

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 Zahnärztlichen 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 Püed 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 eingewohnten 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 „Püed“ in Eving

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

Bahrenberg zu vereinbaren.

„Pued“ ist übrigens die Abkürzung für „Partner unter einem Dach“. Dass es ausgesprochen wird „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 Krankenhauses 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 Herzinsuffizienz 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. Neben an 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.







Grimberg 3/4 wird Standort eines Gesundheitszentrums

Auf dem Gelände der Schachanlage 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.