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 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 läd 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 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 Paradontose-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 €.