

Vortrag von Dr. Andreas Ludwig – Nahrungsergänzungsmittel: Sinn oder Unsinn?



Dr. Andreas Ludwig

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel ist riesengroß. Für Durchblick im wachsenden Angebot der Vitamintabletten, Pülverchen und Elixiere sorgt Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen, am Dienstag, 1. Oktober, ab 18 Uhr als Gast bei der Kamener Familienbande, Bahnhofstraße 46.

Fest steht, so betont Dr. Ludwig, dass der Körper Vitamine, Mineralien und Spurenelemente benötigt. Ein gesunder Mensch, der sich ausgewogen ernährt, brauche dafür aber keine Tabletten. Wer dauerhaft ungesund isst, unter bestimmten Krankheiten leidet oder Lebensmittelunverträglichkeiten hat, der kann unter Umständen einen Vitaminmangel erleiden und muss dann Ergänzungsmittel einnehmen – allerdings stets gezielt und genau dosiert. Denn: Zu viel des Guten ist auch hier schlecht und kann ernsthafte Erkrankungen auslösen, die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen oder bei Sportlern den Muskelaufbau behindern.

Diabetestag zum Abschluss der Demenzwoche: Vergissmeinnicht und ein großer Baum



Einen Baum pflanzten Akteure von Demenzwoche und Diabetestag vor dem Kamener Krankenhaus.

Viele kleine Vergissmeinnicht-Pflänzchen und einen großen Baum hinterlassen die Demenzwoche und der Diabetesaktionstag des Hellmig-Krankenhauses in Kamen. Die Vergissmeinnicht-Pflänzchen sind nur eine kleine Erinnerung an viele Beratungsstunden und viele Hinweise, die Teilnehmer der Demenzwoche mitnehmen konnten. Der Baum wird unmittelbar vor dem Haupteingang des Krankenhauses dauerhaft als Hinweis weiter wachsen, sich einem Thema zu stellen, das viele im Alter selbst oder in der Familie erfahren.

Zeichen ernst nehmen und überprüfen lassen, aber ohne gleich in Panik zu verfallen rät Mareike Frank, die am Hellmig-Krankenhaus unter anderem das Demenz-Café leitet und Kurse für Pflegende Angehörige anbietet. Mit dem Thema Diabetes seien Demenzerkrankungen eng verknüpft, so Dr. Marcus Rottmann, Ärztlicher Leiter des Krankenhauses. Eine Diabeteserkrankung könne demenzielle Entwicklungen fördern. In Verbindung mit einer Demenz sei die Therapie einer Diabeteserkrankung oft deutlich erschwert. Insgesamt machte die Woche am Hellmig-Krankenhaus Mut und warb für Verständnis mit Betroffenen.

Step-Aerobic Schnupperstunde

Kommenden Donnerstag, 26. September, ist es wieder soweit, eine neue Schnupperstunde Step-Aerobic des TuS Weddinghofen findet statt. In der Zeit von 19:00 bis 20:00 Uhr bietet die Übungsleiterin, Heike Berentz, die Möglichkeit unser Angebot Step-Aerobic näher kennenzulernen und auszuprobieren. Dazu lädt der TuS Weddinghofen 1959 e.V. alle Interessierten herzlich in die Turnhalle der Pfalzschule in Weddinghofen ein.

Bei Rückfragen rund um das Angebot, steht unsere Geschäftsführerin Ellen Wiemhoff unter Tel.: 02307 67874, via ellen.wiemhoff@tus-weddinghofen.de oder auf Facebook, Instagram, YouTube oder tus-weddinghofen.de

Demenzwoche am Hellmig-Krankenhaus gestartet erfolgreich



Mit Vorträgen von internen und externen Referenten (Bild) startet die Demenzwoche im Hellmig-Krankenhaus. Ein Partner ist die Wohnberatung im Kreis Unna.

Erfolgreich gestartet ist die 1. Demenzwoche am Hellmig-Krankenhaus Kamen. Seit Montag nutzen pflegende Angehörige aber auch externe Fachkräfte Informationsangebote. Das Programm für Angehörige Betroffener und weitere Interessenten umfasst täglich ab 16.30 Uhr Fachvorträge, Workshops, Diskussionsrunden und praktische Übungen.

Themen reichen von rechtlichen Aspekten und Fragen zu Anträgen bis zu Problemen mit der Ernährung und im Umgang mit Schmerzen, von der Anpassung privaten Wohnraums an die

Bedürfnisse der Pflege dementer Personen bis zum Abfassen von Vollmachten und Patientenverfügungen.

Am Samstag, 21. September, schließt die Woche ab mit einem Diabetesaktionstag, der ebenfalls Demenz zum Thema macht. Diabetes kann Demenzerkrankungen fördern. Eine bestehende Demenz erzeugt außerdem bei Diabeteserkrankungen besondere Betreuungserfordernisse, weil Vergesslichkeit den Umgang mit der Erkrankung deutlich erschwert. Der Diabetes-Aktionstag am 21. September von 10 bis ca. 13 Uhr bietet Informationen und praktische Hilfestellungen sowie einen kostenlosen Gesundheitscheck.

Für Fachkräfte bietet die Woche parallel ein eigenes Programm. Zum Abschluss der Demenzwoche wird Am Samstag, 21. September, um 13 Uhr als Erinnerung ein Baum auf dem Gelände des Krankenhauses gepflanzt .

Mehr Infos unter www.klinikum-westfalen.de .

An jedem Zahn hängt ein ganzer Mensch! – Vortrag über ganzheitliche Zahnheilkunde in der Ökologiestation

Die Bönener Zahnärztin Dr. Christine Diebener erläutert am Montag, 23. September, in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil die Zusammenhänge zwischen Zähnen und Organen. Außerdem stellt sie verschiedene Test- und Diagnoseverfahren vor, mit deren Hilfe die Auswirkungen von zahnärztlichen Materialien auf den Körper untersucht werden können.

Zentrale Bedeutung kommt der Prävention zu, denn Karies- und Parodontose-Prophylaxe sind die beste „ganzheitliche“ Behandlung. Richtige Ernährung und die Bedeutung der Vitalstoffe werden angesprochen. Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt: das Thema Angst!

Der zweistündige Vortrag beginnt um 19.30 Uhr und kostet 5,- Euro je Teilnehmer. Eine Anmeldung ist bis zum 16. September unter 02389-980911 beim Umweltzentrum Westfalen möglich.

Hüftprobleme in der Reihe „Pulsschlag“: Wenn es mit dem Laufen nicht mehr klappt



Dr. Dieter Metzner

Um Hüftprobleme und ihre Lösung geht es am Mittwoch, 11. September, bei der Vortragsreihe „Pulsschlag“, die die VHS Kamen-Bönen und das Hellmig-Krankenhaus Kamen gemeinsam anbieten.

Dr. Dieter Metzner, Chefarzt Klinik für Unfall- u. Wiederherstellungschirurgie an der Kamener Klinik, informiert dann unter dem Motto „Schlimmer geht immer – Wenn es mit dem Laufen nicht mehr klappt“. Er erklärt, warum nicht immer

gleich ein neues Gelenk her muss aber die Teilnehmer erfahren auch, welche Ursachen Gelenkschmerzen im Bereich der Hüfte haben können und wann ein chirurgischer Eingriff eine gute Lösung ist.

Der Informationsabend beginnt um 18 Uhr im Hellmigium, dem Vortragsraum im Severinshaus am Hellmig-Krankenhaus Kamen. Die Teilnahme ist wie immer kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Medizinstipendium Kreis Unna: Förderung für junge Ärzte

Der Kreis Unna bietet angehenden Medizinern ein Stipendium an: Mit 500 Euro im Monat unterstützt die Kreisverwaltung Studenten, um dem drohenden Ärztemangel rechtzeitig zu begegnen. Im Gegenzug verpflichten sich die Studenten, nach dem Studium fünf Jahre im Kreis Unna zu arbeiten oder eine Weiterbildung zum Facharzt im Kreis Unna zu absolvieren.



Die Chance auf ein Stipendium gibt es zunächst für drei Studierende für ein Jahr zum Beginn des Wintersemesters 2019/2020. Im zweiten Förderjahr sollen sechs Studierende, im dritten neun und im vierten zwölf die finanzielle Förderung erhalten.

Bewerbung noch bis 30. September

Wer Humanmedizin studiert und eines der drei Stipendien

erhalten möchte, kann sich ab sofort (und noch bis zum 30. September) bewerben. Außerdem ist das bestandene Physikum, also der erste theoretische Teil der ärztlichen Ausbildung Voraussetzung für eine Bewerbung.

Angehende Mediziner, die sich um ein Stipendium bewerben, müssen neben dem Antragsformular auch einen Lebenslauf, eine beglaubigte Kopie vom Physikum-Zeugnis (falls noch nicht vorhanden: Anmeldebescheinigung zur Prüfung) und eine aktuelle Immatrikulationsbescheinigung an den Kreis Unna senden:

Kreis Unna
Fachbereich Gesundheit und Verbraucherschutz
Platanenallee 16
59425 Unna

Ansprechpartnerin ist Thekla Pante. Sie nimmt die Bewerbungen auch per E-Mail an thekla.pante@kreis-unna.de entgegen. Ausführliche Informationen, Antragsformular und weitere Bedingungen sind unter www.kreis-unna.de/medizinstipendium zu finden. PK | PKU

**Klinikum Westfalen legt
Programm vor: 60 Mal
topaktuelle Informationen zu
Gesundheitsthemen**



Das neue Veranstaltungsprogramm des Klinikums Westfalen mit den Knappschaftskrankenhäusern in Brackel und Lütgendortmund liegt jetzt vor. Foto: Klinikum Westfalen

Das neue Veranstaltungsprogramm des Klinikums Westfalen liegt jetzt druckfrisch vor. 60 Veranstaltungen sind dort aufgelistet. In Kamen wird erstmals eine ganze Woche vom 16. bis 21. September dem Thema Demenz gewidmet. Am 21. September ist ein Diabetes-Aktionstag, am 16. November ein Herz-Aktionstag geplant.

Die Programmhefte liegen in den Eingangsbereichen des Hellmig-Krankenhauses Kamen, der Knappschaftskrankenhäuser Dortmund und Lütgendortmund, und der Klinik am Park Lünen aus. Das Programm ist aber auch im Internet einzusehen unter www.klinikum-westfalen.de und dem Feld Veranstaltungsprogramm.

Mittwoch, 11. September 2019, 18.00 Uhr

Pulsschlag: Hüfte – Schlimmer geht immer, wenn es mit dem Laufen nicht mehr klappt

Referent: Dr.med. Dieter Metzner, Chefarzt Klinik für Unfall-

u. Wiederherstellungschirurgie

Ort: Hellmig-Krankenhaus Kamen, Hellmigium

Wenn Hüft-Schmerzen und Mobilitätseinschränkung nicht mehr hinnehmbar sind, kann ein chirurgischer Eingriff eine gute Lösung sein. In solchen Fällen bietet sich ein zertifiziertes Zentrum wie das Endoprothetikzentrum am Hellmig-Krankenhaus als gute Adresse an.

bis 21. September

Demenzwoche und Diabetes-Aktionstag

Unsere Aktionswoche stellt das Thema Demenz in den Mittelpunkt und bietet Betroffenen, Angehörigen, Fachkräften aus Pflege und Therapie und weiteren Interessenten umfassende Informationsmöglichkeiten und ganz konkrete Umsetzungstipps. Den Abschluss bildet am Samstag, 21. September, von 10 bis 13 Uhr ein Diabetesaktionstag, der Zusammenhänge von Diabetes und Demenz aufzeigt.

Ort: Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 9. Oktober 2019, 18.00 Uhr

Pulsschlag: Wenn der Bauch zwickt, rumort und ... – sind wir wirklich so intolerant?

Referent: Dr. med. Kai Wiemer, Chefarzt Medizinische Klinik II – Klinik für Gastroenterologie

Ort: Hellmig-Krankenhaus Kamen, Hellmigium

Der Informationsabend will aufklären über Krankheitsbilder und Ihre Symptome und Ursachen sowie über moderne therapeutische Möglichkeiten und Vorbeugungsoptionen.

Mittwoch, 6. November 2019, 18.00 Uhr

Pulsschlag: „Knoten in der Schilddrüse – was soll ich tun?“

Referent: Dr. med. Andreas H. Ludwig, Chefarzt Klinik für Allgemein-, und Viszeralchirurgie, Proktologie und Ernährungsmedizin

Ort: Hellmig-Krankenhaus Kamen, Hellmigium

Die Schilddrüse produziert Hormone, die viele Funktionen in unserem Körper beeinflussen.. Der Vortrag wird über mögliche

Erkrankungen der Schilddrüse informieren und über moderne Behandlungsmöglichkeiten.

Samstag, 16. November, ab 10 Uhr

Aktionstag Herz

Ort: Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 4. Dezember 2019, 18.00 Uhr

Pulsschlag: Herzinfarkt – Was ist zu tun?

Ort: Hellmig-Krankenhaus Kamen, Hellmigium

Referent: Dr. med. Marcus Rottmann , Chefarzt Medizinische Klinik I – Hellmig Krankenhaus Kamen

Im Vortrag werden die typischen Symptome eines Herzinfarktes, moderne Behandlungsmöglichkeiten aber auch Vorbeugungsmöglichkeiten referiert und erklärt.

Mittwoch, 08. Januar 2020, 18.00 Uhr

Pulsschlag: Moderne Schmerztherapieverfahren nach Operationen

Referent: Dr. Christos Erifopoulos, Chefarzt Anästhesie

Ort: Hellmig-Krankenhaus Kamen, Hellmigium

Durch den Einsatz moderner schmerztherapeutischer Verfahren ist es möglich, Schmerzen nach Operationen effektiv zu lindern. Der Informationsabend zeigt moderne schmerztherapeutische Konzepte auf.

Babyschwimmen: Neuer Kurs der Elternschule im Hellmig-Krankenhaus

Am Montag, 5. August, beginnen ab 16 Uhr neue Babyschwimmkurse für Kinder, die von Januar 2019 bis April 2019 geboren sind. Die Kurse werden von der Elternschule im Hellmig-Krankenhaus

organisiert und finden im Schwimmbad von Reha Sport Kamen am Hellmig-Krankenhaus statt.

Auf spielerische Art werden die Babys in diesen Kursen an das Wasser gewöhnt. Die Bewegungen im Wasser fördern die Koordination und die Motorik des Kindes. Interessierte können sich bei Marianne Künstle in der Elternschule unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per Email an Elternschule@klinikum-westfalen.de anmelden. Die Kurse erstrecken sich über zehn Termine, die Teilnahme kostet 80 €.

Ansgar Schniederjan neuer Krankenhausleiter in Kamen



Stefan Aust (r.), Hauptgeschäftsführer des Klinikums Westfalen, freut sich darüber, dass mit Ansgar Schniederjan ein neuer Krankenhausleiter gefunden wurde, der mit großem Engagement die weitere Entwicklung des Hauses unterstützen will.

Ansgar Schniederjan hat zum 1. Juni die Standortleitung am Hellmig-Krankenhaus Kamen übernommen. Der 39-jährige Diplomkaufmann war in der Vergangenheit unter anderem in der Stabsabteilung des Universitätsklinikums Essen tätig. Zuletzt leitete er den Bereich Unternehmensentwicklung und Organisation im Ev. Klinikum Niederrhein mit vier Klinikstandorten und Hauptsitz in Duisburg und war Verwaltungsleiter und Prokurist in einem weiteren angegliederten Krankenhaus.

Der verheiratete Vater zweier Kinder, der in seiner Geburtsstadt Haltern am See wohnt, hat die ersten Tage im Hellmig-Krankenhaus intensiv genutzt, um sich den Mitarbeitern bei Rundgängen durch das Haus und in einer Personalversammlung vorzustellen. Ansgar Schniederjan tritt die Nachfolge von Anke Ronge an, die sich einer neuen Aufgabe im Süden Deutschlands gestellt hat. Stefan Aust, Hauptgeschäftsführer des Klinikums Westfalen, freut sich darüber, dass mit Ansgar Schniederjan ein neuer Krankenhausleiter gefunden wurde, der mit großem Engagement die weitere Entwicklung des Hauses unterstützen will.

Der neue Krankenhausleiter freut sich darüber, ein Haus mit mehr als 130-jähriger Geschichte mitten in einem dynamischen Modernisierungsprozess zu übernehmen: „In den letzten Jahren ist hier am Standort viel passiert. Mit Abschluss der laufenden Stationsmodernisierung wird sich das Hellmig-Krankenhaus in allen Bereichen baulich sehr gut aufgestellt präsentieren.“ Im Innenverhältnis sieht er sich als Teamplayer und will gemeinsam mit der Mitarbeiterschaft das Haus weiter entwickeln. Er ist überzeugt: „Schon jetzt werden im Hellmig-Krankenhaus medizinische Leistungen auf modernstem Niveau angeboten.“ Auch bei allen zukünftigen Anstrengungen müsse der Patient immer im Mittelpunkt stehen.

Pflege- und Wohnberatung am kommenden Donnerstag in Bergkamen



Anne Kappelhoff

In Bergkamen findet die nächste Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung am Donnerstag, 18. Juli von 10 bis 12 Uhr statt. Die Pflegeberaterin Anne Kappelhoff ist im Rathaus, Rathausplatz 1, Raum 600 zu erreichen. Eine telefonische Kontaktaufnahme ist unter Tel. 0 23 07 / 965 218 möglich.

Bei der kostenlosen und anbieterunabhängigen Beratung geht es um Fragen rund um das Thema Pflege, wie zum Beispiel zu den Leistungen der Pflegeversicherung oder der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung. Ebenfalls parat haben die Berater Adressen und Informationen über ortsnahe Angebote oder zur Finanzierung von Hilfsangeboten. Informationen gibt es auch zu Hilfeangeboten, die pflegende Angehörige eines an Demenz erkrankten Menschen entlasten können.

Wer den Termin nicht wahrnehmen kann, später noch Fragen hat oder einen Hausbesuch vereinbaren möchte, erreicht die Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna im Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen unter Tel. 0 23 07 / 28 99 060 oder 0 800 / 27 200 200 (kostenfrei).

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.kreis-unna.de (Suchbegriff Pflege- und Wohnberatung). PK | PKU