19. März Tag des Gesundheitsamtes: Werben für wichtige Arbeit

Der Eingang des Gesundheitsamts Kreis Unna an der Platanenallee 16 in Unna. Foto: Max Rolke – Kreis Unna

Die Arbeit der rund 400 kommunalen Gesundheitsämter in Deutschland ist vielfältig, unverzichtbar – und nicht ausreichend gewürdigt, sagt das Robert-Koch-Institut (RKI). Gesundheitsämter sind schließlich eine zentrale Säule für den Schutz der Gesundheit der Bevölkerung. Deshalb hat das RKI den ersten „Tag des Gesundheitsamtes“ für den 19. März 2019 ausgerufen.

Denn: Wer entscheidet bei einem Masernausbruch vor Ort über die Maßnahmen zur Bekämpfung? Wer kümmert sich um die infektionshygienische Überwachung der Kliniken? Wer erhebt Daten zur Bewertung der gesundheitlichen Situation von Schulanfängern? Das machen alles die Gesundheitsämter, zum Beispiel auch das Gesundheitsamt des Kreises Unna.

Für mehr Sicherheit

„Die Bandbreite der Aufgaben reicht von Beratungs- und Unterstützungsangeboten für Familien mit Kleinkindern, Kita-

und Einschulungsuntersuchungen über Kontroll- und Überwachungsaufgaben im Bereich der Krankenhaus-, Umwelt- und Seuchenhygiene bis hin zur Erstellung amtsärztlicher Gutachten und Zeugnisse“, sagt Josef Merfels, Leiter des Gesundheitsamts Kreis Unna.

„Wir tun viel, von dem die meisten Menschen gar nichts mitbekommen“, sagt Merfels. Das Gesundheitsamt arbeitet im Hintergrund und ist doch unerlässlich für die Sicherheit im Kreis Unna. Um auf diese wichtige Arbeit hinzuweisen, hat das hat das RKI den 19. März als Tag des Gesundheitsamts ausgerufen.

Warum der 19. März?
Das Institut hat den Tag gewählt, weil das der Geburtstag von Johann Peter Frank ist. Der 1745 im pfälzischen Rodalben geborene Arzt gilt als Begründer des Öffentlichen Gesundheitswesens, der Sozialhygiene und des Öffentlichen Gesundheitsdienstes. Sein Ziel war es, die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern, unter anderem durch eine staatliche Gesundheitsverwaltung und gesundheitsförderliche Lebensbedingungen.

Weitere Informationen gibt es unter www.rki.de/tag-des-gesundheitsamtes oder www.kreis-unna.de (Suchwort „Gesundheit und Verbraucherschutz“). Ein kurzes Video, das beispielhaft in Auszügen die Arbeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Gesundheitsamt darstellt, ist unter www.facebook.de/kreisunna zu finden. PK | PKU

Hellmig-Krankenhaus lädt ein

zum Aktionstag Darm: Hör auf deinen Bauch!

Ein übergroßes Darmmodell kann beim Aktionstag am Hellmig-Krankenhaus am 30. März begangen werden.

„Hör auf deinen Bauch!“, so lautet das Motto beim großen Darm-Aktionstag unter der Schirmherrschaft von Bürgermeisterin Elke Kappen, zu dem das Hellmig-Krankenhaus Kamen am Samstag, 30. März, einlädt. Von 10 bis 16 Uhr gibt es in der Klinik an der Nordstraße 34 dann vielfältige Vorträge und Aktionen rund um das Thema Darmgesundheit. Eine besondere Attraktion ist ein begehbares Darmmodell – das mit 20 Metern das längste seiner Art in Europa. Beim Spaziergang durch das „Innere des Körpers“ können die Besucher interessante Einblicke gewinnen. Sie erfahren Wissenswertes rund um die Darmgesundheit, lernen aber auch die Schwachstellen des Organs kennen.

Wer es genauer wissen will, kann sich in einem der Fachvorträge schlau machen. Jeweils ab 11 und ab 14 Uhr informieren die Spezialisten des Hauses in kurzen Blöcken rund

um das Thema Darmkrebs – und zwar so, dass es auch der medizinische Laie versteht. Natürlich stehen die Experten auch zum Gespräch zur Verfügung und beantworten Fragen.

Vorher, nachher oder zwischendurch können die Besucher an kostenlosen Gesundheitschecks teilnehmen, sich Tipps zur gesunden Ernährung abholen und leckere Snacks probieren. Es gibt eine Rezeptauswahl zum Mitnehmen und Nachkochen – und mit etwas Glück kann man einen von zwei Smoothie-Mixern ergattern, die an diesem Tag im Rahmen einer Tombola verlost werden. Die Auslosung beginnt 15.30 Uhr.

Aktionstag Darm: Das Programm auf einen Blick

10 bis 16 Uhr: Aktionen rund um Darm und Wohlbefinden
jeweils ab 11 und ab 14 Uhr: Vorträge
Bernd Weidmann Ltd. Oberarzt Medizinische Klinik II – Gastroenterologie „Darmkrebsvorsorge – Wofür eigentlich und lohnt sie sich wirklich?“
Dr. Dr. Robert Brägelmann Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie „Vorsorge und Früherkennung – Was ist was?“
Dr. Kai Wiemer Chefarzt Medizinische Klinik II – Gastroenterologie „Ernährung und Krebsprävention – Was ist gesichert?“
Dr. Peter Rudolf Ritter, M.A. Chefarzt Medizinischen Klinik III – Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin „Onkologische Therapie – Aktueller Stand 2019“
Dr. med. Andreas Heinz Ludwig Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie „Operationen durchs Schlüsselloch – Was ist möglich?“

15.30 Uhr: Ziehung der Tombola-Gewinner

Frührentner nach Erkrankung: Zweites Treffen in Werne

In Werne gibt es eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die nach einer Erkrankung Frührentner wurden. Das zweite Treffen findet am Montag, 18. März im Dietrich-Bonhoeffer-Zentrum, Ostring 70 statt. Beginn ist um 10.30 Uhr. Interessierte Frührentner sind herzlich eingeladen. Um Anmeldung wird gebeten.

Geplant sind neben regelmäßigen Gesprächsrunden auch kleinere gemeinsame Freizeitaktivitäten. Weitere Informationen gibt es bei der K.I.S.S. (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen) im Gesundheitshaus Lünen, Roggenmarkt 18-20. Die Ansprechpartnerin Lisa Nießalla ist unter Tel. 0 23 06 / 100 610 oder per E-Mail an lisa.niessalla@kreis-unna.de zu erreichen. PK | PKU

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

Am Mittwoch, 27. März, 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 20. März beim Umweltzentrum Westfalen unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) möglich, Vorabinformationen erhält man im Internet unter www.naturheilkunde-geisler.de.

Mit sanften Händen helfen: Vortrag in der Ökologiestation

Am Montag, 25. März, stellt die Zahnärztin und Heilpraktikerin Dr. Christine Diebener aus Bönen die Tellington Touch Methode in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil vor.

Es handelt es sich dabei um eine Körperbehandlung, die mit präzise kreisenden, hebenden und streichenden Berührungen die Selbstheilungskräfte jeder einzelnen Körperzelle aktiviert. Dadurch erstreckt sich das Behandlungsspektrum sowohl auf körperliche als auch auf seelische Probleme, z. B. Ängste. Achtsamkeit und Respekt sind die Grundlage aller Tellington Behandlungen.

Eine Anmeldung zum dem zweistündigen Vortrag, der um 19.30 Uhr

beginnt und 5,- € Teilnahmegebühr kostet, ist bis zum 18. März unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) möglich. Vorabinformationen finden sich unter www.drs-diebener.de.

Tipps und Hinweise bei Rückenproblemen am 12. März in der Sonnenapotheke

Die Mitarbeiter der Physiotherapiepraxis Aktimed geben am kommenden Dienstag, 12. März, in der Zeit von 10 bis 17 Uhr den Besuchern der Sonnenapotheke am Zentrumsplatz Tipps und Hinweise bei Rückenproblemen. Natürlich können Sie sich auch bei anderen muskulären- oder Gelenkproblemen an die Mitarbeiter wenden. Kurzmassage inbegriffen!

Refluxerkrankung – was ist das und was kann man dagegen tun?

Vortrag von Chefarzt Dr. Kai Wiemer in der „Pulsschlag-Reihe“

Sodbrennen, Magendruck, Reizhusten, saures Aufstoßen: All das kann Anzeichen einer Refluxerkrankung sein, von der inzwischen mehr als 20 Prozent aller Menschen betroffen sind – Tendenz steigend. Wie man diese Erkrankung diagnostiziert, welche unterschiedlichen Auslöser es gibt und welche Therapie geeignet ist, darum ging es bei der jüngsten Ausgabe der Vortragsreihe „Pulsschlag“, die das Hellmig-Krankenhaus Kamen wieder in Kooperation mit der Volkshochschule Kamen-Bönen angeboten hatte.

Dr. Kai Wiemer, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie an der Kamener Klinik, erklärte den Teilnehmern zunächst, woran sie eine Refluxerkrankung erkennen können und wann sie einen Arzt aufsuchen müssen. „Wer nur hin und wieder an Sodbrennen

leidet, kann zunächst versuchen, sich selbst zu helfen“, so der Experte. Er empfiehlt, darauf zu achten, ob die Beschwerden bestimmte Auslöser haben.

Oftmals helfe es schon, auf Kaffee oder Alkohol, fette Speisen, Nikotin, kohlensäurehaltige Getränke oder scharfe Gewürze zu verzichten. „Man sollte abends nicht zu spät essen und das Kopfteil am Bett ein wenig höher stellen“, lauten weitere Empfehlungen. Wenn das alles nicht hilft, oder die Speiseröhre bereits entzündet ist, dann müssen Medikamente zum Einsatz kommen.

Und falls auch die keinen Erfolg bringen, sollte man eine Magenspiegelung in Betracht ziehen. Dabei kann der Arzt erkennen, ob Entzündungen vorliegen, oder sich das Gewebe bereits verändert hat. Je nach Ergebnis kann sich eine gezieltere Tablettentherapie anschließen. Manchmal muss aber auch operiert werden – vor allem wenn der Reflux durch einen Zwerchfellbruch ausgelöst wurde oder der Übergang zwischen Magen und Speiseröhre aus anderen Gründen nicht mehr richtig schließt.

Refluxerkrankung: Mehr als nur „Sodbrennen“: Vortrag von Chefarzt Dr. Kai Wiemer in der Pulsschlagreihe

Dr. Kai Wiemer, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie am Hellmig-Krankenhaus Kamen.

Der fette Sonntagsbraten und dazu ein Gläschen Wein – wer kennt nicht die Beschwerden danach: Es drückt im Magen, brennt in der Brustbeingegend, mitunter bis in den Rachen hinauf. Oft kommt etwas Säure mit hoch – vor allem, wenn der Gürtel zu eng sitzt oder man sich bückt.

„Wer regelmäßig mit Sodbrennen oder unklarem Reizhusten zu tun hat, sollte einen Arzt aufsuchen, denn dies können Hinweise auf eine Refluxerkrankung sein“, so Dr. Kai Wiemer, der im Rahmen der VHS-Vortragsreihe „Pulsschlag“ am kommenden Mittwoch über das Thema informiert. Der Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie am Hellmig-Krankenhaus Kamen erklärt dann, wie man Symptome richtig einordnet und stellt die Möglichkeiten der modernen Diagnostik und Behandlung vor. Er weiß: Wenn eine Refluxerkrankung nicht angemessen behandelt wird, können sich in der Speiseröhre Geschwüre und Vernarbungen bilden. Das Gewebe verändert sich entzündlich und entwickelt Merkmale einer Krebsvorstufe. Die Krebsgefahr ist somit deutlich erhöht.

Der Vortrag beginnt am Mittwoch, 6. März, um 18 Uhr im

Hellmigium, dem Vortagsraum des Hellmig-Krankenhauses Kamen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Die Brennnessel – eine verkannte Pflanze: Vortrag in der Ökologiestation

Die Brennnessel wird im allgemeinen mehr gefürchtet, gar gehasst, als geliebt. Aber warum? Sie kann für zahlreiche Zwecke genutzt werden, sei es als Lebensmittel, zur Bakterienreduzierung, als Heilkraut oder in gärtnerischer Verwendung.

Am Dienstag, 12. März, beleuchtet die Kräuterexpertin Claudia Backenecker in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil die liebenswerte Seite dieses „brennenden“ Gewächses und nennt Gründe, diese Pflanze im Garten stehen zu lassen. Geschmacksproben und Rezepte runden den zweistündigen Abend ab, der um 19.00 Uhr beginnt und 5,00 Euro je Teilnehmer kostet, zusätzlich 2,00 Euro Lebensmittelumlage.

Eine Anmeldung ist unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.

Experte erinnert an Rauchmelderpflicht: Ein Piep kann Leben retten

Er ist unscheinbar, dennoch sorgt er für mehr Sicherheit: der Rauchmelder. Foto: Max Rolke – Kreis Unna

In ganz Deutschland sind Rauchmelder vorgeschrieben. Doch in vielen Wohnungen fehlen die wichtigen Warnanlagen – oft sind die Batterien leer, wurden vergessen oder abmontiert, weil sie genervt haben. Ein Fehler, der schlimme Folgen haben kann, warnen Experten mit Blick auf die Statistik.

„Jeder Brandtote ist einer zu viel“, sagt Jens Bongers von der Brandschutzdienststelle. „Vor allem, wenn ein Rauchmelder das Unglück vielleicht verhindert hätte.“ Im Jahr 2018 sind im Kreis Unna drei Menschen bei einem Brand ums Leben gekommen. Und im noch jungen Jahr 2019 hat es auch bereits einen Brandtoten in Schwerte geben.

Schutz im Ernstfall

Kein Einzelfall, wie ein Blick auf die Statistik zeigt: Bis Anfang Februar sind auch in Arnsberg und Dortmund Menschen einem Feuer zum Opfer gefallen. „Vielleicht hätte Schlimmeres

verhindert werden können“, sagt Bongers. „Deshalb werden wir nicht müde, für die kleinen weißen Lebensretter zu werben.“

Denn: Vor Rauchentwicklung warnt nur ein Rauchmelder rechtzeitig und kann so das Leben retten. Tödlich ist bei einem Brand in der Regel nämlich nicht das Feuer, sondern der Brandrauch. Bereits eine Lungenfüllung mit Brandrauch kann bleibende Schäden verursachen.

Der richtige Rauchmelder
Jens Bongers vom vorbeugenden Brandschutz weiß nicht nur um die Bedeutung der Rauchmelder, sondern kennt auch die breite Angebotspalette: „Der Warnmelder sollte ein sogenanntes VdS-Zeichen vom Verband der Schadenversicherer – auch erkennbar am „Q“ – tragen. Das bestätigt, dass er geprüft wurde und zuverlässig funktioniert.“ Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.rauchmelder-lebensretter.de. PK | PKU

Ayurveda – Aufbruch in neue Erfahrungen in der Ökologiestation

Unter dem Motto „Aufbruch in eine neue Erfahrung“ findet am Samstag, 9. März, 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 1. März unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.