

# Praxis-Workshop für Erwachsene: Shinrin Yoku – Waldbaden (3B)

In Japan ist das „Shinrin Yoku“, das „Baden in der Waldatmosphäre“ bereits seit den 80er Jahren eine wissenschaftlich begleitete und anerkannte Stressbewältigungsmethode. Ein Waldbad hat einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele. Es senkt den Stresshormonspiegel, stärkt das Immunsystem und sorgt für ein inneres Gleichgewicht.

Bei der Kursreihe tauchen die Teilnehmer – mit Hilfe kleiner achtsamer Übungen – mit allen Sinnen in die heilende Atmosphäre des Waldes ein, erkunden auf sanfte und bewusste Art den Wald, bewegen sich auf leisen Sohlen und spüren die entspannende Wirkung der Natur.

Der Treffpunkt wird rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben. Der letzte Kurs wird am Freitag, 21. Oktober 2022 in der Zeit von 17.00 – 19.00 Uhr angeboten.

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Wildnispädagogin Sandra Bille

Die Kosten je Praxis-Workshop betragen 15 Euro je Teilnehmer

Teilnehmen können maximal 15 Personen.

Anmeldung ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder [umweltzentrum\\_westfalen@t-online.de](mailto:umweltzentrum_westfalen@t-online.de).

---

# Über 30 Läuferinnen und Läufer wollen mit dem SuS Oberaden fit werden



Diesen Sonntag wurde die 5. Laufeinheit des Kurses „Laufinsteiger 2022“ des SuS Oberaden absolviert. Weit über 30 Läufer haben sich zusammen gefunden, um in einem 12 wöchigem Training wieder fit zu werden und vor allem fit zu bleiben, denn nach diesem Kurs können die Teilnehmer am regulären Lauftreff des SuS Oberaden teilnehmen.

„Das Versprechen gilt, am Ende des Kurses werden wir mit den Teilnehmern bis zum Horstmarer See laufen und zurück, ohne Pause“, erklärt Andreas Worch. Um das Ziel zu erreichen hat der Kurs ein umfassendes Gesundheitskonzept. Das Thema Ernährung ist ebenso vertreten wie Koordination, Laufstil und Gymnastik.

---

# Stressfreie Blutspende mit Termin und Maske beim DRK

Zur stressfreie Blutspende mit Termin und Maske lädt das DRK am Freitag, 9. September, von 16 bis 19.30 Uhr in den Treffpunkt an der Lessingstraße ein.

Stephan Jorewitz vom Zentrum für Transfusionsmedizin in Hagen hat die Unentbehrlichkeit der Blutspenden unterstrichen und allen Spende willigen den Tipp gegeben: „Bitte reservieren Sie sich unter [www.blutspende.jetzt\\_im](http://www.blutspende.jetzt_im) Vorfeld einen Termin und vergessen Sie Ihre medizinische Maske nicht. So bleibt die Blutspende weiterhin eine stressfreie und sichere Angelegenheit ohne lange Warteschlangen.“ Weitere Informationen und Termine erhalten Sie kostenfrei unter 0800 -11 949 11.

Die 3G-Regelung auf allen vom DRK-Blutspendedienst West angebotenen Blutspendeterminen entfällt. Die Verpflichtung zum Tragen eines medizinischen Mund-Nasen-Schutzes (mindestens OP-Maske) besteht weiterhin. Um Terminreservierungen unter [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt) wird ausdrücklich gebeten; sie reduzieren Warteschlangen und sichern Abstände. Blut spenden kann jeder ab 18 Jahren; Neuspender bis zum 69. Geburtstag. Zur Blutspende **muss** immer ein amtlicher Lichtbildausweis mitgebracht werden. Männer dürfen sechs Mal und Frauen vier Mal innerhalb von zwölf Monaten Blut spenden. Zwischen zwei Blutspenden müssen 56 Tage liegen. Für alle, die mehr über die Blutspendetermine in Wohnortnähe erfahren wollen, hat der DRK-Blutspendedienst West im Spender-Service-Center eine kostenlose Hotline geschaltet. Unter 0800 -11 949 11 werden montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr alle Fragen beantwortet. Weitere Informationen und Corona-FAQ finden Sie

# **Nachfrage rückläufig: Impfstelle des Kreises Unna am Freitag und Mittwoch geschlossen**

Zuletzt ist die Nachfrage nach Impfterminen wieder gesunken. Daher reagiert die Kreisverwaltung und lässt die Impfstelle an der Platanenallee aufgrund von mangelnder Nachfrage an zwei Tagen geschlossen: Am Freitag, 26. August und Mittwoch, 31. August sind keine Termine buchbar. Am Freitag, 2. September ist die Impfstelle zu den üblichen Zeiten wieder geöffnet.

## **Impfzahlen im Überblick**

Impfstelle Kreis Unna an der Platanenallee:

- Kalenderwoche 29: 303
- KW 30: 203
- KW 31: 149
- KW 32: 110

Alle Termine sind unter [www.kreis-unna.de/impfen](http://www.kreis-unna.de/impfen) zu finden. Dort sind auch die Termine buchbar.

– Leonie Bleimling / Kreis Unna –

---

# Vortrag auf der Ökologiestation: „Vorfahrt für Gesundheit – Umsetzung von Luftreinhaltemaßnahmen in Großstädten beschleunigen“

Eine intakte Umwelt fördert eine gesunde Entwicklung von Kindern und hilft, vielen Krankheiten bei Erwachsenen vorzubeugen. Verkehr verursacht Lärm, Luftverschmutzung und trägt zum Klimawandel bei, mit direkten und indirekten Gesundheitsfolgen.

Oliver Wendenkampf, Geschäftsführer Umweltzentrum Westfalen, zeigt in dem Vortrag „Vorfahrt für Gesundheit“ am **Montag, 19. September, um 19 Uhr**, wie gesunde Mobilität in Städten aussehen und welche Maßnahmen ein Jeder ergreifen kann, damit wir eine Win-Win-Situation für Klima, Luftqualität und Gesundheit erzeugen.

Der etwa zweistündige Vortrag findet auf der Ökologiestation, Westenhellweg 110, 59192 Bergkamen, statt. Für die kostenlose Veranstaltung können Sie sich beim Umweltzentrum Westfalen unter 0 23 89 – 98 09 11 bis zum 16. September anmelden.

---

**Gesundheitsamt: Morgens**

# geschlossen am 23. August

Aufgrund einer internen Veranstaltung bleibt das Gesundheitsamt am Dienstag, 23. August am Morgen bis 11 Uhr geschlossen. Betroffen sind dabei auch der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, der Amtsärztliche- sowie Zahnärztliche Dienst, der Sozialpsychiatrische Dienst und der Gesundheitsschutz sowie die Umweltmedizin.

Auch alle Außenstellen inklusive der Gesundheitshäuser in Lünen, Unna und Schwerte bleiben zu. Die Corona-Hotline ist an diesem Tag bis 11 Uhr ebenfalls nicht besetzt. Ab 11 Uhr sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wieder wie gewohnt erreichbar. PK | PKU

---

## YOGA für „Eingerostete“ und solche, die es NICHT werden wollen

„YOGA für „Eingerostete“ und solche, die es NICHT werden wollen“, lautet der Titel einer Veranstaltung des Umweltzentrums Westfalen in der Ökologiestation in Heil. An Donnerstag, 15. September, um 14 Uhr, können die Teilnehmenden viele Aspekte des klassischen- authentischen Yoga kennenlernen und erleben. Alle Übungen und Techniken sind von Anfängern wie Fortgeschrittenen und auch körperlich leicht eingeschränkten Personen durchführbar.

Teilnehmende werden Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation (Besinnung & Entspannung), Yoga Nidra (Tiefenentspannung) zum eignen Wohl, zum „entrosteten“

z.B. der Gelenke, der Atemwege und des Geistes/Seele gemeinsam üben. Auch auf Randgebiete des Yoga z.B: Raja Yoga, Ernährung etc. wird der Referent, Lucas Wilkmann, eingehen.

Falls vorhanden: Yogamatte, Decke, Sitzkissen, Meditationsbänkchen, dicke Socken u.a. mitbringen. Der Kurs kostet 45 Euro pro Person, Überweisungsdaten gibt es bei der Anmeldung bei Sandrine Seth, 02389 980911 oder per Mail an [umweltzentrum\\_westfalen@t-online.de](mailto:umweltzentrum_westfalen@t-online.de)

---

## **Öffnungszeiten ausgeweitet – Coronaimpfungen im Kreis Unna**

Die Nachfrage nach Impfterminen steigt. Daher reagiert die Kreisverwaltung und bietet wieder mehr Termine an: Die Impfstelle an der Platanenallee ist im August und September grundsätzlich auch mittwochs geöffnet. Dann gibt es für Personen über 12 Jahren jeweils in der Zeit von 14:30 bis 18:30 Uhr den schützenden Pieks. Für die Impfung muss ein Termin gebucht werden.

Freitags steht das Team von 13:30 bis 18:30 Uhr ebenfalls für Personen über 12 Jahren zur Verfügung. Kinder unter 12 Jahren erhalten zwischen 16 und 18 Uhr eine Impfung. In dieser Zeit wird auch Novavax angeboten. Die Öffnungszeiten in Lünen an der Borker Straße ändern sich nicht. Sie ist samstags von 14 bis 19 Uhr geöffnet.

### **Impfzahlen im Überblick**

Impfstelle Kreis Unna an der Platanenallee:

- Kalenderwoche 24: 102

- KW 25: 268
- KW 26: 194
- KW 27: 122
- KW 28: 272
- KW 29: 303
- KW 30: 203

Alle Termine sind unter [www.kreis-unna.de/impfen](http://www.kreis-unna.de/impfen) zu finden. Dort sind auch die Termine buchbar.

– Max Rolke / Kreis Unna –

---

# **Exklusiv für Sommerakademie-TeilnehmerInnen: Beratungsstunde zum Umgang mit und nach Corona**

Lockdown, Kontaktbeschränkungen, Freizeiteinbrüche: Seit zweieinhalb Jahren stellt die Corona-Pandemie unser Leben aufs Abstellgleis. Unsere gesellschaftlichen Kontakte sind auf ein Minimum beschränkt. Fakt ist: psychische Erkrankungen nehmen zu oder verschlimmern sich deutlich. Auch kleine unscheinbare Probleme des Alltags scheinen nach dieser Zeit viel schwieriger.

Um die Herausforderungen der veränderten Lebenssituation besser anzunehmen und psychisch stabil zu bleiben, bietet das Umweltzentrum Westfalen Teilnehmerinnen und Teilnehmer der zurzeit laufenden Sommerakademie auf der Ökologiestation in Heil Beratungsstunden in privater und geschützter Atmosphäre auf der Ökostation an.



Termin: Mittwoch, 03.08.2022; Gruppengespräch (max. 10 Personen) von 10:00 – 12:00 Uhr und Einzelgespräche von 14:00 – 16:00 Uhr

Berater: Oliver Wendenkamp, systemischer Berater (Geschäftsführer Umweltzentrum Westfalen gGmbH)

Systemische Berater arbeiten lösungsorientiert. Die Systemische Beratung dient der Begleitung und Stabilisierung der Lebenssituation.

Dieses Modul wird fester Bestandteil der Sommerakademie und bietet auch in den nächsten Jahren für TeilnehmerInnen einen Raum innere Spannungen zu erkennen und Behandlungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

---

## **Kreis-Gesundheitsamt warnt – Nicht an falscher Stelle sparen**

Um Gas und Energie zu sparen, möchten viele Hausbesitzer die Warmwassertemperatur absenken. Doch dadurch steigt die Legionellen-Gefahr, warnt das Kreis-Gesundheitsamt und rät: Nicht an der falschen Stelle sparen, denn sonst geht es auf Kosten der Gesundheit. Ein umfangreiches Merkblatt gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen.

„Um sich vor Legionellen zu schützen, muss das Warmwasser im Warmwasserwärmer mindestens 60 Grad Celsius haben“, so Manfred Günther vom Gesundheitsamt. „Ideale Bedingungen für die Vermehrung von Legionellen liegen bei Temperaturen zwischen 25 und 45 Grad. Erst ab 55 Grad beginnt das Absterben – bei 60

Grad sterben sie schnell. Daher ist es nicht sinnvoll, den Warmwasserboiler auf unter 60 Grad zu stellen, um Gas zu sparen. Das kann gefährlich sein.“

### **Gefahr: Lungenentzündung**

Vermehren sich die Legionellen im Wasser und werden dann etwa beim Duschen eingeatmet, kann es nach zwei bis zehn Tagen zu einer schweren Legionellose mit Lungenentzündung kommen – der sogenannten Legionärskrankheit. Bei mildereren Verläufen treten nach fünf Stunden bis drei Tagen Fieber und grippeähnliche Symptome auf.

Für Ein- und Zweifamilienhäusern raten also die Experten: Wenn das Wasser warm aus dem Hahn kommen soll, muss es vorher auf mindestens 60 Grad erhitzt worden sein. Für größere Wohnhäuser ist das sogar ein Muss. Energiespartipps gibt es dennoch aus dem Gesundheitsamt: „Hausbesitzer sollten prüfen, ob es noch nicht isolierte Warmwasserrohre im Haus gibt und diese isolieren“, so Günther. „Sinn macht es auch generell warmes Wasser zu sparen – zum Beispiel durch sparsame Armaturen. Auch eine effizient eingestellte und regelmäßig gewartete Heizung trägt zum Energiesparen bei.“

### **Neues Merkblatt**

Diese und viele weitere Tipps und Informationen zur Absenkung der Warmwassertemperatur hat das Gesundheitsamt in einem Merkblatt zusammengestellt. Es ist zu finden unter [www.kreis-unna.de/trinkwasser](http://www.kreis-unna.de/trinkwasser). Darin sind auch weiterführende Links zu Legionellen und weiteren Energiespartipps zu finden.

– Max Rolke / Kreis Unna –

---

# Nordrhein-Westfalen verlängert Corona-Regelungen bis zum 25. August

## Nordrhein-Westfalen verlängert Corona-Regelungen

Das nordrhein-westfälische Gesundheitsministerium hat die Corona-Schutzverordnung und die Test- und Quarantäneverordnung bis zum 25. August 2022 verlängert. Hintergrund sind die nach wie vor hohen Infektionszahlen in allen Altersklassen sowie die weiterhin hohe Zahl von Patientinnen und Patienten mit einer Coronainfektion in den Krankenhäusern.

Nach der **Corona-Schutzverordnung** gilt in Nordrhein-Westfalen also weiterhin:

- Die Maskenpflicht im ÖPNV bleibt analog zu den bundesrechtlich geregelten Maskenpflichten im überregionalen Schienenverkehr erhalten.
- Bestehen bleiben außerdem die Maskenpflichten in medizinischen und pflegerischen Einrichtungen, um ältere und gesundheitlich vorerkrankte Menschen besonders zu schützen.
- Auch in staatlichen Einrichtungen zur gemeinsamen Unterbringung vieler Menschen (zum Beispiel Asyl- und Flüchtlingsunterkünfte, Gemeinschaftsunterkünfte für Wohnungslose) bleibt die Maskenpflicht in Innenräumen bestehen.
- Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen dürfen zudem von Besucherinnen und Besuchern nach wie vor nur mit einem aktuellen negativen Testnachweis betreten werden. Auch die bisher geltenden Testpflichten für Beschäftigte

sowie bei Neuaufnahmen werden fortgeführt.

- In Asyl- und Flüchtlingsunterkünften kann für vollständig immunisierte Personen auf einen Test verzichtet werden. Gleiches gilt in Justizvollzugsanstalten, Abschiebungshafteinrichtungen und anderen Einrichtungen, in denen freiheitsentziehende Unterbringungen erfolgen.

Die **Test-und-Quarantäneverordnung** wurde ebenfalls verlängert. Auch künftig gilt: Wer positiv getestet ist, muss grundsätzlich zehn Tage in Isolation. Nach fünf Tagen besteht jedoch die Möglichkeit der Freitestung. In Nordrhein-Westfalen ist hierfür weiterhin ein negativer offizieller Coronaschnelltest oder ein PCR-Test (negativ oder mit einem Ct-Wert > 30) erforderlich. Ein selbst durchgeführter Test reicht nicht aus. Die Freitestung bleibt nach den bundesrechtlichen Regelungen auch zukünftig kostenfrei.

Die Änderungsverordnung mit den Verlängerungen tritt formal am 28. Juli 2022 in Kraft, so dass die Verordnungen jeweils ohne Unterbrechung fortgelten