

# Bluthochdruck und seine Folgen: Pulsschlagvortrag im Hellmigium mit Dr. Rottmann



Marcus Rottmann

Bluthochdruck (Hypertonie) entwickelt sich oft schleichend und löst anfangs meist keine Beschwerden aus. Wird auf Bluthochdruck nicht reagiert, können Gefäße und Organe geschädigt werden, steigt das Risiko deutlich an, einen Schlaganfall zu erleiden, warnt Dr. Marcus Rottmann, Chefarzt der Klinik für Diabetologie und Angiologie am Hellmig-Krankenhaus in Kamen.

Er betont aber auch, dass es heute umfassende Gegenstrategien und Vorbeugungsmöglichkeiten gibt. Um Krankheitsbild und Therapiemöglichkeiten geht es in der gemeinsamen Veranstaltungsreihe Pulsschlag von Klinikum Westfalen und VHS im Hellmigium am Hellmig-Krankenhaus am Mittwoch, 21. März, um 18 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

---

# Gemeinsam fürs Patientenwohl: Selbsthilfe und Reha wollen kooperieren

Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe durch den systematischen und strukturierten Aufbau einer Zusammenarbeit. Das ist Ziel der Auszeichnung „Selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtung“ des bundesweiten Netzwerks „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“.



Vertreter der KISS, der Reha Kamen, von Selbsthilfegruppen und Netzwerken arbeiten an einer Kooperation. Foto: Kreis Unna

Der Kreis ist über die Kontakt- und Informationsstelle (K.I.S.S.) seit vielen Jahren dabei, die Reha Kamen möchte mitmachen und strebt die Auszeichnung für

„Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ an.

Das Zentrum für ambulante Rehabilitation bietet u. a. Ergo- und Physiotherapie sowie Rehasport an. Da bietet sich die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe im Kreis geradezu an. „Wir wissen, wie die Patienten zu behandeln und ihre Beschwerden zu lindern sind. Weil wir aber ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit haben, ist die Selbsthilfe für uns ein wichtiger Partner“, betont Helmut Gärtner, Inhaber der Reha Kamen und Isomed-Zentren.

Die Kooperation mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (K.I.S.S.) des Kreises ist bereits besiegelt. Nach dem Grundsatz „Keine Maßnahme ohne Gruppe“ sollen nun auch Selbsthilfegruppen insbesondere aus Kamen, Lünen und Werne für die Zusammenarbeit begeistert werden.

Ein erster Schritt wurde mit einer Auftaktveranstaltung gemacht, in der Vertreter der K.I.S.S., der Reha Kamen, einer schon kooperierenden Selbsthilfegruppe und des bundesweiten Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit über ihre Arbeit berichteten.

In einem weiteren Schritt soll ein Handlungskonzept für Selbsthilfefreundlichkeit für die Kamener Reha-Einrichtung entwickelt werden. Selbsthilfegruppen in Kamen, Lünen und Werne, die mitmachen möchten, erhalten bei Susanne Götz von der K.I.S.S., Tel. 0 23 04 / 240 70 22 weitere Informationen.

PK | PKU

---

# **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 den 20. 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.

---

## **Grippefälle häufen sich im Februar im Kreis Unna: Über 300 gemeldete Grippekranke**

Derzeit grassiert die Grippewelle im Kreis Unna. Die Zahl der gemeldeten Grippefälle stieg in der vergangenen Woche auf über 300 an. Amtsarzt Dr. Roland Staudt rechnet mit einer Entspannung erst im April und gibt Tipps, wie sich Bürger

jetzt schützen können.

Waren es im Januar 2018 noch 94 gemeldete Fälle, stieg die Zahl bis zum Ende der achten Woche des Jahres auf 306 Fälle an. „Insgesamt haben wir 212 Grippekranke im Februar zu vermelden“, sagt Dr. Roland Staudt. „Allein in der Woche vom 19. bis zum 23. Februar gab es über 90 neue Fälle.“ Mit einer Entspannung ist erfahrungsgemäß noch nicht zu rechnen, so der Amtsarzt: „Die Grippezeit kann bis in den April hineinreichen.“

### **Schutz vor der Influenza**

Einen echten Schutz vor der Influenza bietet nur eine Impfung. „Das Robert-Koch-Institut hat erst kürzlich für Risikogruppen den tetravalenten Impfstoff empfohlen, der gegen mehrere Influenza-Stämme schützt“, so Dr. Staudt.

Besonders im Blick hat der Amtsarzt Ältere und chronisch Kranke, deren Immunsystem aufgrund des Alters oder einer chronischen Erkrankung geschwächt ist. Auch Menschen, die beruflich häufigen Kontakt mit anderen Menschen haben, empfiehlt der Amtsarzt die Impfung.

### **Risiko einer Ansteckung reduzieren**

Die Kreisgesundheitsbehörde hat zudem ein paar Tipps, um das Risiko einer Ansteckung zu reduzieren. „Es lohnt sich, regelmäßig die Hände mit Seife zu waschen“, sagt Dr. Staudt. „Wer die Möglichkeit zur Desinfektion hat, sollte diese nutzen.“

Größere Menschenansammlungen zu meiden und auf häufiges Händeschütteln zu verzichten, sind zwei weitere Tipps. Auch ein Spaziergang an der frischen Luft kann helfen, das Immunsystem zu stärken, so der Amtsarzt. Und wer bereits hustet oder niest – der sollte statt der Hand die Ellenbeuge vor das Gesicht halten, um Erreger nicht weiter zu verbreiten.

Die richtige Adresse für die individuelle Beratung und Impfung ist der Hausarzt. Informationen rund um die Grippe & Co finden

sich im Internet beim Robert Koch-Institut unter [www.rki.de](http://www.rki.de).  
PK | PKU

---

# **Selbsthilfeangebot für Frauen: Gymnastik nach Brustkrebs**

Es gibt sie schon viele Jahre: die Frauengymnastik nach Brustkrebs. Es ist ein Selbsthilfeangebot, das dem Austausch und auch der regelmäßigen Bewegung dient. Für erkrankte Frauen ist es eine große Hilfe bei der Krankheitsbewältigung. Interessierte sind herzlich willkommen.

Neue Teilnehmerinnen sind sehr erwünscht und herzlich eingeladen, bei den Gruppentreffen teilzunehmen: Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch um 16 Uhr im Gymnastikraum des Katharinen-Hospitals, Obere Husemannstraße 2 in 59423 Unna.

## **Anleitung durch Sporttherapeutin**

Eine erfahrene Sporttherapeutin unterstützt die Gruppe. Die Teilnahme erfolgt über eine ärztliche Verordnung im Rahmen der Reha Sportverordnung. Weitere Auskünfte erteilt die Geschäftsstelle des Sportvereins für Behinderte und Nichtbehinderte Unna e.V. „Auf geht's“, Anita Sinner unter Tel. 0 23 03 / 222-30 oder per E-Mail an [info@aufgehtsunna.de](mailto:info@aufgehtsunna.de).

Infos gibt es auch bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de). Alle Informationen werden vertraulich behandelt. PK | PKU

---

# **„Leben und Umgang mit Demenz“: Neurologe informiert**

„Leben und Umgang mit Demenz“. Darum geht es bei einem Fachvortrag, zu dem die Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna am Mittwoch, 21. Februar nach Kamen einlädt.

Der Referent Uwe Johansson ist Facharzt für Psychiatrie und Neurologie in der LWL-Klinik Dortmund und auch beim Demenz-Servicezentrum Region Dortmund tätig. Nach dem Vortrag steht er für Fragen zur Verfügung.

Die Veranstaltung beginnt am 21. Februar um 17 Uhr im Severinshaus (1. Etage im Hellmigium), Nordenmauer 18 in Kamen. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Fragen beantwortet die Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna, Tel. 0 23 07 / 28 99 06 0. PK | PKU

---

# **Erste Hilfe für Vorschulkinder der Villa Kunterbunt**

Die Vorschulkinder der Villa Kunterbunt haben im Februar das Thema Erste Hilfe durchgenommen. Die Krankenschwester Yvonne Kutschke, brachte den Kindern, wie bereits in den Jahren zuvor, viel Wissenswertes rund um das Thema näher.



Die Kinder lernten, warum es wichtig ist, seine Adresse zu wissen und wie man einen Notruf absetzt. Wie sich Keime verteilen und warum es wichtig ist sich gründlich die Hände zu waschen haben die Kinder durch ein spannendes Experiment gelernt. Ebenso haben sie durch ausprobieren gelernt wie man ein Pflaster richtig aufklebt, und auch die Gefahrenzeichen auf verschiedenen Putzmitteln sind den Kindern bereits bekannt.





# Neues Selbsthilfeangebot: Unterstützung bei Gicht

Schmerzende, geschwollene Gelenke sind Symptome, eine Lebens- und Ernährungsumstellung eine mögliche Behandlung – gemeint ist die Volkskrankheit Gicht. Um sich über das Leben mit Gicht auszutauschen, ist eine neue Selbsthilfegruppe in Planung.

Interessierte können sich bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (K.I.S.S.) im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35 melden. Ansprechpartnerin ist Simone Saarbeck. Sie ist erreichbar unter Tel. 0 23 03 / 27-28 29 oder per E-Mail an [simone.saarbeck@kreis-unna.de](mailto:simone.saarbeck@kreis-unna.de).

## **Thema: Gicht**

Die Gicht oder auch Urikopathie bzw. Arthritis urica ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der sich im Blut zu viel Harnsäure ansammelt, wodurch Harnsäure-Ablagerungen zumeist in den Gelenken entstehen. Bei Gicht-Anfällen haben die Betroffenen heftige Gelenkschmerzen, sodass schon das Gewicht einer Bettdecke große Schmerzen verursachen kann, wie ein Betroffener schildert.

Die akute oder chronische Gicht erfordert nicht selten eine Lebens- und Ernährungsumstellung. Welche Erfahrungen Betroffene dabei gemacht haben, kann ebenso in der Selbsthilfe thematisiert werden, wie auch Tipps und Tricks zum Umgang mit der Krankheit. Austausch und sich so gegenseitig bei der Lebens- und Ernährungsumstellung unterstützen – das ist das Ziel der Gruppe.

Alle Informationen werden streng vertraulich behandelt! PK |  
PKU

---

# 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 Donnerstag den 22. Februar 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 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](http://www.naturkunde-geisler.de). Die Teilnehmerzahl ist auf sieben Paare begrenzt.

---

# Grippewelle schwappt in den Kreis Unna: Bereits über 100 gemeldete Kranke

Ein kleiner „Pieks“ und die Sache ist meist erledigt. Doch nicht jeder hat eine Gripeschutzimpfung. Er läuft damit Gefahr, von der derzeit grassierenden Grippewelle erfasst zu werden. Die Zahl der gemeldeten Fälle im Kreis ist jedenfalls schon jetzt auf einem hohen Niveau.

Gab es in der gesamten Grippe-Saison 2016/2017 insgesamt 165 Fälle (2015/2016: 96), so musste die Kreisgesundheitsbehörde in den ersten fünf Wochen des Jahres 2018 bereits 112 Fälle zu Protokoll nehmen. „Während es im letzten Jahr hauptsächlich der Influenza Typ A war, der sich im Kreis ausbreitete, ist es in diesem Jahr auch der Typ B, der umgreift“, sagt Amtsarzt Dr. Roland Staudt.

## **Impfung empfohlen**

Daher sollte bei einer Impfung darauf geachtet werden, dass ein sogenannter tetravalenter Impfstoff verabreicht wird. „Es ist davon auszugehen, dass die meisten Menschen, die im Herbst geimpft wurden, den kostengünstigeren trivalenten Impfstoff erhalten haben. Das Robert-Koch-Institut hat darum erst kürzlich für Risikogruppen den tetravalenten Impfstoff empfohlen“, so Dr. Staudt.

Da die Grippezeit bis in den April hineinreichen kann, lohnt es sich noch immer, sich impfen zu lassen. Auch eine rechtzeitige Impfung ab Oktober vor der nächsten Grippezeit, wird empfohlen. Besonders im Blick hat Amtsarzt Dr. Staudt Ältere und chronisch Kranke, deren Immunsystem aufgrund des Alters oder einer chronischen Erkrankung geschwächt ist. Die richtige Adresse für die individuelle Beratung und Impfung ist übrigens der Hausarzt. PK | PK

---

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

Am Donnerstag, 8. Februar, 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 zweistündige Veranstaltung, die um 19.30 Uhr beginnt, kostet 12,00 Euro je Teilnehmer, zusätzlich 5,00 Euro für Gewürze, Tee und Seminarunterlagen. Eine Anmeldung ist beim Umweltzentrum Westfalen unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) möglich, Vorabinformationen erhält man im Internet unter [www.naturheilkunde-geisler.de](http://www.naturheilkunde-geisler.de).