

Auf dem Zentrumsplatz geht's Mittwoch richtig rund: Zuerst ein Sommerfest und dann Start des 6. Bergkamener Firmenlaufs



Firmenlauf

Auf dem Bergkamener Zentrumsplatz geht es am kommenden Mittwoch, 5. September, richtig rund: Zunächst lädt die Sonnen-Apotheke ab 14 bis 18 Uhr zum inzwischen schon traditionellen Sommerfest ein. Die Wetterfrösche versprechen für diesen Tag auch noch sommerliche Temperaturen. Anschließend um 18.30 Uhr wird dort der 6. Bergkamener

Firmenlauf gestartet, der von der Sonnen-Apotheke und der AuK Alten- und Krankenpflege GmbH organisiert wird.

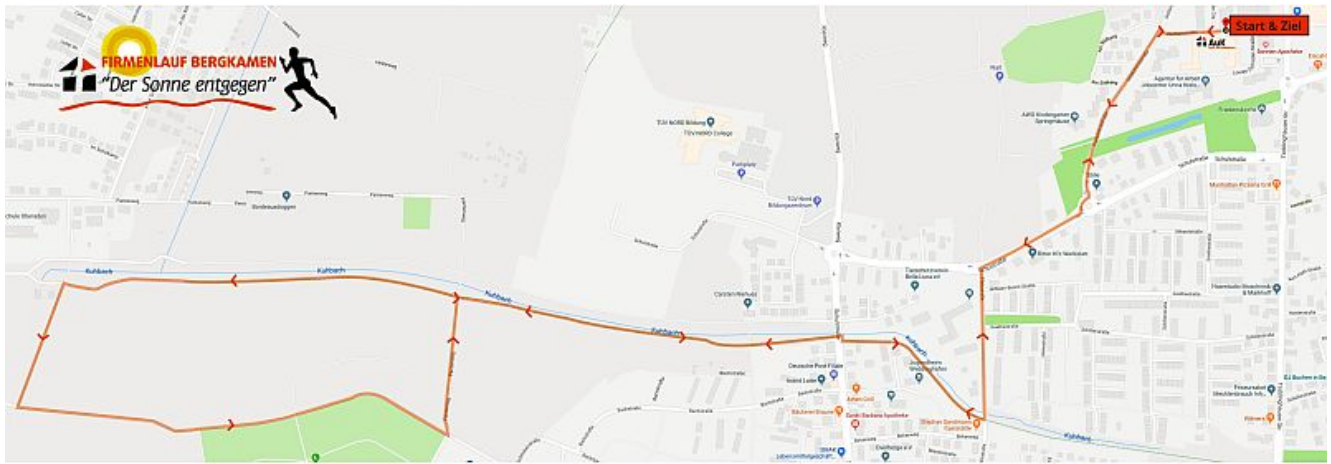
Beim Sommerfest ab 14 Uhr gibt es ein attraktive Bühnenprogramm sowie zur Stärkung Würstchen, Getränke, Kaffee / Tee und Kuchen. Angeboten wird auch, die Blutwerte (Cholesterin und Zucker) und den Blutdruck kostenlos messen zu lassen. Das AKTImed lädt außerdem zu einem Preisausschreiben ein, bei dem es Massagen zu gewinnen gibt.

Beim Firmenlauf gehen um 18.30 Uhr 27 Firmenteams mit insgesamt 342 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Start. Das stärkste Team stellt erneut die Bayer AG mit 109 Läuferinnen und Läufern. An den sportlichen Teil schließt sich bis 22 Uhr eine After-Run-Party an.

Neu ist diesmal die sechs Kilometer lange Laufstrecke. Sie geht über die Zentrumstraße und Gedächtnisstraße, Schulstraße und Pfalzstraße auf die Kuhbachtrasse bis zur Realschule Oberaden. Dort legen die Läufer eine Schleife ein, die am Parkfriedhof vorbeiführt. Von dort geht es wieder zurück auf die Kuhbachtrasse.

Dabei müssen sich die Anlieger, aber auch andere Verkehrsteilnehmer darauf einstellen, dass unter anderem die Schulstraße von der Einmündung Töddinghauser Straße bis zur Bachstraße aus Sicherheitsgründen bis etwa zur Einmündung Bachstraße für rund zwei Stunden für den Kfz-Verkehr gesperrt wird.

Weitere Infos im Internet gibt es hier: <http://firmenlauf-bergkamen.de/>



Strecke des 6. Firmenlaufs am 5. September.

Ein Fall für den Kreis Unna: Kühlauflieger ungekühlt – mehrere Tonnen Dönerfleisch aus dem Verkehr gezogen

Polizeibeamte haben am Sonntag auf der A 44 bei Anröchte einen Sattelzug kontrolliert. Hintergrund war die Überprüfung des Sonntagsfahrverbotes, doch am Ende entdeckten die Beamten mehrere fragwürdige Dinge.

Der 59-jährige Fahrer aus Lünen war gegen 10.50 Uhr mit besagtem Sattelzug in Richtung Dortmund unterwegs. Geladen hatte dieser 24 Tonnen Dönerfleisch. Bei der Kontrolle auf dem Parkplatz „Völlinghauser Flur“ hörten die Polizisten zunächst deutliche Betriebsgeräusche des Kühlaggregats. Dass dieses augenscheinlich nicht funktionierte, offenbarte eine Temperaturmessung vor Ort: Obwohl am Gerät minus 19 Grad Celsius eingestellt waren, betrug die Ladungstemperatur knapp sechs Grad Celsius!

Auf Nachfrage gab der Fahrer in einer ersten Einlassung an, dass ihm der Defekt bekannt sei. Sein Chef würde die Ware später wieder einfrieren.

In der Folge wurde das Fahrzeug durch Mitarbeiter des Veterinärdienstes des Kreises Soest verplombt. Zur genauen Prüfung und Entsorgung der Ware wurde der Fall an den Kreis Unna übergeben.

Zu allem Überfluss hatte der 59-jährige Fahrer mit knapp 13 Stunden die zulässige Lenkzeit deutlich überschritten. Entsprechende Anzeigen folgten. Der Warenwert des unsachgemäß transportierten Fleisches lag bei knapp 43.000 Euro.

4000. endoprothetischer Eingriff am Hellmig- Krankenhaus



In der chirurgischen
Fachklinik unter der
Leitung von Chefarzt Dr.

Dieter Metzner wurde
jetzt der 4000.
endoprothetische Eingriff
nach einer
Gelenkerkrankung
vollzogen. Foto: Klinikum
Westfalen

Das Hellmig-Krankenhaus Kamen war im März 2013 die erste Klinik in der Region, die als Endoprothetikzentrum für die Durchführung von Gelenkoperationen zertifiziert wurde. Für Chefarzt Dr. Dieter Metzner war die Behandlung von Gelenkerkrankungen ein Schwerpunkt seiner inzwischen 15-jährigen Tätigkeit am Hellmig-Krankenhaus. Inzwischen wurde an der Kamener Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie der 4000. Gelenkersatzeingriff durchgeführt.

Gelegentlich erhobene Vorwürfe, in Deutschland würden zu viele Gelenkoperationen durchgeführt, sieht Dr. Dieter Metzner als eindeutig widerlegt an. Bundesweit sei die Zahl von Hüftgelenks- und Knieersatzoperationen stabil oder sogar leicht rückläufig. Für ihn selbst ist es selbstverständlich, künstliche Gelenke Patienten erst dann zu empfehlen, wenn deren Lebensqualität durch Mobilitätsverlust und Schmerzen ernsthaft eingeschränkt ist.

An Bedeutung gewinnen allerdings komplexe Eingriffe zum Austausch eines künstlichen Gelenks oder zur Versorgung von Unfallschäden bei Patienten, die ein künstliches Gelenk tragen. Wegen des von Jahr zu Jahr gestiegenen Anteils älterer und endoprothetisch versorgter Menschen gebe es zwangsläufig steigende Zahlen bei Unfällen und Nachfolgeoperationen. Am Endoprothetikzentrum des Hellmig-Krankenhauses Kamen werden auch solche Nachfolgeeingriffe durchgeführt. Die Fachklinik von Dr. Metzner ist zugleich in enger Kooperation mit einer Altersmedizinischen Klinik im Verbund des Klinikums Westfalen seit einigen Jahren zertifiziert als AltersTraumaZentrum. Auch

aus Sturzfolgen im Alter können sich Gelenkersatzeingriffe ergeben.

Inzwischen gebe es ein breites Angebot an Gelenkersatzlösungen und unterschiedliche Operationsverfahren. „Am Hellmig-Krankenhaus bieten wir die gesamte Palette an von modularen Gelenklösungen über den Einsatz hochmoderner Navigation zur perfekten Positionierung bis zu individuell vorgefertigten Schablonen“, so Dr. Metzner. Wichtig ist ihm, im Sinne der Patienten auf nachgewiesene Qualität bei den verwendeten Materialien zu setzen. Nicht jede Neuerung bewähre sich im jahrelangen Alltag des Patienten.

Neben der Qualität und perfekten Anpassung neuer Gelenke komme es auf die Erfahrung des Operationsteams an. Die Zertifizierung als Endoprothetikzentrum setzt voraus, dass die Operateure nicht nur gelegentlich solche Eingriffe ausführen sondern vorgegebene Operationszahlen pro Jahr erfüllen. Der 4000. endoprothetische Eingriffe belege die große Erfahrung des Teams am Hellmig-Krankenhaus. Und über die eigentliche chirurgische Versorgung hinaus werde hier auch eine gute Vorbereitung auf den Eingriff und entsprechende Nachbetreuung groß geschrieben.

**Hermann Hupe aus dem
Aufsichtsrat des Klinikums
Westfalen verabschiedet**



Abschied aus dem Aufsichtsrat (v. l.): Hauptgeschäftsführer Stefan Aust, Hermann Hupe, die Aufsichtsratsvorsitzende Bettina am Orde und Geschäftsführer Michael Kleinschmidt.

Der Rückzug vom Amt des Kamener Bürgermeisters bedeutet für Hermann Hupe auch ein Stück weit Abschied von der Mitverantwortung für das Kamener Krankenhaus. Für Hupes Engagement im Aufsichtsrat des Klinikums Westfalen, zu dem das Kamener Krankenhaus seit 2013 gehört, bedankten sich jetzt die Aufsichtsratsvorsitzende des Klinikums Westfalen, Bettina am Orde, 1. Direktorin der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft Bahn See, Hauptgeschäftsführer Stefan Aust und Geschäftsführer Michael Kleinschmidt.

Hermann Hupe hatte innerhalb der Stadt Kamen das Krankenhaus seit seiner ersten Wahl zum Bürgermeister zur Chefsache erklärt. Er sei heute wie damals froh darüber, dass es gelungen ist, dass Hellmig-Krankenhaus mit dem Klinikum Westfalen zu verschmelzen. In diesem Verbund stehe das Kamener Krankenhaus heute sehr gut da. Die Stadt blieb nach der Fusion Gesellschafter. Mit dem Bürgermeisteramt gab Hermann Hupe auch die Aufgabe als stimmberechtigtes Mitglied im Aufsichtsrat des Klinikums Westfalen ab.

Freie Plätze bei Schwimm- und Fitnesskursen in den Hallenbädern Bergkamen und Kamen

Intensive Fitnessseinheiten oder Schwimmen für Anfänger – für alle ist noch etwas dabei. Die GSW haben noch wenige Restplätze in ihrem Kursprogramm in den Hallenbädern Bergkamen und Kamen frei.

. Für die Fitnessinteressierten bietet sich dabei besonders der BEboard-Kurs im Hallenbad in Bergkamen an. Immer dienstags um 18.30 Uhr oder 19.00 Uhr kann man bei dem anstrengenden Fitnesskurs ohne Ende Kalorien verbrennen. Interessant dabei: das Gleichgewicht auf dem einem Surfbrett ähnlichen „Beboard“ zu halten ist gar nicht so einfach, erhöht aber die Effektivität der Übungen. Wer es etwas ruhiger angehen möchte, für den ist der Kurs „Aqua Rücken Fit“ donnerstags um 19.30 Uhr genau richtig. Auch hier sind noch Restplätze frei, genauso wie im Schwimmkurs am Samstag um 9:00 Uhr oder 11:00 Uhr.

Im Hallenbad in Kamen bieten die GSW noch Plätze im Aufbaukurs zum Erlangen des bronzenen Schwimmabzeichens an. Dieser findet freitags um 17.15 Uhr statt. Anmelden kann man sich direkt auf der Internetseite der GSW unter gsw-freizeit.de oder auch telefonisch unter 02307 978 222. Auf der Webseite erhält man zudem weitere Informationen zum Kursprogramm und den jeweiligen Kursen.

Tipps bei Insektenstichen: Es summt, es landet, es sticht – was tun?

Es summt, es landet und sticht – im Sommer sind wieder viele Insekten unterwegs. Die Folgen eines Stichs sind häufig unangenehm. Es brennt und juckt. Doch mit ein paar einfachen Tricks sind die Schmerzen schnell in den Griff zu bekommen, rät die Gesundheitsbehörde des Kreises Unna.

Bremsen, Mücken, Wespen und Hummeln können mehr oder minder schmerzhaft Stiche hinterlassen. Die einen stechen häufiger, die anderen seltener. „Dass Hummeln zum Beispiel auch stechen können, ist vielen unbekannt“, sagt Amtsarzt Dr. Roland Staudt. „Die flauschigen Nektarsammler stechen nämlich nur im äußersten Notfall zu – ein Stich ist daher selten.“

Was tun bei einem Stich?

Wer eine Hummel derart aus der Ruhe gebracht hat, dass sie zusticht, muss mit Symptomen rechnen, die auch bei Wespen- oder Bienenstichen zu erwarten sind: „Die Haut schwillt an und die Einstichstelle brennt oder schmerzt“, so Dr. Staudt. Wie bei Wespen- und Bienenstichen gilt: „Zunächst hilft kühlen. Auch Salben oder Gels gegen die Beschwerden können dann aufgetragen werden.“

Der Hummelstachel bleibt übrigens, anders als bei Bienen und Wespen, nicht in der Haut stecken. „Bei Bienen und Wespen muss daher zunächst der Stachel raus“, sagt der Amtsarzt. Wer weiß, dass er gegen solche Stiche allergisch ist, kann sich ein Notfallset mit Adrenalin, Kortison und Antihistaminikum bereitlegen. Ob jemand allergisch ist, testen übrigens

Hautärzte und Allergologen.

Bremsen und Mücken

Anders sollten Gestochene bei einem Bremsen- oder Mückenstich reagieren. „Hier hilft zunächst Hitze“, sagt der Amtsarzt: „Für den Juckreiz und die Entzündung sorgt ein eiweißhaltiger Stoff, der mit dem Speichel unter die Haut gelangt. Ab Temperaturen von über 40 Grad Celsius wird dieses Eiweiß zerstört.“

Zur ersten Hilfe kann also ein heißer Teelöffel auf die Einstichstelle gelegt werden. Der Löffel sollte aber nicht so heiß sein, dass zusätzlich eine Verbrennung hinzukommt. Es gibt auch Stifte, die Hitze abgeben, um Bremsen- und Mückenstiche zu behandeln. Später hilft wieder kühlen. „Wird es nicht besser und machen sich allergische Reaktionen bemerkbar, sollten Betroffene unbedingt zum Hausarzt gehen“, rät Dr. Staudt. PK | PKU

Infoveranstaltung „Richtige Ernährung bei COPD“

Die Selbsthilfegruppe „Atemwegserkrankungen Sauerstoffliga Kamen“ lädt Ende August zur Infoveranstaltung „Richtige Ernährung bei COPD“ ein. Interessierte erfahren dabei mehr über die eigene Ernährung und deren Einfluss auf ihre Gesundheit.

Die Infoveranstaltung findet am Freitag, 31. August um 16.30 Uhr im Seminarraum der Reha Kamen, Nordstraße 34 statt. Die Veranstaltung wird von einer Diätassistentin durchgeführt. Interessierte sind herzlich eingeladen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Entwarnung durch Landesumweltamt nach Brand der GWA-Recyclinganlage in Bönen

Die in der vergangenen Woche durch das Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz Nordrhein-Westfalen (LANUV) im Auftrag der Bezirksregierung Arnsberg in Bönen-Nordböge genommenen Proben sind unbedenklich. Das LANUV empfiehlt dennoch, mit Rußniederschlägen behaftete Oberflächen mit haushaltsüblichen Reinigungsmitteln zu reinigen. Obst und Gemüse sollten vor dem Verzehr gründlich gewaschen werden. Größere Brandrückstände sollten aufgesammelt und mit dem Hausmüll entsorgt werden.

Am Wochenende des 30.06./ 01.07.2018 kam es bei einer Entsorgungsfirma in Bönen zu einem großen Brandereignis. In dessen Folge hatten sich Anwohner aus dem Bereich Nordböge bei der Bezirksregierung Arnsberg gemeldet. Sie äußerten ihre Sorge über mögliche Belastungen durch Brandrückstände auf Flächen sowie Obst und Gemüse. Das LANUV nahm bei den Anwohnern vor Ort mehrere Proben. Die Proben wurden unter anderem auf Dioxine und Furane, sowie weitere giftige brandtypische Inhaltsstoffe untersucht. Aufgrund der ermittelten geringen Werte schließt das LANUV eine bedenkliche Belastung der Flächen in der betroffenen Wohngegend durch fein verteilte Brandpartikel aus.

In den Sommerferien jeden Montag Aquafitnesskurse im Wellenbad Weddinghofen

In Kooperation mit dem Tennisverein Bergkamen-Weddinghofen bieten die GSW in den Sommerferien jeden Montag um 18:15 Uhr Aquafitnesskurse im Wellenbad an. Jeder Badegast kann an den Kursen teilnehmen. Die Kurse beginnen Montag, 16. Juli, und enden am Montag, 27. August.

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Wasser mit Geräten wie Poolnudel, B-Flex und Kick-Box-Manschetten durchgeführt wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Durch Aquafitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Das moderne Aquafitnessstraining ist im Vergleich zur klassischen Wassergymnastik eher fitnessorientiert. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

Die Kurse leitet die erfahrene Trainerin Silke Urbanczyk. Sie ist Mitglied im Tennisverein und gibt darüber hinaus seit über 20 Jahren Aquafitnesskurse in Lünen und in Bergkamen.

Baden im Sommer: Vorsicht

beim Sprung ins kühle Nass

Es ist Sommer! Und das Wetter lockt wieder ins Freibad oder zum Baggersee. Denn ein Sprung ins kühle Nass ist die beste Erfrischung. Doch Vorsicht: Wer sich einfach ins Wasser stürzt, der riskiert seine Gesundheit. Es lauern nämlich diverse Gefahren.

Es drohen etwa Kreislaufprobleme: Denn durch das plötzliche kalte Wasser wird der Kreislauf stark belastet. „Es kann sogar zum Kreislaufversagen kommen. Daher sollten sich Badegäste vor dem Sprung ins Wasser richtig abduschen oder den ganzen Körper zumindest mit Wasser bespritzen“, sagt Amtsarzt Dr. Roland Staudt.

Tipps vom Mediziner

Ist der Kreislauf durch längeren Sonnengenuss oder ein kleines Nickerchen träge geworden, hilft ein bisschen Bewegung, um ihn wieder in Schwung zu bringen. Auch mit vollem oder ganz leerem Magen sowie nach Alkoholgenuss sollte auf das erfrischende Bad erst einmal verzichtet werden.

Der Mediziner warnt auch vor zu langem Badevergnügen: „Der Körper kühlt selbst bei warmem Wetter im Wasser schnell ab.“ Vor allem Kinder kühlen leichter aus. Eine halbe Stunde im Wasser sollte daher reichen. Bei Kindern am besten sogar kürzer.

Sicher nur in geprüften Gewässern

Beim Baden in Flüssen, Kanälen oder Baggerseen ist auch eine mögliche Infektionsgefahr nicht zu unterschätzen. Nur die öffentlichen Freibäder und die drei offiziellen Badegewässer im Kreis – Ternscher See in Selm, Horstmarer See in Lünen und das Naturfreibad in Bergkamen-Heil – werden regelmäßig auf ihren hygienischen Zustand hin untersucht, so der Mediziner.

Offene Gewässer bergen außerdem oft nicht erkennbare Risiken im Uferbereich wie glitschige, scharfkantige Gegenstände,

Untiefen, steile Uferabfälle und Temperaturunterschiede. Deshalb ist Vorsicht geboten beim Badengehen. PK | PKU

Diakonie bietet Reisen in bekannte Kurorte an – einige Plätze sind noch frei

Wärmetherapie, Massage und Spaziergänge in malerischer Umgebung: Die Diakonie Ruhr-Hellweg bietet gleich drei Reisen an, bei denen die Teilnehmenden einmal so richtig ausspannen und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit tun können. Die Freizeiten führen in bekannte Kur- und Heilbäder in Deutschland und Tschechien.

Vom 7. bis 19. August geht es nach Franzensbad, das gemeinsam mit Karlsbad und Marienbad das weltbekannte böhmische Bäderdreieck bildet. Die Reisenden erleben ein vielseitiges Gesundheitsprogramm mit Kuranwendungen, Schwimmbad und Sauna. In der tschechischen Stadt gibt es viel Schönes zu sehen, zum Beispiel klassizistische Kurkolonnaden und gepflegte Parks.

Vom 27. August bis zum 6. September bietet die Diakonie eine Reise in die nordhessische Kurmetropole Bad Wildungen an. Die Teilnehmenden übernachten im Gesundheitszentrum „Helenenquelle“, das 2018 sein 100-jähriges Jubiläum feiert. Die Gäste erwartet ein individuell auf sie abgestimmtes Programm, darunter Wärmetherapie, Kneippguss oder Hydrojet-Massage. Die historische Altstadt lädt zum Besuch ein.

In das ostwestfälische Bad Lippspringe führt eine weitere Reise der Diakonie. In dem staatlich anerkannten Kurort nahe Paderborn können sich die Teilnehmenden vom 30. August bis zum

11. September erholen. Zum Angebot gehören verschiedenste Anwendungen. Zudem können die Gäste Heilquellen erleben und bei Spaziergängen Kurparks und die Innenstadt erkunden.

Auf allen Reisen sind noch wenige Plätze frei. Weitere Informationen und Anmeldung unter Tel. 0800/5890257 oder reisen@diakonie-ruhr-hellweg.de sowie online unter www.diakonie-reisedienst.de.