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 Schilddüsensprechstunde an – nach telefonischer Anmeldung unter Tel.: 02307 149-202.

Ayurveda – Aufbruch in neue Erfahrungen in der Ökologiestation

Unter dem Motto „Aufbruch in eine neue Erfahrung“ findet am Samstag, 16. November, in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil ein Intensivseminar für „Einsteiger“ in Ayurveda statt.

Sabine Geisler bietet theoretische und praktische Einheiten mit dem Schwerpunkt Ernährung.

Eingeführt wird in die altindischen Weisheiten und das natürliche Heilsystem für Gesundheit und Balance von Körper und Seele, beginnend mit dem ayurvedischen Grundprinzip, den Tages-, Jahres- und Lebenszeitrhythmen. Nach Bestimmung der Konstitutionen stehen deren unterschiedliche Typen mit ausführlichen Lebensstil- und Ernährungsempfehlungen an. Anschließend informiert die Referentin über Gunas (Eigenschaften) von Gewürzen und Lebensmitteln sowie ungesunde Nahrungsmittelkombinationen. Beim gemeinsamem Kochen und Genießen eines Abendessens werden vielfältige Gewürze und deren Wirkungen erläutert.

Das Seminar dauert von 11.00 bis 17.00 Uhr und kostet 62,- € einschließlich Seminarunterlagen und Rezepten. Eine Lebensmittelumlage von 7,- € je Teilnehmer, einschließlich Gewürzmischungen und Ghee zum Mitnehmen, wird zusätzlich erhoben. Informationen zur Dozentin, die als praktische Ayurveda Therapeutin und Krankenschwester in der Naturheilkunde ausgebildet ist, finden sich unter www.naturheilkunde-geisler.de. Eine Anmeldung ist bis zum 11. November unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.

Gua Sha Praxisworkshop in der Ökologiestation

Gua Sha ist eine volksheilkundliche Methode aus der östlichen naturheilkundlichen Medizin. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist diese Schabetechnik auf der Haut als

Erstmaßnahme bei vielen Krankheiten verbreitet. Behandelt werden z.B. Kopfschmerzen und Migräne, Schmerzen und Steifheit der Muskeln, Bronchitis und Asthma.

Die Anwendung erfordert keine komplexe medizinische Diagnose und ist einfach zu handhaben. Übersetzt bedeutet Gua Sha etwa „den Schmerzdrachen jagen“. Sabine Geisler, Krankenschwester in der Naturheilkunde und Ayurvedatherapeutin, stellt am Montag, 18. November, in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil Gua Sha 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 11. November unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Informationen zur Dozentin findet man unter www.naturheilkunde-geisler.de

---

Bergkamener Reha- und Gesundheitswassersportler müssen jetzt auch die Kleinschwimmhalle in Methler nutzen

Nach dem Ausfall der Schwimmhalle der Friedrich-von-Bodelschwingh-Schule in Heil gab es jetzt für die Bergkamener Vereine die zweite Hiobsbotschaft: Auch das kleine Hallenbad

in Heeren-Werve, in das ein Teil der Wasser- und Gesundheitssportler ausweichen sollte, steht mindestens für die dringend notwendigen Reparatur- und Sanierungsarbeiten nicht zur Verfügung.

Wie lange dies dauern könnte, hänge vor allem davon ab, wie schnell entsprechende Firmen gefunden werden könnte, erklärte Marcus Müller, der bei den GSW für den Betrieb der Bäder zuständig ist, am Dienstag gegenüber den Vereinsvertretern, die zu einer Gesprächsrunde zum Thema ins Rathaus gekommen waren.

Trotz dieses doppelten Bäderausfalls ist es offensichtlich gelungen, mit Einschränkungen den betroffenen Vereinen Ersatzzeiten unter anderem in der Kleinschwimmhalle in Methler zur Verfügung zu stellen. Für diese zusätzlichen Zeiten zahle die Stadt nochmals rund 35.000 Euro jährlich an die GSW, berichtete die zuständige Beigeordnete Christine Busch.

Einzig die Bergkamener Rheumaliga sitzt völlig auf dem Trockenen. Sie benötigt für ihre Therapien Wassertemperaturen oberhalb von 30 Grad. Hier können die GSW zurzeit nicht helfen, betonte Marcus Müller.

Etwas Gutes hat der Ausfall der beiden Schwimmhallen: „Wir können jetzt aus den Erfahrungen, zusätzliche Wasserzeiten zu bekommen, an den Plänen für das neue Ganzjahres-Kombibad Feinjustierungen vornehmen, die die Bedürfnisse von Reha- und Gesundheitssport sowie Babyschwimmen berücksichtigen“, betonte Christine Busch.

Wie es aussieht, wird das Wellenbad in Weddinghofen 2020 noch einmal eine Freiluftsaison bekommen. Danach sollten aber die politischen Beschlüsse für den Neubau gefasst und das Projekt zügig in Angriff genommen werden.

Pulsschlag: Was tun bei Schilddrüsen-Knoten?



Dr. Andreas Ludwig

Klein, aber wichtig: Die Schilddrüse bildet Hormone, die in zahlreiche Körperfunktionen eingreifen und wichtige Vorgänge beeinflussen. Um sie geht es im Pulsschlagvortrag von Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt der Klinik für Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen, am Mittwoch, 6. November, ab 18 Uhr im Hellmigium, dem Votragssaal des Krankenhauses.

Knoten in der Schilddrüse sind weit verbreitet und werden oft mindestens anfangs nicht bemerkt. 30 Prozent der Deutschen haben nach Schätzungen Schilddrüsenknoten, die je nach Aktivität als kalt oder heiß bezeichnet werden. Sie können Über- oder Unterfunktionen der Schilddrüse auslösen. Am Hellmig-Krankenhaus sind Schilddrüsenerkrankungen ein Behandlungsschwerpunkt. Um diese Erkrankungen, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten geht es an diesem Abend.

Beim Pilze sammeln: Wichtige Regeln beachten

Vom Champignon über den Steinpilz bis zum Röhrling – viele Pilze sprießen derzeit aus dem feuchten Boden. Wen es zum Sammeln in die Natur zieht, der hat im Herbst gute Chancen, fündig zu werden. Doch Achtung: Neben der Gefahr einer Pilzvergiftung gibt es auch rechtliche Stolperstellen.

So ist das Sammeln von Pilzen für den Eigenbedarf außerhalb von Schutzgebieten generell erlaubt. Allerdings kam es in den vergangenen Wochen bereits zu Verstößen gegen das Betretungsverbot in den Naturschutzgebieten und Geschützten Landschaftsbestandteilen des Kreises Unna.

Auf Wegen bleiben und Hunde anleinen
Daher macht die Untere Naturschutzbehörde beim Kreis Unna noch einmal darauf aufmerksam, dass in diesen Gebieten die befestigten und gekennzeichneten Wege nicht verlassen werden dürfen. Damit ist auch das Sammeln von Pilzen abseits der Wege untersagt. Hunde müssen an die Leine, wildlebende Tiere dürfen nicht aufgeschreckt werden.

Zu übersehen ist es nicht, dass man sich im Schutzgebiet bewegt: Naturschutzgebiete sind in der Regel vor Ort durch große Informationstafeln und grüne Dreiecksschilder gekennzeichnet.

Finger weg vom Trüffel oder Kaiserling
Einige Pilze stehen unter besonderem Schutz. Dazu gehören alle heimischen Trüffel-Arten oder der Kaiserling, die nicht gesammelt werden dürfen. Von den ebenfalls besonders geschützten Arten Steinpilz, Pfifferling, Schweinsohr, Brätling, Birkenpilz, Rotkappe und Morchel dürfen geringe

Mengen mit nach Hause genommen werden. Wer sich nicht an diese Regelungen hält, riskiert ein empfindliches Bußgeld.

Zu fast jedem essbaren Pilz gibt es übrigens ein ähnlich aussehendes, giftiges oder zumindest ungenießbares Gegenstück. Deswegen sollten nur Pilze sammeln, wer Pilze sicher bestimme kann. Ein sogenannter „Giftnotruf“ ist bundesweit rund um die Uhr unter Tel. 030-19240 erreichbar. Hilfe gibt es auch nach einer Mail an mail@giftnotruf.de. PK | PKU

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 Pflegetagebuch 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.