

Krankheitsfälle: Vorerst keine Pflege- und Wohnberatung

Die Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna ist bis einschließlich Donnerstag, 24. Oktober geschlossen. Der Service im Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen kann aktuell krankheitsbedingt nicht angeboten werden. Darauf weist der Kreis Unna hin.

In der Pflege- und Wohnberatung geht es um alle Fragen rund um das Thema Pflege, wie zum Beispiel zu den Leistungen der Pflegeversicherung, zum Pflegegeldbuch oder der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst. Informationen gibt es auch zu den Leistungen, die an einer Demenz erkrankten Menschen zustehen.

Viele Fragen rund um das Thema werden auf der Internetseite www.kreis-unna.de (Suchbegriff Pflege- und Wohnberatung) beantwortet.

Was tun, wenn es im Bauch rumort oder zwickt? – Pulsschlag-Vortrag mit Chefarzt Dr. Kai Wiemer



Pulsschlag-Vortrag Dr Kai Wiemer

Was tun, wenn es im Darm rumort oder zwickt? „Beschwerden ernst nehmen, sich selbst und seine Ernährungsgewohnheiten beobachten und bei anhaltenden Problemen zum Arzt gehen“, weiß Dr. Kai Wiemer, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie am Hellmig-Krankenhaus Kamen.

Im Rahmen der Vortragsreihe „Pulsschlag“ ging der Mediziner jetzt auf verschiedene Krankheitsbilder ein, die allesamt den Bauch betreffen: Reizdarm, Nahrungsmittelunverträglichkeit (Intoleranz), Lebensmittelallergie oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen können Bauschmerzen, Krämpfe, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung auslösen und die Lebensqualität Betroffener erheblich einschränken. Was hinter solchen Symptomen steckt, das können Ärzte heute mit einer Vielzahl von Untersuchungen und Tests feststellen. „Oftmals gilt das Ausschlussverfahren, manchmal dauert es lange, bis

man dem Ursprung des Leidens auf die Spur kommt. Aber es lohnt sich immer“, so Dr. Wiemer, der auch betonte, dass hinter Darmbeschwerden durchaus eine schwere organische Erkrankung oder gar ein Krebsleiden stecken kann.

Ähnlich langwierig wie die Diagnose ist oftmals auch die Therapie. „Vor allem beim Reizdarm müssen nicht nur verschiedene Medikamente ausprobiert und manchmal auch kombiniert werden. Auch begleitende Maßnahmen wie eine Psychotherapie oder spezielle Diäten können dafür sorgen, dass Beschwerden aufhören“, erklärte der erfahrene Gastroenterologe und gab den Besuchern noch einen guten Rat mit auf den Weg: „Wenn Sie feststellen, dass Sie bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen, verzichten Sie einfach darauf. Und seien Sie skeptisch wenn Ihnen jemand teure (Blut-) Tests anbietet, die Sie privat bezahlen müssen.“

Vortrag in der Ökologiestation: Von der Heilkraft der Gewürze – Medizin in der Küche

Am Dienstag, 22. Oktober, erfährt man von Sabine Geisler in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil, dass Gewürze nicht nur unsere Speisen aromatisieren und das Essen bekömmlicher machen, sondern auch gesundheitsfördernde oder therapeutische Wirkungen haben. Die Krankenschwester in der Naturheilkunde und Ayurvedatherapeutin stellt das Erfahrungswissen aus der klassischen Naturheilkunde sowie interessante Studien vor.

Die medizinische Wirkung, Verwendung und Verarbeitung vieler

Gewürze wird besprochen und eine Gewürzmischung für die Winterzeit zum Mitnehmen hergestellt. Dabei genießen die Teilnehmer gemeinsam einen leckeren Gewürztee. Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Die etwa zweieinhalbstündige Veranstaltung, die um 19.30 Uhr beginnt, kostet 15,00 Euro je Teilnehmer, zusätzlich 5,00 Euro für Gewürze, Tee und Seminarunterlagen. Eine Anmeldung ist bis zum 15. Oktober beim Umweltzentrum Westfalen unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) möglich, Vorabinformationen erhält man im Internet unter www.naturheilkunde-geisler.de.

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 Montag, 21. Oktober, 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 14. Oktober 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.

Gesicherte Blutversorgung? – DRK lädt am Montag zum Blutspendetermin im Martin-Luther-Zentrum ein

Viele Patienten verdanken ihr Leben fremden Menschen, die ihr Blut freiwillig und uneigennützig spenden. Das DRK sucht dringend Verstärkung und lädt am kommenden Montag, 30. September, von 16 bis 19.30 zum nächsten Blutspendetermin in das Martin-Luther-Zentrum, Preinstraße 38, in Oberaden ein

Viele Menschen haben im Laufe ihres bisherigen Lebens bereits Blutprodukte erhalten. Etwa 112 Millionen Blutspenden werden weltweit pro Jahr benötigt. „Blutspender sind Lebensretter!“ berichtet Stephan Jorewitz, Referent für Pressearbeit beim Zentrum für Transfusionsmedizin in Hagen und ergänzt: „Das sind keine leeren Phrasen. Eine Vielzahl von Patienten verdankt ihr Leben fremden Menschen, die ihr Blut freiwillig und uneigennützig spenden.“ Das DRK sucht dringend Verstärkung. Mit einer Blutspende kann bis zu drei Schwerkranken oder Verletzten geholfen werden. Neben Unfallopfern und Patienten mit Organtransplantationen sind vor allem Krebspatienten auf Blutpräparate angewiesen.

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. Informieren Sie sich unabhängig davon im Internet unter www.blutspendedienst-west.de

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 Pflegenden 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 Hellmiger-
Krankenhaus erfolgreich
gestartet**



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.