

Pulsschlag: „Welchen Wert hat Ihre Leber?“

Die Leber erfüllt wichtige Funktionen für unseren Organismus. „Schätzungsweise mehr als fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Lebererkrankung“, warnen Chefarzt Dr. Kai Wiemer und Leitender Oberarzt Bernd Weidmann von der Klinik für Gastroenterologie am Hellmig-Krankenhaus Kamen.

Im Rahmen der Pulsschlagreihe referieren sie „frisch von der Leber weg“ am Mittwoch, 5. Februar, ab 18 Uhr im Hellmigium, dem Vortragssaal des Kamener Krankenhauses, über Leberwerte und ihre Bedeutung, über Lebererkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Klinikum Westfalen baut die Gefäßmedizin weiter aus



Präsentieren neue gefäßmedizinische Strukturen im Klinikum Westfalen (v.l.): Stefan Aust (Hauptgeschäftsführer), Dr. Kathrin Niemöller (Chefärztin Angiologie Dortmund und Lünen), Dr. Kyung-Hun Chun (Chefarzt Gefäßchirurgie) und Dr. Marcus Rottmann (Direktor Angiologische Kliniken)

Das Klinikum Westfalen hat sein Angebot für Patienten mit Gefäßerkrankungen in der Region weiter ausgebaut. Das Leistungsangebot der Klinik für Angiologie und Diabetologie am Hellmig-Krankenhaus Kamen unter der Leitung von Direktor Dr. Marcus Rottmann unterstützt nun eine eigene Klinik für Gefäßchirurgie innerhalb des Verbundes. In enger Zusammenarbeit ist das Gefäßzentrum Westfalen entstanden mit hoher Kompetenz und einem umfassenden Leistungsangebot.

Am Hellmig-Krankenhaus Kamen und der Klinik am Park Lünen hat das Klinikum Westfalen schon seit vielen Jahren gefäßmedizinische Fachkliniken etabliert unter der Gesamtleitung von Dr. Marcus Rottmann. Dr. Rottmann steht als Direktor der nunmehr drei angiologischen Fachkliniken im Klinikum Westfalen für einen gemeinsamen Qualitätsanspruch in der Gefäßmedizin an allen drei Standorten. Als Chefarzt leitet

er zudem weiterhin die Klinik für Angiologie und Diabetologie am Standort Kamen. In gleicher Funktion leitet Dr. Kathrin Niemöller neben der Angiologischen und Diabetologischen Fachklinik in Lünen nun auch die Angiologie am Knappschafts-Krankenhaus Dortmund. Für die Leitung der neuen Gefäßchirurgie wurde mit Chefarzt Dr. Kyung-Hun Chun ein erfahrener Gefäßchirurg gewonnen, der sich in der Region zuvor bereits einen Namen gemacht hat.

Gemeinsamer Anspruch ist es, ein umfassendes Gefäßzentrum auf höchstem medizinischen Qualitätsniveau zu betreiben, das spezialisierte Diagnostik und ein umfassendes therapeutisches Angebot bietet. Gefäßchirurgische Eingriffe werden künftig vor allem am Knappschafts-Krankenhaus Dortmund aber auch am Hellmig-Krankenhaus Kamen durchgeführt. Interventionelle Angiologie ist schon seit Jahren am Hellmig-Krankenhaus etabliert. Die radiologischen Kliniken unter der Leitung von Priv.-Doz. Dr. Jens Rodenwaldt und das Herzzentrum im Klinikum Westfalen unter der Leitung von Prof. Dr. Thomas Buck, die Neurologische Klinik unter der Leitung von Dr. Ulrich Hofstadt-van Oy sowie die anästhesiologischen Kliniken an allen drei Standorten unter der Leitung von Prof. Dr. Björn Ellger runden das Gefäßzentrum weiter ab. Diagnostiziert und behandelt werden alle arteriellen und venösen Gefäßerkrankungen. Das Behandlungsspektrum reicht von der vorbeugenden oder begleitenden Ernährungsberatung und Vermittlung von speziellen Bewegungsprogrammen über medikamentöse Therapie bis zu interventionellen Eingriffen (Ballons, Stents) und chirurgischen Optionen. Ziel ist es in jedem Einzelfall, den individuellen Gefäßstatus nachhaltig zu verbessern.

Schröpfkopfmassage: Praxisseminar in der Ökologiestation

Die Schröpfkopfmassage ist eine Methode zur tiefen Bindegewebsmassage. Die Muskulatur wird stark durchblutet, Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich werden gelöst. Schadstoffe werden über die Haut ausgeleitet, die Selbstheilungskräfte und der Stoffwechsel des Organismus werden angeregt.

Sabine Geisler, Krankenschwester in der integrativen Medizin und Naturheilkunde, stellt am Dienstag, 4. Februar, in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil die Schröpfkopfmassage vor. Nach einer Einführung wird die Partnermethode aneinander geübt, es sollten also immer zwei vertraute Personen gemeinsam teilnehmen. Ein kleines Kissen und zwei Handtücher sind mitzubringen.

Die Anmeldung für die etwa zweistündige Veranstaltung, die um 19.30 Uhr beginnt und 15,00 € je Teilnehmer kostet, ist bis zum 28. Januar unter 0 23 89 – 98 09 11 oder 0 23 89 – 98 09 0 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Informationen zur Dozentin findet man unter www.naturkunde-geisler.de. Die Teilnehmerzahl ist auf sieben Paare begrenzt.

„Bleiben Sie gesund“ – VHS

Bergkamen hat noch freie Plätze in Gesundheitskursen

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken benötigen Sie Gesundheitskompetenz. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Die Bildungsangebote der VHS Bergkamen vermitteln Ihnen, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und die eigene Kraft spüren.

Ganz neu im Programm ist das Kursangebot „Meditation erleben“. Unter Leitung der zertifizierten Entspannungslehrerin Frau Kerstin Franzke erlernen Sie, wie Sie mit Hilfe der Meditation abschalten können und Ihre Konzentration wieder erlangen.

Sie lernen Ihre Aufmerksamkeit zu bündeln und wahrzunehmen was geschieht, statt sich in Gedanken zu verlieren. Das kann dazu führen, dass Sie völlig frei von Gedanken werden. Sie erreichen eine „vollkommene Stille des Bewusstseins“!

Der Kurs beginnt am 07.02.2020 und wird fünfmal in der Zeit von 17.00-19.15 Uhr durchgeführt.

Seit dem letzten Semester hat die VHS auch wieder das „Rückentraining“ mit Übungen für einen starken Rücken im Angebot. Bettina Siemens, Fachübungsleiterin für Rehasport, führt Sie mit gelenkschonender Gymnastik zu einem stabileren Rücken und zu einer besseren Haltung.

Das Rückentraining beginnt am 24.01.2020 in der Zeit von 16.30-17.15 Uhr.

Am 13.02.2020, 17.00-19.00 Uhr, erwartet Sie ein spannender Vortrag zum Thema „Ernährung-Gesundheit-Nachhaltigkeit“. Die Ernährungsberaterin Frau Dagmar Lehmkuhl setzt sich seit einigen Jahren mit dem Zusammenhang von Ernährung und Zivilisationskrankheiten, wie Diabetes, Herz-Kreislauf-

Erkrankungen und Übergewicht etc. auseinander, sowie mit Autoimmunerkrankungen wie Allergien, Zöliakie, Multiple Sklerose, Schuppenflechte und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen.

Ein drängendes Thema! Laut einer Umfrage geben nur 4 % der Bevölkerung an, keine gesundheitlichen Beschwerden zu haben – aber über 30 % geben an, an mehr als fünf Krankheiten zu leiden. Betroffen sind auch immer mehr Kinder und junge Erwachsene.

Frau Lehmkuhl zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie dem Verlust Ihrer Gesundheit langfristig vorbeugen bzw. Lebensqualität und Gesundheit zurück erlangen können. Hier geht nicht um eine individuelle gesundheitliche Beratung.

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, nimmt das VHS-Team Ihre Anmeldungen gerne persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Kursanmeldungen per Telefon sind unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

**Helwig-Krankenhaus legt
neues Veranstaltungsprogramm
vor**



Das neue Programm des Klinikums Westfalen für das 1. Halbjahr 2020 umfasst mehr als 60 Veranstaltungen,

Eine breite Themenpalette haben die Volkshochschule Kamen-Bönen und das Klinikum Westfalen für das neue Jahr und die traditionelle Pulsschlagreihe vorbereitet. Vom Umgang mit Schmerz und möglichen Ursachen von Schwindelgefühl reichen die Vortragsthemen bis zu Kniechirurgie, Lebererkrankungen, Beschwerden im Enddarm oder Bauchspeicheldrüsenkrebs.

„Das Klinikum Westfalen fühlt sich den Menschen in der Region als Partner in Gesundheitsfragen verpflichtet. Für uns heißt das, dass wir uns über unsere diagnostischen und therapeutischen Angebote hinaus auch in Fragen der Gesundheitsfürsorge und der nachhaltigen Gesundheitsförderung engagieren“, so Stefan Aust, Hauptgeschäftsführer des Klinikums Westfalen. Viele der mehr als 60 Veranstaltungen, die das ab sofort im Hellmig-Krankenhaus ausliegende Programmheft vorstellt, folgen diesem Leitbild.

Mittwoch, 8. Januar, 18.00 Uhr, Pulsschlag: Moderne

Schmerztherapie. Durch den Einsatz moderner schmerztherapeutischer Verfahren ist es möglich, Schmerzen effektiv zu lindern. Dies ist besonders wichtig nach Operationen. Referent ist Dr. Christos Erifopoulos, Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie am Hellmig-Krankenhaus Kamen.

Mittwoch, 5. Februar, 18.00 Uhr, Pulsschlag: „Welchen Wert hat Ihre Leber?“ Schätzungsweise mehr als 5 Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Lebererkrankung. Oft wird die Diagnose erst spät gestellt, obwohl schon Jahre zuvor erhöhte Leberwerte aufgefallen waren. Darüber referieren Chefarzt Dr. Kai Wiemer und der Leitende Oberarzt Bernd Weidmann.

Mittwoch, 4. März, 18.00 Uhr, Pulsschlag: Schwindel – Stress oder Erkrankung? Experten schätzen, dass fast jeder 3. einmal im Leben einen mittleren bis schweren Schwindelanfall erleidet. Manche Menschen leiden sogar unter Dauerschwindel. Der Informationsabend soll über die wesentlichen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten informieren. Referent ist Dr. Marcus Rottmann, Direktor der Klinik für Angiologie, Diabetologie, Kardiologie, Intensiv- und allgemeine Innere Medizin am Hellmig-Krankenhaus Kamen.

Mittwoch, 1. April, 18.00 Uhr, Pulsschlag: Neue Wege in der Kniechirurgie. Ein Gelenkersatz ist immer dann gefragt, wenn Schmerzen und Mobilitätsverlust keine andere Option mehr zulassen. In diesen Fällen bietet die moderne Chirurgie an einem Endoprothetikzentrum wie dem Hellmig-Krankenhaus optimale Techniken. Referent ist Dr. Dieter Metzner, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie.

Mittwoch, 6. Mai, 18.00 Uhr, Pulsschlag: Proktologische Erkrankungen. Erkrankungen und Beschwerden im Afterbereich können unangenehm sein mit Jucken, Brennen, Schmerzen und anderen gravierenden Problemen. Der Vortrag wird die einzelnen Krankheitsbilder erklären und auf die modernen Therapiemöglichkeiten eingehen, welche im Proktologischen

Zentrum am Hellmig-Krankenhaus Kamen angeboten werden. Referenten sind Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie und der Leitende Oberarzt Arthur Matuschek.

Mittwoch, 3. Juni, 18.00 Uhr, Pulsschlag: Bauchspeicheldrüsenkrebs. Wie erkennt man die Krankheit? Kann man sie verhindern und was kann man tun, wenn sie auftritt? Referent ist Dr. Wolfgang Neukirchen, Leitender Arzt der Klinik für Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin am Hellmig-Krankenhaus Kamen.

TOP-Bewertung für das Hellmig-Krankenhaus



Freuen sich über das tolle KTQ-Ergebnis für das Hellmig-

Krankenhaus Kamen (v.l.): Der Ärztliche Leiter Dr. Marcus Rottmann, Verwaltungsleiter Holger Hintze, die Leiterin des Qualitätsmanagements Halleh Rasche, Krankenhausleiter Ansgar Schniederjan und die Pflegedienstleitung mit Gabriele Heinze und Stefanie Vollstädt.

Das Hellmig-Krankenhaus Kamen und das Klinikum Westfalen haben sich mit einem hervorragenden Ergebnis erneut einer umfassenden Qualitätsprüfung nach den strengen Vorgaben der Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen (KTQ) gestellt. Der Verbund, zu dem außerdem das Knappschaftskrankenhaus Dortmund, das Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund und die Klinik am Park Lünen gehören, platziert sich dadurch unter den 15 besten nach KTQ zertifizierten Krankenhäusern bundesweit.

Das Hellmig-Krankenhaus und die anderen drei Häuser hatten sich über Tage einer intensiven Visitation gestellt mit umfangreichen Begehungen, Befragungen und Dialogen sowie Prüfung von Dokumentationen. KTQ-Träger sind unter anderem Bundesärztekammer, Pflegerat und Deutsche Krankenhausgesellschaft. Der gesamte Verbund des Klinikums Westfalen mit vier Häusern stellte sich jetzt zum zweiten Mal der Qualitätsprüfung mit einem noch einmal verbesserten Top-Ergebnis.

Das Besondere beim KTQ-Prozess: Hier werden nicht einzelne medizinische Spezialisierungen bewertet sondern die Häuser insgesamt über alle Bereiche mit Schwerpunkten unter anderem bei der Patientenorientierung und bei der Sicherheit. Die Anforderungen gehen dabei weit über medizinische und pflegerische Aspekte hinaus. Stefan Aust, Hauptgeschäftsführer des Klinikums Westfalen, ist stolz auf die großartige Bewertung: „Dieses hervorragende Ergebnis ist dem gemeinsamen und intensiven Engagement aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu verdanken!“

Freie Plätze bei Schwimm- und Fitnesskursen: GSW starten neues Programm im Januar

Die GSW bieten in den Hallenbädern in Kamen, Bönen und Bergkamen ein vielfältiges und anspruchsvolles Angebot an Fitnesskursen für Erwachsene und Schwimmkurse für Kinder sowie Anfänger an. Wenige Restplätze sind noch frei.

Besonders die Schwimmkurse für Anfänger legen die GSW allen Eltern ans Herz, denn laut einer Studie im Auftrag der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) können immer weniger Kinder sicher schwimmen. Dies trifft sogar auf mehr als die Hälfte der Zehnjährigen in Deutschland zu. Die Trainer, die die Anfängerkurse bei den GSW leiten, alarmieren: „Viele Kinder waren vor unserem Kurs noch nie in einem Schwimmbad.“ Zudem stellen die Kursleiter immer häufiger motorische Schwierigkeiten bei den Kindern fest. „Kinder wachsen heutzutage schon früh mit Geräten wie Smartphones und Tablets auf. Doch damit erlangen sie keine motorischen Fähigkeiten.“

Das beste Alter, um schwimmen zu lernen, ist ungefähr fünf Jahre. Am Ende des GSW-Kurses kann auf freiwilliger Basis das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“ abgelegt werden. Das „Seepferdchen“ jedoch ist lediglich eine Bescheinigung dafür, dass sich ein Kind auf einer Strecke von 25 Metern über Wasser halten kann. Als sicherer Schwimmer gilt das Kind mit diesem Abzeichen nicht. Daher raten die GSW dazu, die anschließenden Aufbauschwimmkurse ebenfalls zu nutzen. Dort können Kinder die erlernten Fähigkeiten vertiefen und zu einem sicheren Schwimmer werden. Anfänger- und Aufbauschwimmkurse sind noch

in Kamen und Bönen buchbar.

Aber auch für Erwachsene gibt es noch die Möglichkeit, im neuen Jahr etwas für ihre Gesundheit zu tun. In diversen Aquafitness-Kursen werden unterschiedliche Möglichkeiten angeboten, sich im Wasser fit zu halten. Freie Plätze gibt es noch in Bergkamen.

Anmelden kann man sich direkt auf der Internetseite der GSW unter gsw-freizeit.de oder auch telefonisch unter 02307 978-3599. Auf der Webseite erhält man zudem weitere Informationen zum Kursprogramm und den jeweiligen Kursen.

Pulsschlag: Dem Herzinfarkt vorbeugen



Dr. Marcus Rottmann

Herz-Kreislaufkrankungen und insbesondere Herzinfarkte gehören weiterhin zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. „Teil der persönlichen Vorbeugung sollte es sein, Risiken abzuklären, z. B. Bescheid zu wissen über den eigenen Blutdruck“, so Dr. Marcus Rottmann, Chefarzt der Medizinischen Klinik I im Hellmig-Krankenhaus.

In der Reihe Pulsschlag werden am Mittwoch, 4. Dezember, ab 18 Uhr Dr. Marcus Rottmann und Oberarzt Joubair Mokaram die typischen Symptome eines Herzinfarktes, moderne Behandlungsmöglichkeiten aber auch Vorbeugungsmöglichkeiten erläutern. Hier stehen neben medizinischen Behandlungsmöglichkeiten auch Vorbeugungsmaßnahmen und Tipps für eine gesunde Lebensführung im Mittelpunkt. Es geht aber auch darum, was zu tun ist, wenn doch ein Herzinfarkt eintritt. Die Teilnahme an dem Vortrag im Hellmigium, dem Vortragssaal des Krankenhauses, ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Es gab Lebkuchenherzen:
Herzaktionstag am Hellmig-
Krankenhaus gut besucht**



Chefarzt Dr. Marcus Rottmann (M.) und Oberarzt Joubair Mokaram vom Hellmig-Krankenhaus (r.) sowie Dr. Andrés Balmaceda Schickentanz von der Kardiologischen Gemeinschaftspraxis im Severinshaus vor dem begehbaren Herzmodell.

Ein kleines Lebkuchenherz nahmen Besuch des Herzaktionstages am Hellmig-Krankenhaus Kamen mit als Erinnerung daran, dass Gesundheit eine Herzenssache ist. Chefarzt Dr. Marcus Rottmann betonte, Erkrankungen von Herz- und Kreislauf seien weiterhin eine der häufigsten Erkrankungen überhaupt.

Oberarzt Joubair Mokaram und Dr. Andrés Balmaceda Schickentanz von der Kardiologischen Gemeinschaftspraxis im Severinshaus schilderten in ihren Vorträgen die Risiken von Herzerkrankungen und erläuterten Krankheitsbilder wie Herzrhythmusstörungen und Vorhofflimmern. Sie gingen auf Therapieoptionen aber auch auf Vorbeugungschancen ein.

Was man selbst für die Gesundheit seines Herzens tun kann, war das große Thema dieses Aktionstages. Dass Gesundes lecker sein

kann, bewiesen Auberginenbrot und Kürbissuppe am Stand der Ernährungsberatung des Krankenhauses. Wie wichtig Bemühungen um die allgemeine Fitness sind konnte am Stand der Reha Kamen getestet werden. Was man tun kann, wenn ein Notfall bei anderen auftritt, zeigte der Kamener Ortsverein des DRK an einer Übungspuppe. Ein paar Hinweise auf den Stand der eigenen Gesundheit bot der Gesundheitscheck mit Blutdruckmessung, Blutzuckermessung und Ultraschalluntersuchungen.

Viele Besucher nutzten die Gelegenheit, sich an einem begehbaren Herzmodell von Dr. Rottmann und weiteren Experten die Funktionsweise unseres Herzens, mögliche Störungen und Therapieoptionen bis zu Stents und Herzklappenreparaturen erläutern zu lassen. Das Team von Krankenhaus, Internistenpraxis, DRK und Reha freute sich über zahlreiche Besucher und viele intensive Beratungsgespräche.

Naturheilkunde für zu Hause: Vortrag in der Ökologiestation

Ob Husten oder Halsschmerzen, Bauchschmerzen oder Blasenentzündung, Schlaflosigkeit, Unruhe, Insektenstiche oder Gelenkschmerzen: es gibt wunderbare, schonend und sanft wirkende Möglichkeiten zur Eigenbehandlung aus dem Garten der Natur.

Sabine Geisler (Krankenschwester in der Naturheilkunde und Ayurvedatherapeutin) stellt am Mittwoch, 20. November, in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil Kräuter und Heilpflanzen zur innerlichen und äußerlichen Anwendung vor und gibt praktische Anwendungsdemonstrationen und -beispiele: Wickel, Waschungen,

Auflagen, Öle und Tees.

Zu der Veranstaltung, die von 19.30 bis 21.30 Uhr dauert und 15,- € je Teilnehmer kostet, kann man sich unter 0 23 89-98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen anmelden (die Teilnehmerzahl ist begrenzt). Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt. Informationen zur Dozentin finden sich unter www.naturheilkunde-geisler.de.

Knoten in der Schilddrüse – was soll ich tun? Pulsschlag- Vortrag mit Chefarzt Dr. Andreas Ludwig vom Hellmig- Krankenhaus Kamen



Dr. Andreas Ludwig

„Ein Knoten in der Schilddrüse ist in der Regel kein Anzeichen für eine Krebserkrankung. Dennoch müssen die meisten Knoten behandelt oder zumindest beobachtet werden“, das betonte Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen, am

Mittwochabend bei seinem Vortrag im Rahmen der Vortragsreihe Pulsschlag.

Er informierte die zahlreich, erschienenen, interessierten Zuhörer über kalte und heiße Knoten, Über- und Unterfunktionen sowie Autoimmunkrankheiten, die die Schilddrüse betreffen und erklärte ihnen auch, wie die Schilddrüse gesteuert wird, was das von ihr ausgeschüttete Hormon bewirkt und wie man es gegebenenfalls ersetzen kann. Außerdem standen moderne Behandlungsmöglichkeiten im Fokus. Im anschließenden Gespräch beantwortete Dr. Ludwig persönliche Fragen der Zuhörer.

Übrigens: Für alle Patienten, die ein Schilddrüsenleiden abklären lassen möchten und sich über mögliche Behandlungen informieren wollen, bietet das Hellmig-Krankenhaus eine spezielle Schilddüsenprechstunde an – nach telefonischer Anmeldung unter Tel.: 02307 149-202.