Stepp-Aerobic und Bauch-Beine-PoWer mit dem Gymnastik-Verein

Wer am Freitag Nachmittag mit Power ins Wochenende starten will, kann dies ab 17 Uhr beim Bergkamener Gymnastik-Verein in der Regenbogenschule (ehem. Burgschule) in Oberaden tun. Bei Stepp-Aerobic und Bauch-Beine-PoWer können die Teilnehmer den Wochenstress vergessen und gelassen das Wochenende beginnen. Teilnehmerinnen und Teil mit Erfahrung in Stepp-Aerobic sind in dieser Stunde mit Übungsleiterin Steffi Klönne gut aufgehoben.

Blutdruck, Zucker, Schilddrüse: Krankenhausteam deckt Gesundheitsprobleme auf

Ob Schilddrüsen-Scan, Blutdruckmessung oder Blutzuckertest: Viele Besucher des Bergkamener Gesundheitstages nutzten am Samstag die Gelegenheit zu einem kostenlosen Check am Stand des Klinikums Westfalen. Und einige stellten fest: Sie haben gesundheitliche Probleme, die dringend behandelt werden müssen.



Oberärztin Kerstin Pohl, die von 10 bis 15 Uhr nahezu ununterbrochen Ultraschalluntersuchungen der Schilddrüse durchführte, entdeckte mehrere verdächtige Knoten, und der Leitende Oberarzt, Dr. Adnan Karabas, erklärte den Betroffenen gleich an Ort und Stelle, was diese Befunde zu bedeuten haben. Direkt nebenan stellte sich heraus, dass viele Besucher einen hohen Blutdruck haben und dass bei dem einen oder anderen auch die Blutzuckerwerte nicht stimmten. Auch hier gab es fachkundige Informationen aus erster Hand und notfalls den Hinweis, möglichst bald den Hausarzt auszusuchen.

Klinikum Westfalen präsentierte sich beim Bergkamener Gesundheitstag

Im persönlichen Gespräch stellten Chef- und Oberärzte des Hellmig-Krankenhauses den ganzen Tag über das Leistungsspektrum der Kamener Klinik vor und informierten auch über die speziellen Angebote des Knappschaftskrankenhauses Dortmund und der Klinik am Park in Lünen, die gemeinsam mit dem Hellmig-Krankenhaus das Klinikum Westfalen bilden. Hier standen proktologische Themen, die Angebote der neuen Klinik für Onkologie in Kamen und Ernährungsfragen im Mittelpunkt.



Ärzte des Kamener

Krankhauses stellten sich auf dem Platz der Partnerstädte den Fragen der Besucher des Bergkamener Gesundheitstags.

Konkrete Hinweise für Patienten mit einem schwachen Herzen gab es derweil bei der Talkrunde mit Chefarzt Dr. Hermann-Josef Dieckmann. Im Gespräch mit Moderatorin Helene Pawlitzki gab er lebenswichtige Hinweise zum Umgang mit der so genannten Herzinsuffizient und beantwortete die Fragen der Besucher. Die freuten sich besonders über einen Hinweis: „Eine kleine Sünde am Tag ist immer erlaubt“, lautete das Motto des erfahrenen Kardiologen, der sich nach seinem Auftritt auf der Bühne selbst ein großes Stück Kuchen schmecken ließ. In einer weiteren Talkrunde stellten sich Onkologie-Chefarzt Dr. Peter Ritter und Dr. Karabas medizinischen Fragen.

Werde Lebensretter! Kostenfreies Wiederbelebungstraining im Kamener Krankenhaus

Anlässlich der „Woche der Wiederbelebung“ vom 16. bis 22. September lädt das Hellmig-Krankenhaus Kamen am Dienstag, 17. September, ab 19 Uhr zu einem kostenlosen Wiederbelebungstraining ein.

Der plötzliche Herztod ist eine der häufigsten Todesursachen

in Deutschland. Doch die Helferquote beim Herzstillstand ist im internationalen Vergleich alarmierend gering. „Es lohnt sich, seine Fähigkeiten aufzufrischen, denn Reanimation ist einfacher als viele glauben!“, so Dr. Frauke Dryden, Leitende Ärztin der Zentralambulanz des Hellmig-Krankenhauses.

Die Woche der Wiederbelebung unter dem Motto „Ein Leben retten. 100 Pro Reanimation“ ist Teil einer vom Bundesgesundheitsminister unterstützten Kampagne. Interessierte erwartet im Hellmig-Krankenhaus Kamen ein einführender Vortrag rund um Wiederbelebungsmaßnahmen mit anschließendem Reanimationstraining. Die meisten Fälle von plötzlichem Herzstillstand ereignen sich zu Hause bzw. im Freundeskreis, so Dr. Dryden. Wer im Ernstfall helfen kann, kann Leben retten. Weil aber entsprechende Schulungen oft viele Jahre zurück liegen, mache eine Auffrischung Sinn.

Um Gruppengrößen zu begrenzen ist eine Anmeldung per Mail an klaus-peter.wolter@klinikum-westfalen.de oder unter der Telefonnummer 0231-922-1746 erforderlich.

Hintergrund:

Die vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) unterstützte „Woche der Wiederbelebung“ steht unter dem Motto „Ein Leben retten. 100 Pro Reanimation“. Ziel ist es, das Bewusstsein für lebensrettende Fähigkeiten jedes Einzelnen zu schärfen, Hemmschwellen abzubauen und über lebensentscheidende Sofortmaßnahmen zu informieren. Dabei steht die sich leicht zu merkende Botschaft der Reanimation im Vordergrund: „PRÜFEN-RUFEN-DRÜCKEN“.

Die „Woche der Wiederbelebung“ ist ein Gemeinschaftsprojekt des Berufsverbandes Deutscher Anästhesisten e. V. und der Deutschen Gesellschaft für Anästhesiologie und Intensivmedizin e. V. in Kooperation mit dem German Resuscitation Council e. V. und der Stiftung Deutsche Anästhesiologie.

14. Gesundheitstag: Ein Sünde pro Tag verzeiht das Herz

Da ist dem einen oder anderen Besucher des Bergkamener Gesundheitstag doch eine schwere Last vom Herzen gefallen. „Eine Sünde am Tag verzeiht das Herz“, verkündete Dr. Hermann Josef Dieckmann von der Bühne auf dem Platz der Partnerstädte.



Denn die Gesundheit hänge viel davon ab, das persönliche Wohlbefinden zu erhalten, erklärte der Chefarzt der Inneren Medizin am Kamener Hellmig-Krankenhaus. Dazu brauchen einige Menschen irgendwie auch Rauchen, Alkohol oder auch ein „fettes“ Essen. Aber, wie gesagt: bitte nur eine Sünde pro Tag.

Das Herz war erstmals Leitthema eines Bergkamener Gesundheitstags. Ein begehbares Modell bot begreifbares Anschauungsmaterial. Nebenan im Ratstrakt zeigten Bergkamener Apotheker und ihre Teams moderne Blutdruckmessgeräte. Andere Gesundheitsfragen blieben nicht außen vor. Bayer hat den Kampf gegen Schlaganfall propagiert, die VHS widmete sich einem Problem, das offensichtlich viele Menschen betrifft: dem Schwindel.

Dazu bietet das neue VHS-Programm am kommenden Mittwoch einen Vortrag mit der Heilpraktikerin Claudia Lindemann an. Zur Überraschung von VHS-Leiterin Sabine Ostrowski war dieser Vortrag binnen kürzester Zeit ausgebucht gewesen. Hinzu kamen ein zweiter und ein dritter Termin und immer noch stehen

Interessenten auf der Warteliste. Claudia Lindemann kam dann selbst zum Gesundheitstag, um am VHS-Stand Fragen der Besucher dazu und zu ihren weiteren Vorträgen zu beantworten.

Nur gegen das Wetter ist kein Kraut gewachsen



Blutdruckmessen mit den Teams Bergkamener Apotheker

Dr. Dieckmann war übrigens nicht allein gekommen. Das Klinikum Westfalen, zu dem das Kamener Krankenhaus inzwischen gehört, reiste mit dem größten Team aller Standbetreiber an. Da war auch notwendig, den die Informationen über die Angebote und Möglichkeiten am Standort kamen stieß auf reges Interesse. Nebenbei konnten die Besucher per Ultraschall prüfen lassen, ob mit ihren Schilddrüsen alles in Ordnung ist.

Gegen vieles ist ein Kraut gewachsen, nur nicht, wenn das Wetter nach einer so langen Hitzephase verrückt spielt. Dass es in den ersten beiden Stunden des Gesundheitstags regnete und dadurch die zu erwartende Besucherzahl möglicherweise, sollte das Stadtmarketing als Veranstalter bei der Manöverkritik berücksichtigen. Von der Resonanz will Fachdezernent Manfred Turk abhängig machen, ob der Gesundheitstags weiterhin ein wichtiger Bestandteil des städtischen Veranstaltungskalenders bleibt. Ohne jetzt der Feinanalyse vorausgreifen zu wollen, kann das Ergebnis nur

lauten: Am ersten Septembersamstag 2014 wird es den dann 15. Bergkamener Gesundheitstag geben.
















Gemeinschaftsstadtwerke
Kamen · Bönen · Bergkamen
GSW


Rote Karte des
Schlaganfall



Grimberg 3/4 wird Standort eines Gesundheitszentrums

Auf dem Gelände der Schachtanlage Grimberg 3/4 in Weddinghofen tut sich etwas. Die PueD GmbH in Lünen will dort ein Gesundheitszentrum errichten. Ihr Geschäftsführer Wolfgang Bahrenberg wird in der nächsten Sitzung des Stadtentwicklungsausschuss am 17. September mit einem Vertreter der RAG Montan Immobilien und den Architekt die Pläne vorstellen.



Auf dem Parkplatz, der schon seit zig Monaten abgesperrt ist, könnte ein Gesundheitszentrum nach entsprechender Baugenehmigung sofort errichtet werden.

Bahrenberg ist Geschäftsführer weiterer Unternehmen in Lünen. Dazu gehört ein Pflegebüro und eine Pflegebüro Akademie. Er leitet zudem ein Gesundheitszentrum in Dortmund-Eving, das „PueD – Primärversorger unter einem Dach“. Dort arbeiten eine Reihe von Ärzten mit ihren Praxisteams. Ergänzt wird dieses Angebot durch eine örtliche Apotheke, einen ambulanten Pflegedienst, der Elternschule des Knappschaftskrankenhauses, einem Therapiezentrum für Physiotherapie und

Rehabilitationssport, einer podologischen Praxis inklusive des Fußpflegeangebotes und einer vollstationären Pflegeeinrichtung.

Neues Programm der Elternschule des Klinikums Westfalen im Kamener Krankenhaus

Die Elternschule des Klinikums Westfalen hat ein neues Programm für das Einzugsgebiet des Hellmig-Krankenhauses vorgelegt. Zugleich wurden mit dem Kamener Netzwerk „Familienbande“ erste Schritte für eine Kooperation verabredet.



Das Klinikum Westfalen möchte auch ohne Geburtshilfestation am Standort Kamen werdende Eltern dort und im Umkreis unterstützen. Dazu wurde ein gut gefülltes Veranstaltungsprogramm für die Monate von September bis Dezember vorgelegt. Die Angebote im Hellmig-Krankenhaus reichen von Geburtsvorbereitung und Rückbildungs- sowie Beckenbodengymnastik bis zu Babypflege und Babynahrung. Informationsangebote betreffen vielerlei Fragen rund um die Geburt und das Leben mit einem Kleinkind inklusive Schlaf- und Schreiberatung. Das Programm umfasst auch spezielle Kurse für türkische Frauen. Babyschwimmen im Wasserbecken des Hellmig-Krankenhauses ist ebenfalls weiterhin

im Angebot.

Der bisher unter dem Namen Cafe Winzig angebotene Treff wird jetzt zusammengelegt mit dem Elterncafe der Familienbande, montags bis freitags von 9 bis 16 Uhr in deren Räumen an der Bahnhofstraße. Für Klinikum und Familienbande ist dies ein erstes Kooperationsprojekt. Für die Zukunft streben beide eine Intensivierung dieser Zusammenarbeit auch bei weiteren Angeboten an.

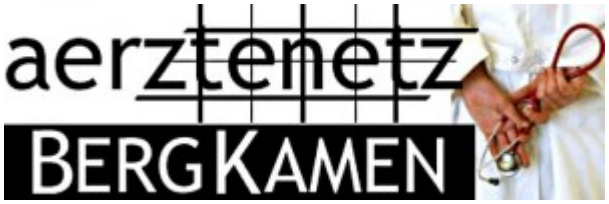
Für Schwangere, die sich eine Geburt am Standort Dortmund des Klinikums Westfalen vorstellen können, bietet die Elternschule regelmäßig Informationsabende und Kreißsaalbesichtigungen im Knappschaftskrankenhaus Dortmund an. Für die Geburt selbst besteht die Möglichkeit, das Storchentaxi für die Fahrt in die Klinik zu nutzen. In Kooperation mit einem Taxiunternehmen bietet das Klinikum diesen Service kostenlos an. Zu rufen ist das Storchentaxi unter der Rufnummer 02307-74444. Die Taxifahrer kündigen die Ankunft im Krankenhauskreißsaal schon von unterwegs an. Direkt vor der Tür des Knappschaftskrankenhauses ist außerdem ein Storchenparkplatz für werdende Eltern reserviert.

Das neue Programm kann ab sofort in der Elternschule des Knappschaftskrankenhauses bei Marianne Künstle und Sultan Türk unter der Telefonnummer 0231-922 1252 angefordert werden und steht zeitnah auch im Internet unter www.klinikum-westfalen.de zur Verfügung.

Politik diskutiert über den

Ärztenotstand in Bergkamen

Das Bergkamener Ärztenetzwerk hat in der letzten Sitzung des Bergkamener Stadtrats vor den Sommerferien laut Alarm geschlagen. Es sieht die medizinische Versorgung der Bergkamener Bevölkerung in Gefahr. Mit diesem Problem wird sich nun am Mittwoch, 11. September, der Bergkamener Ausschuss für Familie, Soziales und Senioren auseinandersetzen.



Es gebe zu wenig Hausärzte, sie hätten einen hohen Altersdurchschnitt und viele gingen bald in den Ruhestand, ohne dass eine Nachfolge in Sicht sei, erklärte damals der Ärztesprecher Dr. Joachim Eick den Mitgliedern des Bergkamen Stadtrats.

Die Politik müsse jetzt aktive Gegenmaßnahmen ergreifen, forderte Dr. Eick. Die Diskussion in der kommenden Woche im Ausschuss ist offensichtlich der Auftakt. Der Sprecher des Ärztenetzwerks ist dazu eingeladen worden. Er wird die brisante Lage den Politikerinnen und Politikern erläutern.

Bayer beim 14. Bergkamener Gesundheitstag: „Rote Karte dem Schlaganfall“

Ex-Nationalspieler Michael Ballack kommt nach Bergkamen. Zwar nicht leibhaftig, aber im übertragenen Sinn als Schirmherr der Kampagne „Rote Karte dem Schlaganfall“. Mit dieser Aktion informiert Bayer seit 2012 in ganz Deutschland über

vielfältige Fragen rund um das Thema Schlaganfall – am Samstag, 7. September, auch auf dem Bergkamener Gesundheitstag.



Michael Ballack ist Schirmherr einer Kampagne, mit der Bayer dem Schlaganfall die Rote Karte zeigt.

Jedes Jahr erleiden schon heute bundesweit knapp 270.000 Menschen einen Schlaganfall, Tendenz steigend. Rund 100.000 Menschen sterben innerhalb eines Jahres nach einem Schlaganfall. Rund 1.000.000 Menschen in Deutschland leiden an den Folgen eines Schlaganfalls. So bleiben etwa 50 Prozent der Patienten durch die entstandene Behinderung dauerhaft auf fremde Hilfe angewiesen. Seit mehr als einem Jahr vermittelt die von Bayer HealthCare ins Leben gerufene Initiative gemeinsam mit den Kooperationspartnern Deutsche Sporthochschule Köln und Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe Hintergrundwissen zum Thema Schlaganfall.

Wie kann ich einem Schlaganfall vorbeugen? Was ist im Ernstfall zu tun? Wo finden Schlaganfall-Patienten Hilfe auf dem Weg zurück in den Alltag? Am Stand der Kampagne „Rote Karte dem Schlaganfall“, mit dem Bayer auf dem Bergkamener Gesundheitstag vertreten ist, haben die Besucher die Möglichkeit, sich über diese und weitere Fragen zu informieren.

Von der Sporthochschule Köln wurde ein spezielles leichtes Bewegungsprogramm entwickelt, das dabei unterstützt, einem Schlaganfall vorzubeugen. Schirmherr Michael Ballack stellt das Bewegungsprogramm „Rote Karte dem Schlaganfall“ selbst aktiv auf DVD und Poster vor. Bis heute erschienen bereits fünf Broschüren, zwei weitere werden bis Ende des Jahres veröffentlicht werden.

Der Bergkamener Gesundheitstag findet am Samstag, 7. September, von 10 bis 15 Uhr auf dem Platz der Partnerstädte und im Ratstrakt statt. Einzelheiten zum Programm gibt es hier.

Beckenbodentraining für Frauen

Am Montag, 2. September, beginnt im Hellmig-Krankenhaus Kamen um 18 Uhr ein Kurs „Beckenbodentraining für Frauen“. Wenn der Beckenboden seine Kraft und Stabilität eingebüßt hat sind Beschwerden wie Blasen- und Gebärmuttersenkung, Blasenschwäche und Inkontinenz oft die Folge. Um diese Beschwerden zu beheben, ist eine Stabilisierung des Beckenbodens durch gezieltes Training erforderlich.

Der Kurs besteht aus acht Einheiten à 60 Minuten und die Teilnahme kostet 80 €. Anmeldungen sind bei Marianne Künstle unter der Telefonnummer 0231- 922 1252 oder per E-Mail an elternschule@klinikum-westfalen.de möglich.

Schwindel – Wenn der Boden schwankt und die Welt sich dreht

Leiden Sie unter Schwindel? Schwankt der Boden? Eine Heilpraktikerin gibt in einem VHS-Kurs dazu wertvolle Hinweise.

Schwindel gehört zu den häufigsten und unangenehmsten Beschwerden, die im Leben eines Menschen auftreten können. Die Volkshochschule Bergkamen bietet im Rahmen ihrer naturheilkundlichen Vortragsreihe am Mittwoch, 11.09.2013, von 19:00-20:30 Uhr, im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ einen Vortrag zur Information über diese Beschwerden und unterschiedliche Möglichkeiten zum Umgang mit diesen an.

„Schwindel ist keine eigenständige Krankheit, sondern in der Regel ein Symptom anderer Erkrankungen“, sagt Heilpraktikerin Claudia Lindemann, die den Kursabend bei der Volkshochschule Bergkamen gestaltet. „Er ist ein Alarmzeichen des Gehirns. Das Schwindelgefühl weist darauf hin, dass in dem System, das unser Gleichgewicht regelt, eine Störung vorliegt.“

Frau Lindemann wird die breite Palette der möglichen Ursachen des Schwindels darstellen, die zeigt, wie sehr das Funktionieren unserer Balance von der Gesundheit unserer Körpersysteme abhängt. Darüber hinaus wird sie die verschiedenen Schwindelformen, wie zum Beispiel den Lagerungsschwindel, den bewegungsabhängigen Dreh- oder Schwankschwindel und den Benommenheitsschwindel vorstellen. Ergänzt wird der Vortrag durch die Darstellung hilfreicher Maßnahmen aus Schulmedizin und Naturheilkunde, die dazu dienen können, das Symptom Schwindel zu lindern und das Gleichgewicht wieder zu stärken.

Zur Teilnahme an dieser Abendveranstaltung mit Kursnummer 3401

ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 9,00 € 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 / 284953 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

VHS-Vortrag über die „Homöopathische Urlaubsapotheke“

Die VHS Bergkamen bietet am Mittwoch, 15. Mai, von 19 bis 20.30 Uhr einen Vortrag über die „Homöopathische Urlaubsapotheke“ an.

Ernste Erkrankungen gehören auch im Urlaub in die Hände eines Arztes, aber leichten Beschwerden, wie z.B. Reiseübelkeit, Erkältungen oder Verdauungsstörungen kann man mit ausgewählten homöopathischen Mitteln zu Leibe rücken, damit die schönste Zeit des Jahres auch in vollen Zügen genossen werden kann“, sagt die Heilpraktikerin Claudia Lindemann, die den Kurs gestaltet.

An diesem Abend werden die wichtigsten homöopathischen Mittel

gegen alltägliche Zipperlein, die im Urlaub auftreten können, sowie deren Anwendung vorgestellt.

Zur Teilnahme an dieser Abendveranstaltung mit Kursnummer 3405 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Es ist eine Kursgebühr in Höhe von 4 Euro zu entrichten.