

GSW starten Kursprogramm in den Hallenbädern: Vor allem in Bergkamen sind noch Restplätze frei

Die GSW bieten in den Hallenbädern in Kamen, Bönen und Bergkamen ein vielfältiges und anspruchsvolles Angebot an Fitnesskursen für Erwachsene und Schwimmkurse für Kinder sowie Anfänger an. Ende Oktober startet das neue Kursprogramm. Es sind noch einige Restplätze im Fitnessprogramm der Hallenbäder in Bönen und Bergkamen frei:

- 1) Aqua Rücken Fit in Bönen: Mo um 11.15 Uhr / Start: 29.10.18
- 2) Aufbau-Schwimmkurs in Bönen: Sa um 11.00 Uhr oder 12.00 Uhr / Start: 03.11.18
- 3) BEBoard-Kurs in Bergkamen: Di um 18.30 Uhr oder 19.00 Uhr / Start: 30.10.18
- 4) Anfängerschwimmkurs in Bergkamen: Di und Fr um 14 Uhr / Start: 02.11. u. 27.11.18
- 5) Folge-Schwimmkurs für Kinder kurz vor dem Seepferdchen: Di um 16 Uhr / Start: 30.10.18
- 6) Aquacircuit in Bergkamen: Do um 18.30 Uhr / Start: 08.11.18
- 7) Aqua Rücken Fit in Bergkamen: Do um 19.30 Uhr / Start: 08.11.18

Unter www.gsw-freizeit.de kann man sich über die verschiedenen Kurse informieren und gleich ganz einfach online buchen. Aber auch über die zentrale Buchungshotline 02307 978-222 werden Anmeldungen gerne entgegengenommen.

Aidshilfe startet Projekt: Neues Testangebot im Kreis Unna



Geschäftsführer
Manuel Izdebski mit
dem neuen HIV-
Selbsttest. Foto:
AIDS-Hilfe Kreis
Unna

Seit dem 1. Oktober ist in Deutschland ein HIV-Selbsttest für die Eigenanwendung zugelassen. Mit dem Test, der in nur zehn Minuten ein Ergebnis anzeigt, möchte die Aidshilfe im Kreisgebiet neue Wege in der Prävention beschreiten. Am kommenden Dienstag startet sie deshalb ein besonderes Angebot. In der Zeit von 17 Uhr bis 20 Uhr kann man den Test in den Räumen der Aidshilfe selbst durchführen und zugleich eine Testberatung in Anspruch nehmen. Dafür stehen erfahrene und besonders geschulte Mitarbeiter zur Verfügung.

„Wir führen die Leute Schritt für Schritt durch die Anwendung, selbst Hand anlegen dürfen wir aus rechtlichen Gründen aber nicht“, erklärt Manuel Izdebski, Geschäftsführer der Aidshilfe im Kreis Unna. Mit dem Selbsttest möchte die Organisation Zielgruppen ansprechen, die die bisherigen Möglichkeiten beim Hausarzt oder im Gesundheitsamt scheuen. „Man kann den Test auch ohne Beratungsverpflichtung bei uns bekommen und sich zu Hause selbst testen, aber jeden Dienstag bieten wir zusätzlich die Testberatung an“, so Izdebski.

Für den Selbsttest werden nur noch wenige Tropfen Blut aus der Fingerkuppe benötigt, trotzdem liegt die Genauigkeit bei 99,9 Prozent. „Ein positives Ergebnis muss ohnehin immer durch einen weiteres Testverfahren bestätigt werden, um zu einer Diagnose zu kommen“, weiß der Experte. Wer sich mit HIV infiziert haben könnte, sollte sich grundsätzlich testen lassen. „Wird HIV rechtzeitig erkannt und behandelt, kann man heute gut damit leben und hat eine fast normale Lebenserwartung. Unwissentlich HIV-positiv zu sein, kann hingegen schwere Gesundheitsschäden nach sich ziehen oder das Leben gefährden. Mit einem HIV-Test ist das vermeidbar,“ so Izdebski, „Es lohnt sich Bescheid zu wissen!“

Den HIV-Selbsttest bietet die Aidshilfe zum Selbstkostenpreis von 14,36 Euro an, die Beratungsleistung ist kostenlos. „Wir wollen kein Geld damit verdienen“, erklärt Izdebski, „Wir wollen, dass Menschen sich testen.“ Test und Beratung sind künftig jeden Dienstag in der Zeit von 17 Uhr bis 20 Uhr in der Beratungsstelle der Aidshilfe in der Gerichtsstraße 2a in Unna erhältlich. An den anderen Werktagen gibt es den Selbsttest ohne Beratungsangebot zu den üblichen Geschäftszeiten von 9 Uhr bis 16 Uhr.

Chefarzt Dr. Dieter Metzner informiert: Wenn die Hüfte schmerzt



Dr. Dieter Metzner

Fortschreitendes Alter und damit einhergehender Verschleiß aber auch Folgen einer Verletzung oder eine Fehlstellung können anhaltende Schmerzen des Hüftgelenks verursachen und damit Lebensqualität und Mobilität einschränken.

Um diese Beschwerdebilder geht es am Mittwoch, 10. Oktober, im Rahmen der Veranstaltungsreihe von VHS und Klinikum Westfalen im Hellmig-Krankenhaus. Ab 18 Uhr referiert im Hellmigium am Krankenhaus Chefarzt Dr. Dieter Metzner und stellt sich individuellen Fragen. Vom Ausmaß der Beschwerden und einer sorgfältigen Diagnostik hängt ab, wie der Schmerzursache begegnet werden sollte.

Wenn die Lebensqualität anders nicht wieder hergestellt werden kann, sind möglicher Weise ein chirurgischer Eingriff und ein künstliches Gelenk die letzte Option. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Hellmig-Krankenhaus baut die Innere Medizin weiter aus: Jetzt auch mit Fachklinik für Gastroenterologie



Freuen sich über das neue gastroenterologische Angebot (v.l.): Krankenhausleiterin Anke Ronge, Chefarzt Dr. Peter Ritter (Onkologie), Chefarzt Dr. Marcus Rottmann (Angiologie/Diabetologie) der neue Chefarzt Dr. Kai Wiemer, Hauptgeschäftsführer Stefan Aust und die Kamener Bürgermeisterin Elke Kappen.

Das Klinikum Westfalen baut den Bereich der Inneren Medizin am Hellmig-Krankenhaus Kamen weiter aus. Die Gastroenterologie hat sich zum 1. September als eigene Fachklinik emanzipiert unter der Leitung des neuen Chefarztes Dr. Kai Wiemer.

Damit wird das Leistungsangebot am Hellmig-Krankenhaus innerhalb der Medizinischen Kliniken weiter ausgeweitet. Die

Klinik für Angiologie, Diabetologie, Kardiologie, Allgemeine Innere Medizin und Intensivmedizin unter der Leitung von Chefarzt Dr. Markus Rottmann besteht unverändert fort. Das onkologische und hämatologische Leistungsangebot führt Dr. Peter Ritter fort.

In Person von Dr. Kai Wiemer gewinnt das Klinikum Westfalen einen versierten und erfahrenen Chefarzt, der diesen Bereich nun weiter ausbauen wird. Zum Leistungsspektrum gehören Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, der Leber, der Bauchspeicheldrüse, der Gallenblase und der Gallengänge. Die neue Fachklinik wird eng zusammenarbeiten mit der Viszeralchirurgischen Klinik unter der Leitung von Chefarzt Dr. Andreas Ludwig. Soweit es um Krebserkrankungen geht, bringen Dr. Ritter und sein Team die onkologische Kompetenz ein.

„Wir sind überzeugt davon, dass wir damit in einem wichtigen Feld die Gesundheitsversorgung für Kamen und die umliegende Region weiter stärken können“, so Stefan Aust, Hauptgeschäftsführer des Klinikums Westfalen. Er kündigt zugleich weitere Maßnahmen zur Stärkung des Hellmig-Krankenhauses an: „Wir investieren innerhalb der nächsten drei Jahre 15 Millionen Euro am Standort Kamen.“

Der neue Chefarzt Dr. Kai Wiemer freut sich auf die neue Aufgabe: „Das Hellmig-Krankenhaus hat gastroenterologische Erkrankungen schon bisher ausgezeichnet versorgt. Künftig aber wollen wir hier das volle Leistungsspektrum und die Behandlungsmöglichkeiten einer eigenständigen Fachklinik bieten, eingebettet in perfekt passende Kooperationen am Standort und eine enge Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten.“

Für Dr. Peter Ritter macht die Entscheidung Sinn: „Die Differenzierung bedeutet eine bedarfsgerechte Weiterentwicklung der Strukturen am Standort Kamen innerhalb der Inneren Medizin.“

Veterinärbehörde zu Afrikanischer Schweinepest: Größte Vorsicht ist der beste Schutz

In Belgien ist bei tot aufgefundenen Wildschweinen die Afrikanische Schweinepest (ASP) entdeckt worden. Die Kreisveterinärbehörde rät daher Tierhaltern, Jägern und Tierärzten zu größter Aufmerksamkeit. Auch das Umweltministerium hat bereits reagiert und eine Sonderarbeitsgruppe einberufen.

So hat das Umweltministerium ein verstärktes ASP-Monitoring in der gesamten Grenzregion zu Belgien veranlasst. Dies umfasst insbesondere die Kreise Aachen, Düren und Euskirchen. Der Fundort der Schweine liegt laut Ministerium etwa 60 Kilometer von der deutschen und rund 120 Kilometer von der nordrhein-westfälischen Grenze entfernt. Die Entfernung zum Kreis Unna beträgt rund 320 Kilometer.

Wachsam bleiben

Die Kreis-Veterinäre beobachten die Situation und sind in engem Kontakt mit Landwirten und Jägern. Jäger, die Wildschweine geschossen haben, sind weiter aufgefordert, Proben einzusenden und amtlich untersuchen zu lassen. „Die bisher untersuchten Proben waren bislang alle negativ“, sagt Josef Merfels, Leiter des Fachbereichs Gesundheit und Verbraucherschutz.

Zum Schutz vor einer Einschleppung ist neben Vorbeugung ein funktionierendes Frühwarnsystem wichtig, das auf frühzeitiges Erkennen und schnelle Labordiagnose setzt. Die gefährliche

Tierseuche befällt Hausschweine und Wildschweine, ist für Menschen aber ungefährlich. Einen Impfstoff gegen die tödliche Tierseuche gibt es nicht.

Tipps für Jäger

„Jäger müssen unbedingt auf Biosicherheit achten“, betont Dr. Anja Dirksen, Sachgebietsleiterin Veterinärwesen. „Sie sollten Regionen, die von der ASP betroffen sind, unbedingt meiden.“ In Osteuropa, insbesondere in Polen, Tschechien, im Baltikum, der Ukraine, Weißrussland sowie Russland gibt es regionale Seuchenherde. Kleidung, Schuhe, Fahrzeuge und Jagdausrüstung müssen gründlich gereinigt oder desinfiziert werden.

Wildabfälle müssen zudem korrekt entsorgt werden – zum Beispiel über die graue Tonne. „Keinesfalls sollten Wildabfälle im Wald entsorgt werden“, sagt Dr. Dirksen. Jäger, die zugleich Schweinehalter sind, müssen besondere Vorsicht walten lassen. Viele weitere Informationen für Jäger sind unter www.kreis-unna.de (Stichwort „Jagdwesen“ unter Schwarzwild) zu finden.

Tipps für Bürger

Die Kreisveterinäre haben auch einen Verhaltenstipp für Bürger: Das widerstandsfähige Virus überlebt monatelang in gepökelten und geräucherten Waren wie Salami. „Jeder, der Lebensmittel mit Schweinefleisch achtlos in die Landschaft wirft, kann den Weg der tödlichen Tierseuche zu den heimischen Wildschweinen ebnen“, macht Dr. Dirksen deutlich.

Weitere Informationen

Die Afrikanische Schweinepest ist anzeigepflichtig und wird in Deutschland auf Grundlage der Verordnung zum Schutz gegen die Schweinepest und Afrikanische Schweinepest (Schweinepestverordnung) bekämpft.

Zudem ruft das Umweltministerium dazu auf, Funde von toten Wildschweinen unmittelbar zu melden. Wer ein totes Wildschwein findet wird gebeten, dies unter der Telefonnummer 0201 /

714488 oder per Mail an nbz@lanuv.nrw.de der Bereitschaftszentrale des Landesamtes für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz (LANUV) zu melden. Sie kümmert sich in Abstimmung mit den Kommunen um die schnelle Sicherung und Untersuchung des Wildschweins.

Umfangreiche Informationen zur Afrikanischen Schweinepest sind außerdem hier zu finden:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft:
https://www.bmel.de/DE/Tier/Tiergesundheit/Tierseuchen/_texte/ASP.html

Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz (LANUV):
<https://www.lanuv.nrw.de/verbraucherschutz/tiergesundheit/tierseuchenbekaempfung/tierseuchen/afrikanische-schweinepest/>

Friedrich-Loeffler-Institut:

<https://www.fli.de/de/aktuelles/tierseuchengeschehen/afrikanische-schweinepest/>

PK | PKU

Selbsthilfegruppe geplant: Über Depression reden

Eine Depression ist mehr als ein „schlechter Tag“, den alle Menschen mal erleben. Gefühle der Antriebslosigkeit, Zukunftsängste und auch Trauer bestimmen bei einer Depression über mehrere Wochen das Leben. Helfen kann eine neue Selbsthilfegruppe in Lünen. Das Gründungstreffen dazu findet am 24. September statt.

Die K.I.S.S. – Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna lädt Betroffene in Lünen

zum Gründungstreffen der neuen Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen am Montag, 24. September ins Gesundheitshaus Lünen, Roggenmarkt 18-20 ein. Eine Anmeldung bei der K.I.S.S. ist erforderlich – Lisa Nießalla nimmt sie unter 0 23 06 / 100 610 entgegen und beantwortet offene Fragen.

Über Depression reden

Bei einer Depression können auch körperliche Symptome auftreten wie Schlafstörungen oder Appetitmangel. Viele Betroffene isolieren sich und nehmen nicht mehr am sozialen Leben teil. Neben der Behandlung der Depression mit Medikamenten und/oder einer Psychotherapie kann ein Gesprächskreis mit Betroffenen eine hilfreiche Ergänzung sein.

In Lünen ist die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen in Planung. Im Mittelpunkt dieser neuen Selbsthilfegruppe steht der Austausch über Erfahrungen, aber vor allem auch das gegenseitig Zuhören. Dabei ist wichtig zu wissen, dass Selbsthilfegruppen ohne professionelle Leitung (ohne Therapeut oder Arzt) sind und von den Betroffenen selbst organisiert werden.

Informationen bei der K.I.S.S.

Weitere Informationen gibt es bei der K.I.S.S. – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitshaus Lünen per Telefon unter 0 23 06 / 100 610 oder per E-Mail an lisa.niessalla@kreis-unna.de. Die Ansprechpartnerin ist Lisa Nießalla. Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Weitere Informationen für Betroffene gibt es auch bei der Deutschen DepressionsLiga, eine bundesweit aktive Patientenvertretung für an Depressionen erkrankte Menschen unter www.depressionsliga.de. PK | PKU

Diabetes aktiv: Ein bewegender Nachmittag am Hellmig-Krankenhaus



Diabetesberatung mit einem Diabetestest. Foto: Klinikum Westfalen

Rund um die Themen Diabetes und Bewegung konnten sich Besucher des Hellmig-Krankenhauses am Donnerstag informieren.

Am Nachmittag gab es kostenlose Blutzucker- und Venenmessungen, Beratung und Ernährungstipps von den Expertinnen des Diabeteszentrums. Unter dem Motto „Ein Schritt macht den Anfang“ erklärten Diabetesberaterin Elena Maisler vom Hellmig-Krankenhaus und Kerstin Hentschel von der Reha Kamen, wie man durch sportliche Betätigung den Blutzuckerspiegel senken kann und zeigten einfache Übungen für daheim. Chefarzt Dr. Marcus Rottmann stellte „Neue

Therapiemöglichkeiten bei Diabetes“ vor und beantwortete die Fragen betroffener Patienten.

Lkw-Ladung mit Dönerspießen war nicht in Ordnung: Fleischlieferung freiwillig komplett vernichtet

Die Autobahnpolizei kontrollierte am Sonntag, 26. August, auf der A44 in Anröchte die Lenkzeiten eines Lkw-Fahrers und nahm auch die Ladung in Augenschein. Der 59-jährige Fahrer aus Lünen war mit dem 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!

Die gefrorenen und für den Export durch einen im Kreis Unna ansässigen Großhändler bestimmten Dönerspieße wurden anschließend durch die zuständige Veterinärbehörde des Kreises Unna sicher gestellt. Alle 24 Paletten wurden auf Anweisung der Veterinärbehörde stichprobenartig beprobt und mikrobiologisch untersucht. Jetzt liegen die Ergebnisse vor.

Die Werte entsprachen nicht den gesetzlichen Normen. Aufgrund der Temperaturerhöhung in Verbindung mit der mikrobiologischen Beanstandung entschied sich der Großhändler, die gesamte Ware

in Abstimmung mit der Veterinärbehörde zu vernichten. PK | PKU

Vortrag im Gesundheitshaus Lünen: Einführung in die Osteopathie

Die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Lünen lädt am Dienstag, 18. September zu einem Vortrag über Osteopathie ein. Die Veranstaltung beginnt um 18.30 Uhr im Gesundheitshaus Lünen, Roggenmarkt 18 – 20. Eine Anmeldung im Gesundheitshaus ist erforderlich und unter Tel. 0 23 06 / 100 611 möglich.

Die Osteopathie wird als „sanfte Medizin“ bezeichnet, wobei Osteopathen Verspannungen und Bewegungseinschränkungen ertasten und versuchen, Muskeln und Gelenke zu mobilisieren. Dazu werden unter Berücksichtigung der osteopathischen Prinzipien verschiedene Techniken angewendet.

Welche Diagnose- und Behandlungsverfahren dahinter stehen wird Samir H.M. Eissa, Facharzt für Neurochirurgie, Osteopath und Ärztlicher Leiter des Zentrums für Osteopathische Medizin (ZOM) am St.-Marien-Hospital Lünen, in seinem Vortrag erläutern.

Weitere Informationen gibt es bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.) im Gesundheitshaus in Lünen, Tel. 0 23 06 / 100 610. Ansprechpartnerin ist Lisa Nießalla, E-Mail: lisa.niessalla@kreis-unna.de. PK | PKU

Schützt gesunde Ernährung vor Krebs? – Dr. Peter Ritter referiert in der Pulsschlagreihe



Dr. Peter Ritter, Chefarzt der Klinik für Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin am Hellmig-Krankenhaus referierte in der Reihe Pulsschlag. Foto: Klinikum Westfalen

Mehr als 40 Veranstaltungen umfasst das jetzt vorgelegte Vortrags- und Veranstaltungsprogramm des Klinikums Westfalen für die zweite Jahreshälfte inklusive der etablierten

Pulsschlagreihe. Von ADHS bis Plastischer Chirurgie, von Demenz bis zur Digitalisierung im Gesundheitswesen, von Gallensteinen bis zum Gelenkersatz wird ein breiter Reigen medizinischer Themen angeboten. Experten aus den Fachkliniken des Klinikums Westfalen referieren und stehen für Fragen zur Verfügung.

Was ist eigentlich Demenz und wie kommt es dazu? Das ist nur eine von vielen Fragen, auf die im Rahmen dieses Programms Antworten gesucht werden. Neben den Veranstaltungsreihen der vier Krankenhäuser im Klinikums-Verbund umfasst das Programm auch Aktivitäten, die gemeinsam mit Selbsthilfegruppen angeboten werden.

In vielen Veranstaltungen steht auch die Gesundheitsprävention im Fokus. Was kann ich tun, um Krebserkrankungen früh zu erkennen? Auch um ganz praktische Tipps geht es. Wie erkenne ich einen Notfall und wie handle ich richtig? Innerhalb der Pulsschlagreihe am Hellmig-Krankenhaus in Kooperation mit der VHS geht es neben Vor- und Nachteilen der Digitalisierung im Gesundheitswesen auch um Auswirkungen von Ernährung auf das Risiko, an Krebs zu erkranken, um Strategien gegen Hüftschmerz sowie um Darmkrebs und Vorbeugemöglichkeiten.

Der Besuch der meisten Veranstaltungen ist kostenlos und ohne Anmeldung ganz unbürokratisch möglich. Programmhefte liegen in allen Standorten des Klinikums Westfalen in Lünen, Dortmund und Kamen aus. Das Programm kann auch im Internet unter www.klinikum-westfalen.de eingesehen werden.

Den Veranstaltungsreigen eröffnet am Mittwoch, 12. September, um 18 Uhr im Hellmigium am Hellmig-Krankenhaus Dr. Peter Ritter, Chefarzt der Klinik für Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin. Das Thema lautet „Schützt eine gute Ernährung vor Krebs?“ Der Abend setzt sich damit auseinander, dass Studien nahelegen, Übergewicht, eine ungesunde Ernährung und fehlende Bewegung könnten das Risiko an Krebs zu erkranken steigern.

Schuleingangsuntersuchung 2018: Gute Förderung, weniger Übergewicht



Dr. Petra Winzer-Milo, Leiterin des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes. Foto: Kreis Unna

Ob Kinder eine besondere Unterstützung zum Start in die Schulkarriere benötigen, soll durch Schuleingangsuntersuchungen geklärt werden. In diesem Jahr hat sich der Trend der Vorjahre bestätigt: Die Kinder im Kreis werden in der Familie und der Kita grundsätzlich gut gefördert.

Im Zeitraum September 2017 bis Juli 2018 untersuchten die Kreismediziner wie im Vorjahr circa 3.350 Kinder. Insgesamt stellten die Schulärztinnen weniger gravierende Störungen und

Auffälligkeiten in den Bereichen Motorik, Sprache, Wahrnehmung und Verhalten fest. „Hier zeigen sich Effekte der guten Förderung“, sind die Medizinerinnen überzeugt.

Weniger Übergewicht

„Besonders erfreulich ist der Rückgang von starkem Übergewicht bei den Schulanfängern“, berichtet Dr. Petra Winzer-Milo, Leiterin des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes. 2013 hatten noch 7,5 Prozent der Kinder starkes Übergewicht. 2018 sind es „nur“ noch 5 Prozent.

Die Schulärztinnen des Kreises Unna empfehlen jedem elften Kind eine Kontrolle beim Kinderarzt und jedem achten Kind eine Kontrolluntersuchung beim Augenarzt. 2013 war noch jedes fünfte Kind beim Sehtest auffällig. Das spricht für eine gute und frühzeitige Versorgung mit Sehhilfen bereits im Vorschulalter. Allerdings bestätigt sich ein schon in Vorjahren festgestelltes Phänomen: Kinder im Norden des Kreises Unna haben häufiger eine korrekturbedürftige Sehschwäche als im Südkreis. PK | PKU