Neu im Kamener Krankenhaus: Yoganastik für Schwangere

Für Schwangere beginnt in der Elternschule des Hellmig-Krankenhauses am Dienstag, 12. November, von 18.30 bis 20 Uhr der neu Kurs Yoganastik.

„Besonders in der Schwangerschaft ist es wichtig, Zeiten der Ruhe und Ausgeglichenheit für sich zu finden“, so Marianne Künstle, Leiterin der Elternschule. Yogaübungen lassen die Teilnehmerinnen Anspannung und Entspannung erfahren. Das Kind soll durch die bewußte und tiefe Yoga-Atmung mit besonders viel Sauerstoff und Energie versorgt werden.

Yogaübungen geben innere Ruhe und wirken nervenstärkend. Sie lindern Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen oder Kreislaufprobleme. Yoga ist zudem eine gute Vorbereitung auf die Geburt. „Indem die Frau lernt, bewusst tief und lang zu atmen, kann der Wehenschmerz besser veratmet werden. Yogaübungen wirken ausgleichend und harmonisierend“, so Marianne Künstle. Gleichzeitig unterstützen gymnastische Übungen die Vorbereitung auf die Geburt.

Dieses Seminar kann zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft besucht werden. Es gilt als schwangerschaftsbegleitende Maßnahme und ist somit sowohl zum Beginn als auch zum Ende einer Schwangerschaft ein interessantes Angebot.

Interessierte können sich melden unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per e-Mail an elternschule@klinikum-westfalen.de.

Chefarzt Dr. Burkhard Thiel verrät es: Leistenbruch – was bricht da eigentlich?

Die Leistenbruch-OP ist weltweit eine der häufigsten Operationen. Trotzdem wissen viele Menschen nicht, was sich hinter dem Begriff „Leistenbruch“ eigentlich verbirgt. Aufklärung verspricht Chefarzt Dr. Burkhard Thiel von der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen.

Chefarzt Dr. Burkhard Thiel

Im Rahmen der Vortragsreihe „Pulsschlag“, die das Klinikum Westfalen gemeinsam mit der VHS Kamen/Bönen anbietet, erklärt er am kommenden Mittwoch, 13. November, was bei einem Leisten-, Narben-, Bauchwand-, Schenkel- und Zwerchfellbruch im Körper passiert. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmer, warum ein solcher Bruch immer operiert werden sollte und wie Betroffene am Hellmig-Krankenhaus mit offenen Techniken und minimal-invasiven Eingriffen optimal versorgt werden.

Der Abend beginnt um 20 Uhr im Hellmigium, dem neuen Vortragsraum, den das Hellmig-Krankenhaus im benachbarten Severinshaus eingerichtet hat. Der Zugang ist von der Klinik aus oder durch den Eingang Severinshaus, Nordenmauer 18, möglich. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist wie immer

kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Weiterer VHS-Vortrag zum Thema „Schwindel“

Der VHS-Vortrag „Schwindel – Wenn der Boden schwankt und die Welt sich dreht“ mit der Heilpraktikerin Claudia Lindemann hat viele Bergkamener interessiert. Wegen der großen Nachfrage lädt die Bergamener Volkshochschule am 14. November zu einer weiteren Veranstaltung ein.

Schwindel gehört zu den häufigsten und unangenehmsten Beschwerden, die im Leben eines Menschen auftreten können. Im Rahmen der naturheilkundlichen Vortragsreihe haben bei der Volkshochschule Bergkamen bisher zwei Vorträge zu diesem Thema stattgefunden, die beide ausgebucht waren. Auf Grund der großen Nachfrage nach Informationen über diese Beschwerden und unterschiedliche Möglichkeiten zum Umgang mit diesen, wird der Vortrag erneut am Donnerstag, 14. November, von 19:00-20:30 Uhr, im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ angeboten.

„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 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 3407 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein Kursentgelt 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 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Aqua-Fit-Kurs für Schwangere

Die Elternschule des Klinikums Westfalen bietet einen neuen Aqua-Fit-Kurs für Schwangere in der Badeabteilung von Reha Sport Kamen am Hellmig-Krankenhaus an. Er beginnt am Freitag, 4. Oktober, um 19.30 Uhr.

„Die Schwerelosigkeit im 30 Grad warmen Wasser verhilft zu einem Körpergefühl, bei dem Sie sich entspannen und wohl fühlen können. Dies kommt natürlich auch dem Baby zugute,“ so Marianne Künstle, Leiterin der Elternschule. Dieser Kurs kann zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft begonnen werden. Die Kosten für acht mal 30 Minuten belaufen sich auf 64 Euro. Interessierte werden gebeten, sich unter der Telefonnummer

0231 922 1252 oder per E-Mail an elternschule@klinikum-westfalen.de anzumelden.

Neue Angebote der Elternschule des Hellmig-Krankenhauses

Das Hellmig-Krankenhaus begleitet und unterstützt weiter werdende Eltern. „Wir bereiten Sie rundum auf die Geburt vor, damit Sie voller Zuversicht und Vertrauen diesem einmaligen Ereignis entgegen sehen können," so Marianne Künstle, Leiterin der Elternschule. Im Oktober stehen wieder neue Angebote auf dem Programm.

Ein Infoabend mit Kreissaalführung beginnt am 7. Oktober um 19 Uhr in der ersten Etage des Knappschaftskrankenhauses in Dortmund. Werdende Eltern werden dabei über eine Vielzahl von Angeboten über sanfte und sichere Geburtshilfen informiert. Alle anderen Veranstaltungen der Elternschule werden in Kamen angeboten.

Die Elternschule organisiert dort einen Wochenendkurs für Geburtsvorbereitung.
„Dieser bietet an nur zwei Tagen, am 19. und 20. Oktober, in der Elternschule (dritte Etage) des Hellmig-Krankenhauses Kamen eine umfassende Gelegenheit zur Vorbereitung auf die Geburt", empfiehlt Hebamme Sultan Kürk. Interessierte werden gebeten, sich unter der Telefonnummer 02307 149 300 anzumelden.

Für türkische Frauen wird am 5. und 6. Oktober jeweils von 10 bis 15 Uhr Geburtsvorbereitung mit türkischsprachiger Anleitung angeboten (Anmeldung unter 0231 922 1252). Weitere Fragen zu den Angeboten der Elternschule beantwortet Marianne Künstle unter der Telefonnummer 0231-922 1252.

Klinomobil des Kreises Unna besucht die Prein- und die Alisoschule

Jedes Jahr am 25. September ist „Tag der Zahngesundheit“, der 2013 unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – Zähneputzen macht Schule“ steht. Bereits inen Tag vorher erhalten die Prein- und Alisoschule in Oberaden Besuch vom Klinomobil des Zahärztlichen Dienstes des Kreises Unna.
Ab 9 Uhr können sich die Schülerinnen und Schüler der vierten Klassen als „Höhlenforscher“ der besonderen Art betätigen, wenn sie mit Hilfe einer Oralkamera in den eigenen Mund schauen können.

Der Oldtimerbus des Kreises Unna, der im vergangenen Jahr seinen 50. Geburtstag feierte, wird auf dem Schulhof Station machen. Für die Viertklässler bietet das Team des Zahnärztlichen Dienstes Aktionen rund um das Thema Mundgesundheit an – und als Attraktion den Einsatz einer Oralkamera.

Planschen, Spielen und Wasserspass für Babys und deren Eltern

Am Montag, 30. September, beginnen ab 16 Uhr im Hellmig-Krankenhaus Kamen neue Babyschwimmkurse für Kinder, die von März bis August 2013 geboren sind. Die Kurse werden von der Elternschule des Klinikums Westfalen organisiert und finden im Schwimmbad von Reha Sport statt. Geleitet werden die Kurse von der Babyschwimmtrainerin Christiane Schönfelder.

„Wenn Eltern mit ihren Babys schwimmen gehen, profitieren die Kleinen in ihrer ganzen Entwicklung davon. Babyschwimmen fördert das Selbstvertrauen und die Bindung an die Eltern, ist aber auch für die körperliche Reifung enorm nützlich“, so Marianne Künstle von der Elternschule. Das Babyschwimmen hat sich längst als Entwicklungsförderung etabliert. Neue Bewegungsanreize im Wasser, gemeinsame Spiele und Spaß für Eltern und Kinder im warmen Wasser des Bewegungsbades fördern das Wohlbefinden und die Entwicklung des Kindes. Weil zudem der Gleichgewichtssinn geschult wird, ist die Laufhaltung und die Bewegungskoordination später deutlich besser. Bei ganz kleinen Kindern steht Spaß und Planschen im Vordergrund.

Interessierte können sich bei Marianne Künstle in der Elternschule unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per e.mail an Elternschule@klinikum-westfalen.de anmelden. Der Kurs findet acht mal statt mit Übungszeiten von jeweils 30 Minuten, die Teilnahme kostet 64 €.

Neues Gesundheitshaus auf Grimberg 3/4 könnte den Hausärztenotstand in Bergkamen beheben

Das Bergkamener Ärztenetzwerk hat den Hausärztenotstand für die Nordbergstadt ausgerufen. Es seien ohnehin zu wenig und viele, die praktizieren, werden in Kürze in den Ruhestand gehen. Helfen könnte hier das geplante Gesundheitshaus auf dem ehemaligen Gelände von Grimberg 3/4, das spätestens Anfang 2015 an den Start gehen soll.

So könnte nach den Plänen des Architekten das Gesundheitshaus Bergkamen aussehen.

Davon zeigen sich jedenfalls alle Fraktionen im Stadtrat überzeugt und stehen den Plänen der PueD GmbH aus Lünen äußerst wohlwollend gegenüber, auf dem reichlich heruntergekommenen Parkplatzgelände am Kreisel Schulstraße/Kleiweg einen dreigeschossigen Neubau hochzuziehen. Dabei überzeugte nicht nur die Architektur,

sondern vor allem das Konzept des Gesundheitshauses, das PueD-Geschäftsführer Wolfgang Bahrenberg präsentierte. Das 8 Millionen Euro teure Projekt soll eine medizinische Rundum-Grundversorgung mit Haus- und Fachärzten, Therapieeinrichtungen, einer Apotheke, ein Sanitätshaus sowie einer Kurzzeitpflege und ein bis zu 36 Betten umfassendes Pflegeheim bieten.

Junge Mediziner, die Hausarzt werden möchten, werden in dem Gesundheitshaus laut Bahrenberg gute Startmöglichkeiten finden. Er will ihnen günstige Mieten bieten. Die Praxis kann bei steigenden Patientenzahlen quadratmetermäßig mitwachsen. Gleiches gilt für Fachärzte.

Grundstück günstig von der RAG gekauft

Lagesplan des Gesundheitshauses Bergkamen

Eine Grundlage für preiswerte Praxisräume sind die günstigen Konditionen, zu denen die Pued GmbH inzwischen das Grundstück von der RAG Montan-Immobilien gekauft hat. Im Frühjahr 2014 soll der Bau gestartet werden. Zusätzlich werden auf dem Gelände noch rund 50 Wohnungen entstehen. Vielleicht könne das Gesundheitshaus bereits Ende nächsten Jahres an den Start gehen.

Während sich die Mitglieder des Stadtentwicklungsausschusses

in ihrer Sitzung begeistert zeigten, scheinen diese Pläne bei der eingesessenen Ärzteschaft eher auf Skepsis zu stoßen. „Ich habe den Ärzten, mit denen ich gesprochen habe, erklärt, dass wir keine Konkurrenz, sondern eine Ergänzung sein wollen“, erklärte er im Ausschuss. Er sprach davon, dass er Bergkamener Ärzten angeboten habe, mit ihren Praxen ins Gesundheitshaus zu ziehen oder dort regelmäßige Sprechstunden abzuhalten.

Besichtigungstermin fürs „Pued“ in Eving

Die Vorsitzenden des Stadtentwicklungsausschusses Gerd Kampmeyer und des Sozialausschusses Elke Middendorf haben sich inzwischen darauf verständigt, einen Besichtigungstermin der bereits bestehenden Pued-Einrichtung in Dortmund-Eving mit Bahrenberg zu vereinbaren.

„Pued“ ist übrigens die Abkürzung für „Partner unter einem Dach“. Dass es ausgesprochen wir „Pütt“ klingt, ist durchaus Programm. Auch in Eving ist es auf einem ehemaligen Bergwerksgelände angesiedelt. Auch der Begriff „Gesundheitshaus“ hat in Weddinghofen historische Wurzeln. Auf der Zeche Grimberg 3/4 hatte das Bergbauunternehmen für seine Mitarbeiter und deren Familien ein Gesundheitshaus errichtet, in dem zum Beispiel Moorbäder und Massagen zur schnelleren Gesundung angeboten wurden. Das Gebäude steht noch heute. Es beherbergte nach der Schließung der Zeche die „Entwicklungsagentur östliches Ruhrgebiet“, eine Ausbildungseinrichtung der Altenpflege und zuletzt eine Schule. Nach deren Umzug steht es leer und ist auch nicht Bestandteil des neuen „Gesundheitshauses Bergkamen“.

Fastengruppe nach Hildegard von Bingen

Im Oktober 2013 bietet Heilpraktikerin Ramona Romahn wieder eine Fastengruppe nach Hildegard von Bingen anbieten. Fasten ist viel mehr als nur Verzicht! Fasten bietet dem Körper die Möglichkeit aufzuräumen, aber im Vordergrund steht die Möglichkeit sich auf sich selbst zu besinnen.

Mit dem Fasten erlangt man mehr Energie und Gelassenheit. Wer mehr darüber erfahren möchte, kann am 1. Oktober um 19.00 Uhr an einem Informationsabend in den Praxisräumen an der Schulstraße 40 teilnehmen. Um eine Anmeldung wird aus organisatorischen Gründen gebeten, da ich neben genügend Sitzgelegenheiten auch eine Fastensuppe und Brot zum probieren und genießen reichen möchte.

Weitere Infos unter 02307 / 28 21 21, per Mail hp.romahn@gswcom.biz oder im Internet www.hp-romahn.de

---

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.