Nahrungsergänzungsmittel – sinnvoll oder gefährlich? – Chefarzt Dr. Andreas Ludwig sorgte für Durchblick im wachsenden Angebot



Im Rahmen der Vortragsreihe „Pulsschlag“ sorgte Dr. Andreas Ludwig für Durchblick riesigen Angebot der Nahrungsergänzungsmittel.

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel ist riesengroß und unübersichtlich. Was der Körper davon wirklich braucht, lässt sich nicht pauschal sagen und ist von vielen, insbesondere individuellen Faktoren abhängig. Für Durchblick im wachsenden Angebot der Vitamintabletten, Pülverchen und Elixiere sorgte Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen, jetzt im Rahmen der Vortragsreihe Pulsschlag.

Fest steht, so Dr. Ludwig, dass der Körper Vitamine, Mineralien und Spurenelemente benötigt. Ein gesunder Mensch, der sich ausgewogen ernährt, brauche dafür aber keine Tabletten. Fünf Portionen Gemüse oder Obst am Tag, wenig

Fleisch, ein bis zweimal in der Woche Fisch, ausreichend Ballstoffe und viel Bewegung an der frischen Luft sind ein gutes Rezept. Mehr, so der Mediziner, sei eigentlich nicht nötig.

Bei Menschen, die sich dauerhaft ungesund ernähren, die unter bestimmten Krankheiten wie chronischen Darmentzündungen Nierenproblemen oder Stoffwechselerkrankungen leiden oder Lebensmittelunverträglichkeiten haben, sieht das natürlich anders aus. Sie können einen gefährlichen Vitaminmangel erleiden und müssen dann Ergänzungsmittel einnehmen – allerdings stets gezielt und genau dosiert, denn zu viel des Guten ist auch hier schlecht und kann ernsthafte Erkrankungen auslösen. Auch wer ohnehin schon regelmäßig Tabletten einnehmen muss oder sogar eine Chemotherapie durchmacht, sollte vorsichtig sein und seinen Arzt befragen, bevor er zu hoch dosierten Vitaminpräparaten greift. Manche Vitamine können die Wirkung von Medikamenten (Antibabypillen!) einschränken. Und: Für Kinder sollten die Ergänzungsmittel generell tabu sein. Sie können sich mit den oftmals bunten Pillen sehr leicht vergiften.

Ewige Jugend, so Dr. Ludwig, kann man sich mit den Präparaten ebenso wenig erkaufen wie Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit. Groß angelegte Studien haben ergeben, dass hochdosierte Vitamingaben weder vor Infekten, noch vor Herz-Kreislauferkrankungen oder gar Krebs schützen. Bei Sportlern können falsche Ergänzungsmittel den Muskelaufbau sogar behindern.

Salbenküche auf der Ökologiestation für Kinder von 7 – 11 Jahren

Am Sonntag, 5. Mai bietet das Umweltzentrum Westfalen in der Zeit von 11.00 – 14.00 Uhr eine Aktion mit dem Thema Salbenküche für Kinder ab 7 Jahre in der Ökologiestation an.

In diesen drei Stunden machen sich die Kinder auf die Suche nach den Besonderheiten von Pflanzen die vor unserer Haustür wachsen und lernen ihre Geheimnisse kennen. Sie entfachen ein Feuer um die erste eigene Erste Hilfe Salbe herzustellen und schnitzen ein kleines Salbendöschen.

Die Kinder sollten solides geschlossenes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und eine lange Hose tragen. Der Kurs findet draußen statt.
Die Kosten für diese Veranstaltung betragen 35 Euro (inkl. Material). Maximal können 15 Kinder an dieser Aktion teilnehmen. Durchgeführt wird die Veranstaltung von Sandra Bille (Wildnispädagogin) und Heike Barth (Naturerlebnis-Pädagogin).
Anmeldungen ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de

---

Frittierfett aus Schnellrestaurant im Kamen

Karree untersucht: Starker Geruch, aber nicht verdorben

Besucher eines Schnellrestaurants in Kamen klagten am 19. März über Übelkeit und riefen per Notruf Hilfe herbei. Der Rettungsdienst versorgte sie ärztlich und die Polizei schloss den Betrieb vorsorglich. Die eingeschaltete Veterinärbehörde des Kreises ordnete am nächsten Tag die Entsorgung des Frittierfetts und die Reinigung einer Fritteuse an. Proben wurden an das Chemische und Veterinäruntersuchungsamt Westfalen (CVUA) geschickt. Jetzt liegen die Ergebnisse vor.

Laut Gutachter des CVUA wurden ein „stark gebrauchter, stark nach Frittiergut“ und „leicht brandiger“ Geruch sowie ein „gebrauchter, stark nach Frittiergut“ und „scharfer“ Geschmack festgestellt. Die vorliegenden Proben weisen somit eine „von der herkömmlichen Verkehrsauffassung negativ abweichende sensorische Beschaffenheit“ (Geruch, Geschmack) auf.

Die Fettproben waren chemisch und mikrobiologisch allerdings nicht zu beanstanden, also nicht mikrobiologisch oder chemisch verdorben, heißt es weiter in dem Gutachten.

Ursache der Erkrankungen nicht zu ermitteln
Auch die mikrobiologischen Eigenkontrollen des Schnellrestaurants ergaben nach Mitteilung der Kreis-Veterinärbehörde keinen Hinweis auf eine mikrobiologische Belastung des verwendeten Geflügelfleisches. Heißt zusammenfassend: Die Ursache der Erkrankungen kann nicht zweifelsfrei ermittelt werden.

Der Betrieb wurde im Übrigen am gestrigen Mittwoch (27. März) erneut kontrolliert, Beanstandungen gab es nicht. PK | PKU

Beruf(ung) mit Zukunft beim TÜV-Nord in Bergkamen: Ausbildung zur Altenpflege-Fachkraft bietet beste Perspektiven

Am 01.04.2019 startet das Fachseminar für Altenpflege Bergkamen von TÜV NORD College den neuen Ausbildungsdurchgang zur Altenpflege. Die zukünftigen Fachkräfte werden dringend benötigt.

Das Thema Altenpflege bewegt Deutschland: Qualifiziertes Pflegepersonal ist zurzeit stark nachgefragt, um ältere, pflegebedürftige Menschen würdig versorgen zu können. Ganz klar: Der Beruf des Altenpflegers und der Altenpflegerin ist einer mit sehr guten Zukunftsperspektiven. Eine fundierte Ausbildung legt den Grundstein, um dem Fachkräftemangel in diesem Bereich wirksam entgegen zu treten.

Kompetent pflegen, beraten, begleiten und betreuen
Das Fachseminar für Altenpflege in Bergkamen von TÜV NORD College startet am 01.04.2019 wieder mit der dreijährigen Ausbildung zum Altenpfleger/zur Altenpflegerin. Von der Einführung in die grundlegenden Aufgaben und Konzepte der Altenpflege, über die Möglichkeiten der Unterstützung alter Menschen bei der alltäglichen Lebensgestaltung bis hin zum beruflichen Selbstverständnis der Altenpflegerinnen und –pfleger werden die Azubis in allen Kenntnisbereichen unterrichtet. Praxisblöcke finden in enger Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern wie beispielsweise Altenpflegeheimen

sowie ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen statt. Sie bieten den Auszubildenden einen direkten Einblick in den Arbeitsalltag und die Möglichkeit, das Gelernte zeitnah praktisch anzuwenden.

Zusätzliches Wissen inklusiv
Ebenfalls gut zu wissen für die zukünftigen und dringend benötigten Fachkräfte: TÜV NORD College legt in der Ausbildung einen besonderen Schwerpunkt auf den Lernbereich der Palliativ Care-Arbeit. Dieser Teil der Altenpflege befasst sich mit der ganzheitlichen Verbesserung der Lebensqualität von Schwerstkranken.

Gute Voraussetzungen
Wer sich für eine Ausbildung in der Altenpflege interessiert, sollte über einen Hauptschulabschluss der Klasse 10 verfügen, Freude an der körpernahen, praktischen Arbeit mit älteren Menschen haben und eine gute Portion Einfühlungsvermögen – insbesondere gegenüber dementiell veränderten Personen – mitbringen.

Eckdaten zum Fachseminar:

Anzahl der Plätze für Auszubildende: 28

Ansprechpartner für die Ausbildung/Kontaktdaten:

Heike Heinz
Fachseminarleitung
Kleiweg 10, 59192 Bergkamen
Tel.: 02307 208645

Bewerbung bis wann: 25.03.2019

Besonderes: Unterricht durch Fachdozenten, enge Begleitung in den Praxisphasen durch Kursleitungen

Bezirksregierung Arnsberg genehmigt Wasserversorgungkonzept der Stadt Bergkamen



Die Versorgung der Bevölkerung mit gesundem Trinkwasser ist eine bedeutende Aufgabe der Daseinsvorsorge. In Bergkamen wird diese über einen Konzessionsvertrag zwischen Stadt Bergkamen und den GSW Gemeinschaftsstadtwerken Kamen, Bergkamen und Bönen gere-gelt. Die GSW Wasser-plus GmbH, eine gemeinsame Gesellschaft der GSW und der Gelsenwasser AG, ist als Betreiber für die gesamte Wasserverteilung in Bergkamen zuständig.

„Wir nehmen diese Aufgabe sehr ernst. Gemeinsam mit unserm Partner der Gelsenwasser AG stellen wir ein professionelles Leitungsnetz, Mess- und Zähleinrichtungen, Hydranten, Schieber, Ventile und natürlich Manpower zur Verfügung. Damit können wir die Trinkwasserversorgung in Bergkamen hinsichtlich Verfügbarkeit, Bedarf, Qualität und Sicherheit heute und in Zukunft sichern “, so Jochen Baudrexl, Geschäftsführer der GSW.

Das hat in der vergangenen Woche auch die Bezirksregierung Arnsberg durch Genehmigung des ersten Wasserversorgungskonzeptes der Stadt Bergkamen bestätigt.
Der Schutz des Trinkwassers ist gesetzliche Aufgabe in Bundes- und Landesgesetzen. Neu ins Landeswassergesetz aufgenommen

wurde 2016 die Verpflichtung der Städte und Gemeinden, für ihr Verwaltungsgebiet ein Wasserversorgungskonzept aufzustellen erstmals zu 2018. Anlass war die Sicherstellung der öffentlichen Wasserversorgung vor dem Hintergrund des demografischen, industriellen und Klima bedingten Wandels. Auch Sicherheitsaspekte spielten eine Rolle.

Um dieser Verpflichtung nachzukommen, hat die Stadt Bergkamen die GSW Wasser-plus GmbH mit der Erstellung des Wasserversorgungskonzeptes beauftragt. Auf rund 70 Seiten wird dargestellt, woher das Trinkwasser stammt, wie es aufbereitet wird, auf welchem Weg es ins Versorgungsgebiet transportiert und in Bergkamen verteilt wird.

Die Wasserversorgung Bergkamens basiert auf Grundwasser aus geschützten Ressourcen. In zwei Wasserwerken im Ruhrtal erfolgt die Aufbereitung. Das gewonnene Trinkwasser entspricht in allen Punkten den strengen Anforderungen der deutschen Trinkwasserversorgung und kann bedenkenlos getrunken werden. Eine dezidierte Zustandsbeschreibung des Leitungsnetzes belegt, dass kein Investitionsstau besteht. Die technischen Regeln der Branche werden regelmäßig kontrolliert und zertifiziert. Das eingesetzte Personal ist qualifiziert. Für Notfälle stehen ein örtlicher Bereitschaftsdienst, eine überörtliche Ingenieurgemeinschaft und bei Bedarf ein Maßnahmenplan zur Verfügung.
„Wir machen den Wasserhahn auf und sauberes Trinkwasser steht zur Verfügung. Im Alltag machen wir uns keine Gedanken darüber, welcher technische und logistische Aufwand dahinter steht“, sagt der Erste Beigeordnete der Stadt Bergkamen Dr.-Ing. Hans-Joachim Peters. „Das Wasserversorgungskonzept führt uns dies deutlich vor Augen. Es zeigt auf, dass wir auch morgen unbedenklich das Trinkwasser genießen können. Mit der GSW Wasser-plus haben wir einen kompetenten Wasserversorger, der auch in Zukunft sicher und zeitgemäß die Wasserversorgung in Bergkamen betreiben kann.“

Das Wasserversorgungskonzept wird alle fünf Jahre, also das

nächste Mal in 2024, fortgeschrieben.

Nahrungsergänzungsmittel: Sinn oder Unsinn? – Dr. Ludwig referiert im Rahmen der Pulsschlagreihe



Dr. Andreas Ludwig

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel ist riesengroß und unübersichtlich. Was der Körper davon wirklich braucht, lässt sich nicht pauschal sagen und ist von vielen, insbesondere individuellen Faktoren abhängig, warnt Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus und langjähriger Leiter des Adipositaszentrums des Klinikums Westfalen.

Sein Vortrag über Sinn und Unsinn der Nahrungsergänzungsmittel im Rahmen der Pulsschlagreihe am Mittwoch, 3. April, ab 18 Uhr soll ein wenig Licht in Hintergründe des Angebotes von Nahrungsergänzungsmitteln bringen. Die Teilnahme an dem Informationsabend im Hellmigium, dem Vortragssaal des Hellmig-Krankenhauses, ist kostenlos.

Rettungsdienst versorgt fünf Gäste eines Schnellrestaurants im Kamen Karree: Nach Genuss von „Hot Wings“ übel geworden

Am Dienstag gegen 22.30 Uhr nimmt die Rettungsleitstelle des Kreises Unna einen Notruf aus Kamen entgegen. Fünf Besucher eines Schnellrestaurants klagen über Übelkeit. Der Rettungsdienst Kamen versorgt die Personen vor Ort ärztlich. Die Kreispolizei schließt das Restaurant vorsorglich.

Am Mittwoch gegen 7.30 Uhr nimmt die zuständige Veterinärbehörde des Kreises Unna ihre Arbeit auf. Sie bittet die Kreis-Gesundheitsbehörde um die Befragung der Betroffenen. Ergebnis: Alle geben an, „Hot Wings“ gegessen zu haben und berichten über einen stark abweichenden Geruch des Produktes.

Ein dreiköpfiges Team (Tierärztin, Lebensmittelkontrolleurin, Hygienekontrolleurin) überprüft den Gesamtbetrieb im sogenannten Kamen Karree (interkommunales Gewerbegebiet Unna/Kamen).

Kontrolliert werden die Lebensmittel, die Betriebshygiene, die Personalhygiene (z. B. Gesundheitszeugnisse) und die Eigenkontrollen. Unterm Strich festgestellt wird eine stark abweichende Sensorik (Geruch, Aussehen) des Frittierfettes.

Die Entsorgung des Frittierfettes und die Reinigung der Fritteuse werden angeordnet. Der Betrieb kann gegen Mittag wieder aufgenommen werden.

Die bei der Kontrolle entnommenen Proben werden zur chemischen und mikrobiologischen Untersuchung in das Chemische und Veterinäruntersuchungsamtes Westfalen (CVUA) nach Hagen und Arnsberg geschickt.

Die Veterinärbehörde des Kreises Unna wartet die Ergebnisse des CVUA ab, wird sie auswerten und dann über ggf. notwendige weitere Maßnahme entscheiden. PK | PKU

Stammzellenspender für Marco gesucht: Samstag Registrierungsaktion in der Regenbogenschule



Marco, hier mit seiner Familien, braucht dringend einen Stammzellenspender. Foto: DKMS

MARCO BRAUCHT EUCH! Unter diesem Motto läuft am kommenden Samstag, 23. März, von 11 bis 16 Uhr in der Regenbogenschule in Rünther unter der Schirmherrschaft der stellvertretenden Bürgermeisterin Monika Wernau eine Registrierungsaktion der

DKMS, mit deren Hilfe ein passender Stammzellenspender gefunden werden soll.

Der 45-jährige Marco leidet seit vielen Jahren an MDS, einer schweren Erkrankung des blutbildenden Systems. Vor wenigen Wochen dann die erschütternde Nachricht: Nur ein passender Stammzellspender kann das Leben des Familienvaters und leidenschaftlichen Baggerfahrers retten.

Um zu helfen, organisieren Familie, Freunde und der SuS Rünthe 08 e.V. gemeinsam mit der DKMS eine Registrierungsaktion. Wer gesund und zwischen 17 und 55 Jahren alt ist, kann sich als potenzieller Spender aufnehmen lassen. „Bitte kommt zur Aktion! Denn nur wer sich registrieren lässt, kann als Lebensretter gefunden werden“, sagt Monika Wernau, stellv. Bürgermeisterin und Schirmherrin der Aktion.

Übrigens: Bei dieser Registrierungsaktion passiert nicht mehr, als dass den möglichen Spendern mit einem Wattestäbchen ein Wangenschleimhautabstrich genommen wird. Solch ein Wattestäbchen kann man auch bei der DKMS bestellen und sich nach Hause schicken lassen. Wie es genau geht, wird auf der Homepage der DKMS genau erklärt: https://www.dkms.de/

Auch Geld zu spenden hilft Menschenleben zu retten. Jede Registrierung kostet die DKMS 35 Euro. Hier das DKMS Spendenkonto Commerzbank IBAN DE35700400608987000040 Verwendungszweck: Marco

---

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