppe „Herzrhythmusstörungen“ am Mittwoch, 15. Oktober um 16.30 Uhr im Gesundheitshaus in Lünen, Dachgeschoss, ist der Arzt Dr. Christoph Fedorowicz zu Gast. Er wird über das Krankheitsbild Herzrhythmusstörungen berichten.

Herzrhythmusstörungen kommen häufig vor. Gesunde bemerken manchmal ein Herzstolpern oder kurz-zeitiges Aussetzen des Herzschlags, verursacht durch Extraschläge. Herzrasen wird häufig als regelmäßiges oder unregelmäßiges Klopfen „bis in den Hals“ beschrieben. Ist ein Herz vorgeschädigt, kann sich, bedingt durch die zu hohe Herzfrequenz, eine bestehende Herzschwäche verschlechtern. Dies kann sich beispielsweise durch Luftnot äußern.

Ursachen für Herzrhythmusstörungen können angeboren (z.B. Herzfehler) oder erworben (z.B. Herzmuskelschädigung nach Herzinfarkt) sein. Sie können aber auch durch andere Ursachen ausgelöst werden wie beispielsweise durch Medikamente oder durch psychovegetative Ursachen wie Angst, Nervosität oder Stress.

Interessierte Betroffene und/oder Angehörige sind herzlich zum kostenlosen Vortrag im Gesundheitshaus Lünen eingeladen.

Die Selbsthilfegruppe Herzrhythmusstörungen trifft sich regelmäßig an jedem 1. Mittwoch im Monat um 10 Uhr im Gesundheitshaus Lünen. Weitere Informationen gibt es bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.) im Gesundheitshaus in Lünen, Tel. 0 23 06 / 100 611. Ansprechpartnerin ist Elke Rogalla, E-Mail: elke.rogalla@kreis-unna.de. Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Bayer investiert in Bergkamen 500.000 Euro in neues Gesundheitszentrum

Eine halbe Millionen Euro hat Bayer HealthCare für sein neues Gesundheitszentrum am Bergkamener Standort ausgegeben. Das ist eine Investition, die sich für die Mitarbeiter und für das Unternehmen gleichermaßen lohnt.



Zumba, Yoga oder Rückenfit, all dies und mehr ist im neuen Gesundheitszentrum von Bayer in Bergkamen möglich. Foto: Bayer HealthCare

Anspruchsvollere und komplexere Tätigkeiten, längere

Lebensarbeitszeit und späterer Renteneintritt fordern ihren Tribut. Vielen Menschen fällt es zunehmend schwer, berufliche Anforderungen mit einer gesunden Lebensführung in Einklang zu bringen. Bayer HealthCare in Bergkamen unterstützt seine Mitarbeiter daher dabei, die innere Balance zu bewahren: mit einem neuen Gesundheitszentrum, in dem zahlreiche Kurse zur Entspannung und Stärkung der körperlichen Fitness angeboten werden.

„Den demographischen Trend und das steigende Durchschnittsalter der Mitarbeiter können wir nicht ändern“, stellt Standortleiter Dr. Stefan Klatt fest, „wohl aber das Bewusstsein für Gesundheitsfragen.“ Die Investition in Höhe von rund 500.000 Euro soll daher auch dazu beitragen, rechtzeitig vorzubeugen. Klatt: „Wer Körper und Seele schon in jungen Jahren ernst nimmt, hat später gute Chancen, im Leben und damit auch im Job fit zu bleiben.“ Das neue Gesundheitszentrum bietet dafür ideale Voraussetzungen.

Dank des modernen Trainingsraums mit Musikanlage, umfangreicher Geräteausstattung und fachkundigem Personal ist es möglich, weit mehr Kurse anzubieten als früher. Neben Klassikern wie Yoga und Rückenfit gibt es daher auch eine Reihe neuer Angebote. Dazu zählen Fitness-Boxen, Zumba, Pilates und Faszien-Fit. Insgesamt ist das Programm auf inzwischen elf Kurse angewachsen. Diese werden von zwei Gesundheitskoordinatoren betreut, deren Stellen Bayer HealthCare ebenfalls neu geschaffen hat.

Vortrag im Hellmig-

Krankenhaus: Säuglingspflege und Schlafumgebung

Zu einem neuen Informationsabend über Säuglingspflege lädt die Elternschule des Hellwig-Krankenhauses Kamen am Montag, 29. September, um 19 Uhr ein. An diesem Abend gibt es Tipps für den Alltag mit Kindern.

Interessierte Eltern erfahren, was sie zur Pflege, zum Wickeln und Baden ihres Kindes benötigen. Die Kinderkrankenschwester Isabel Veltmann, die den Abend gestaltet, erklärt zudem, wie die ideale Schlafumgebung des Kindes aussehen sollte, gibt Tipps zum Stillen und erläutert den Umgang mit unruhigen Kindern.

Anmeldungen zum Abend sind bis zum 27. September unter Tel.: 0231 922 1252 oder per e-mail: elternschule@klinikum-westfalen.de möglich. Die Teilnahmegebühr beträgt acht Euro.

VHS-Kurs für einen gesunden und starken Rücken

Viele Menschen leiden unter orthopädischen Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule. Oft gesellt sich noch ein unangenehmes Ziehen im Schulter-, Brust- oder Lendenbereich dazu, das manchmal sogar in Beine und Arme ausstrahlt. Viele Wirbelsäulenbeschwerden haben ihre Ursache in einer zu schwachen Rückenmuskulatur.

In dem Kurs „Wirbelsäulengymnastik“, den die Volkshochschule Bergkamen ab dem 13.09.2014 an insgesamt sieben Samstagen von

09:15-10:00 Uhr anbietet, lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Übungen für diesen wichtigen Teil unseres Bewegungsapparates kennen, die diese Muskelgruppen kräftigen und dehnen. „Besonders für Berufstätige, die viel sitzen müssen, empfiehlt sich dieser Kurs“, sagt VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. „Wir führen ihn bewusst samstags durch, damit diese Zielgruppe teilnehmen kann. Werden die Übungen später regelmäßig zu Hause fortgeführt, wirkt sich das sehr positiv auf den Rücken und damit auf das persönliche Wohlbefinden aus.“ Der Kurs umfasst insgesamt 7 Unterrichtsstunden verteilt auf die folgenden Samstage: 13.09.14, 27.09.14, 25.10.14, 08.11.14, 15.11.14, 29.11.14 und 13.12.14.

Zur Teilnahme an diesem Kurs mit Kursnummer 3217 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein Kursentgelt in Höhe von 14,00 € zu entrichten ist, 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.

Treffen für Herzkranke

Kreis Unna. (PK) Das zweite Treffen der Selbsthilfegruppe „Herzrhythmusstörungen“ findet am Mittwoch, 6. August, um 10 Uhr im Gesundheitshaus Lünen, Roggenmarkt 18-20 statt.

Herzrhythmusstörungen kommen häufig vor. Herzrasen wird häufig als regelmäßiges oder unregelmäßiges Klopfen „bis in den Hals“

beschrieben. Wer Herzrhythmusstörungen hat, findet häufig weder in der Familie noch im Freundeskreis dauerhaft Verständnis und Unterstützung. Als Herzpatient gerät man sehr schnell in eine soziale Isolation, wenn man über seine Ängste und sein Herzjagen mit Gesunden sprechen will.

In der neuen Selbsthilfegruppe „Herzrhythmusstörungen“ können sich Gleichbetroffene verständnisvoll und solidarisch austauschen und über ihre Situation sprechen, denn das gibt Sicherheit und befreit von Ängsten. Es ist auch möglich, von Zeit zu Zeit Fachleute hinzuzuziehen oder gemeinsame Aktivitäten durchzuführen.

In der noch recht kleinen Gruppe sind neue interessierte Betroffene herzlich willkommen. Weitere Informationen gibt es bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.) im Treffpunkt Gesundheit in Schwerte, Tel. 0 23 04 / 240 70 22. Ansprechpartnerin ist Thekla Pante, E-Mail: thekla.pante@kreis-unna.de. Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Blutspendetermine des DRK im Juli

Der Blutspendedienst des Deutschen Roten Kreuzes lädt im kommenden Monat zu folgenden öffentlichen Blutspendeterminen alle interessierten Spenderinnen und Spender recht herzlich ein:

- Freitag, 4. Juli, 16.00 – 20.00 Uhr, Jochen-Klepper-Haus, Im Sundern 11, Oberaden
- Samstag, 12. Juli, 11.00 – 16.30 Uhr, Sporthalle Bergkamen-Overberge, Hansastraße, (16. BMW-Biker-Treffen

mit Grillen am Lagerfeuer)

Gelungenes Sommerfest auf dem Zentrumsplatz

Regen Zuspruch hatte das Sommerfest der Sonnen-Apotheke und der AuK Alten- und Krankenpflege auf dem Zentrumsplatz. Bei sommerlichem Wetter wurden gut 1.100 Würstchen gegrillt, 140 Liter Teig zu leckeren Waffeln gebacken und circa 350 Messungen durchgeführt.



Die Chefs der beiden engagierten Bergkamener Firmen, Simon Born (l.) von AuK Alten- und Krankenpflege und Frank Klesz von der Sonnen-Apotheke. Foto: Chris Padilla/AuK

Die Pflegekräfte von AuK kümmerten sich wie immer um das Wohl „ihrer“ AuK- Klienten und feierten gemeinsam außerhalb des üblichen Pflegealltags, während das Team der Sonnen-Apotheke für die angebotenen Gesundheitschecks sorgte.

Natürlich profitierten nicht nur die Kunden, die Gutscheine erhalten hatten, sondern auch andere interessierte Besucher von den Sommerfest-Aktionen mit günstigen Angeboten und so waren nicht nur die Aktions-, Essen- und Getränkestände, sondern auch die auf dem Zentrumsplatz aufgebauten Pavillons mit Sitzgelegenheiten gut gefüllt.

Die Chefs der beiden Bergkamener Firmen, Simon Born von AuK und Frank Klesz von der Sonnen-Apotheke, standen wie bereits im letzten Jahr gemeinsam für ihre Kunden und alle anderen Besucher am Grill, während die Mitarbeiter der beiden Firmen über die Leistungen informierten. Für musikalische Unterhaltung der älteren Besucher war ebenso gesorgt wie für die ganz jungen Gäste. Der Zauberer Kamentino versorgte kleine – und manchmal auch große – Kinder mit lustigen Ballontieren.

Die nächste gemeinsame Aktion der beiden Bergkamener Geschäftsleute am Zentrumsplatz steht übrigens auch schon bald an: Am 28. August findet bereits zum 3. Mal der Bergkamener Firmenlauf statt. Auch hierfür wurde natürlich geworben, soll doch nach Wunsch von Simon Born und Frank Klesz in diesem Jahr erstmals die 1.000-er Marke bei den Anmeldungen geknackt werden. Weitere Infos und Anmeldemöglichkeiten hierzu gibt es auf der Firmenlauf-Homepage: <http://www.firmenlauf-bergkamen.de>.

Sommerfest auf dem Zentrumsplatz

Zum Sommerfest auf dem Zentrumsplatz laden am kommenden Mittwoch, 25. Juni, von 13 bis 18 Uhr die Sonnen-Apotheke und die AuK Alten- und Krankenpflege ein.

An diesem Nachmittag gibt es wieder für die Kunden von AuK und der Sonnen-Apotheke sowie alle anderen Interessierten viele Informationen und kostenlose Service-Aktionen wie Cholesterin-/Blutzucker- und Blutdruckmessung oder Cardiocheck.



Im vergangenen Jahr standen die Chefs – Simon Born (l.) von AuK Alten- und Krankenpflege und Frank Klesz (M.) von der Sonnen-Apotheke – erstmals zusammen am Grill,

Mit Simon Born von AuK Alten- und Krankenpflege und Frank Klesz von der Sonnen-Apotheke, die wieder am Grill stehen werden, heißt es in diesem Jahr „Für unsere Kunden legen wir gern die Hand ins Feuer!“ Neben Grillwürstchen gibt es auch Waffeln und Getränke für die Besucher. Für musikalische Unterhaltung und Moderation sorgt wieder Thomas Leitmann (von Burning Heart) und auch der Zauberer Kamentino ist an diesem

Nachmittag mit dabei.

Mitmach-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ startet am 1. Juni: Gesundheit statt Benzin tanken

Der Startschuss für die inzwischen 10. Auflage der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ fällt am 1. Juni. Mitmachen kann jeder Bergkamener, der an mindestens 20 Tagen innerhalb der drei Sommermonate Juni, Juli und August den Weg zum Arbeitsplatz auf dem Drahtesel zurücklegt. Gezählt werden auch Teilstrecken, etwa zum Bahnhof, wenn der Rest mit Bussen und Bahnen gefahren wird.



Ab 1. Juni heißt es wieder „Mit dem Rad zur Arbeit“ (v.l.): Fahrradbeauftragter Hans Irmisch, Bürgermeister Roland Schäfer und Regina Faß von der AOK.

Bergkamen hatte bei der Aktion im vergangenen Jahr eine gute Figur gemacht. Mit insgesamt 99 stellten die Bergkamener die stärkste Teilnehmergruppe im Kreis Unna. 66 waren davon Rathausmitarbeiter. Einer davon ist Bürgermeister Roland Schäfer. Nach eigenem Bekunden steigt er morgens immer aufs Rad, wenn er weiß, dass sein Dienstplan das Auto entbehrlich macht. Allerdings gesteht er ein, dass die Präsidentenstraße hinauf zum Nordberg schon eine Herausforderung darstellen kann.

Nachholbedarf sehen er und der Fahrradbeauftragte der Stadtverwaltung, Hans Irmisch bei den beteiligten Firmen. 2013 waren es 10. Beide hoffen, dass es nun mehr werden. Helfen könnte hier die neue Fahrradstation am Busbahnhof, die kurz

nach Pfingsten in Betrieb geht. Der erste Teil des Wegs zum Arbeitsplatz könnte im Bus absolviert werden. Für die übrige Strecke steigt man dann am Busbahnhof aufs Rad um.

Fahrrad soll Alltagsverkehrsmittel werden

Hans Irmisch möchte erreichen, dass das Fahrrad für mehr Bergkamener zum Alltagsverkehrsmittel wird. Dazu gehört nicht nur die Fahrt zur Arbeit, sondern auch beispielsweise die Fahrt zum Bäcker, um die Frühstücksbrötchen zu holen. Für ihn persönlich hat das Radeln einen ganz besonderen Wert. „Das baut den Stress ab.“ Wenn er nach der Arbeit nach Hause kommt, ist dieser Punkt für ihn schon erledigt.

Gerade den gesundheitlichen Aspekt schiebt die AOK in den Vordergrund, die diese Aktion zusammen mit dem ADFC organisiert – und das nicht nur für ihre Mitglieder. „Statt Benzin an der Zapfsäule, heißt es Gesundheit tanken“, betont sie. Allein im vergangenen Jahr mobilisierte die Mitmach-Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ in Bergkamen knapp 100 Menschen, die mehr als 30.000 Kilometer auf dem Fahrrad zurücklegten. „Das zeigt, dass immer mehr Menschen bereit sind, auf das Auto zu verzichten und etwas für ihre Gesundheit tun wollen“, so Regina Flaß.

Radeln steigert die Fitness

Die Stärkung der Gesundheit im Alltag ist für die AOK Nordwest ein wesentlicher Aspekt der Aktion. „Schon mit einer halben Stunde Bewegung am Tag kann man seine persönliche Fitness steigern“, so Regina Flaß und ergänzt: „Die Aktion verbindet Gesundheitsförderung und Umweltschutz und liegt damit voll im Trend.“ Wie viele Kalorien ein Radfahrer auf dem Arbeitsweg verbraucht und wie viel Kohlendioxid (CO₂) er durch den Verzicht auf sein Auto ungefähr einspart, kann auf der Aktionshomepage ermittelt werden.

Teilnahmeunterlagen gibt es ab sofort in jedem AOK-

Kundencenter oder im Internet unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de. In dem „Aktionskalender“ kreuzt jeder die Tage an, an denen er mit dem Rad zur Arbeit gefahren ist. Das ist auch online und sogar mobil möglich. Unter allen Radlern und auch Radler-Teams (vier Personen) werden attraktive Preise ausgelost, die allesamt von Drittfirmen gesponsert werden. Darunter sind hochwertiges Fahrradzubehör und Erlebnisreisen.

Tagesveranstaltung „Märchen vergisst man nicht“

„Märchen vergisst man nicht“ lautet der Titel der Tagesveranstaltung für pflegende Angehörige von Demenz erkrankten Menschen am Mittwoch, 14. Mai, von 10 bis 15 Uhr im Ratstrakt, Saal 1.

Gabriele Schumann, psychologische Beraterin wird als Referentin den Teilnehmerinnen neue Wege in der Betreuung von demenz erkrankten Erwachsenen aufzeigen. Mit Hilfe von Märchenerzählungen soll die Lebensqualität der Betroffenen erhöht werden und als kreativ-therapeutische Intervention den Alltag von demenziell Erkrankten, ihren Angehörigen und den Pflegenden erleichtern. Ohne zu verhindern und mit dem Anspruch, zwar erkrankte aber erwachsene Personen zu betreuen, wird die Referentin mit ausgewählten, zielgruppengerechten Märchen einen Zugang zum Langzeitgedächtnis von Demenzpatienten aufzeigen und eine Brücke in die Erinnerung bauen.

3. Bergkamener Firmenlauf startet am 28. August

Der dritte Bergkamener Firmenlauf des TuS Weddinghofen, AuK Alten- und Krankenpflege sowie der Sonnen-Apotheke startet am 28. August um 18.30 Uhr auf dem Zentrumsplatz.

2012 waren es 47 Firmen und 435 Teilnehmer, die bei der Premiere des Bergkamener

Firmenlaufes mit dabei waren. 2013 starteten schon 626 Läufer und Walker von 43 Firmen.

Natürlich sollen es beim 3. Bergkamener Firmenlauf noch mehr werden, hoffen die Veranstalter und Organisatoren.



Die Organisatoren des 3. Bergkamener Firmenlaufs

Bereits jetzt liegen uns auf der offiziellen Firmenlauf-Homepage (<http://www.firmenlaufbergkamen.de/index.php>) erste Firmen-Anmeldungen vor.

Die Infos in Kürze:

- Mitmachen können wieder Beschäftigte aus Firmen aller Branchen und Verwaltungen im Kreis Unna und darüber hinaus. Auch Hobbygruppen können sich als Team anmelden. Teams bestehen aus mindestens zwei Teilnehmern ab zwölf Jahren mit einem Teamleiter.
- Streckenlänge: ca. 5,0 km (Start und Ziel am Zentrumsplatz)
- Streckenplan:
<http://www.firmenlauf-bergkamen.de/streckenplan.php>
- Auch Morphman und Morphwoman – das Superheldenpaar aus Bergkamen – ist wieder mit dabei
- Begleitprogramm von 17.30 bis 22 Uhr auf dem Zentrumsplatz mit Warm up & After-Run-Party, Essen- und Getränkestände, Massageangebot der Krankengymnastikschule GPS Bergkamen GmbH
- Meldegebühr: 5 €
- Meldeschluss: 14. August 2014

Informationen zum aktuellen Lauf und Fotomaterial von der Premiere und 2. Bergkamener Firmenlauf sowie einen Kurzfilmbeitrag von 2013 gibt es auf der offiziellen Homepage zum Firmenlauf. Diese wird fortlaufend um aktuelle Infos zum diesjährigen Lauf ergänzt.