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.

Grippe im Kreis Unna: Hochsaison für Influenza-Viren

Die Grippe hat Saison: Besonders in den ersten Monaten des Jahres bis April werden der Gesundheitsbehörde erfahrungsgemäß viele Grippe-Fälle gemeldet. Aktuelle Zahlen aus dem Kreis Unna zeigen aber: Bisher verläuft die Grippewelle moderat. In Bergkamen waren es in vergangenen Jahr 115 registrierte Grippefälle, in der aktuellen Saison sind es bisher nur 25.

Amtsarzt Dr. Roland Staudt gibt Tipps zum Schutz, damit das

auch so bleibt.
Die Influenza-Saison beginnt mit Jahresende und reicht bis in den April des folgenden Jahres. Im letzten Jahr gab es dabei außergewöhnlich viele Fälle zu vermelden, insgesamt waren es 1.124. In diesem Jahr sind es bis Mitte Februar 285. Dennoch kein Grund zur Entspannung, sagt Amtsarzt Dr. Roland Staudt: „In der letzten Saison waren Ende Februar und Anfang März die höchsten Zahlen an Neuerkrankten zu verzeichnen – und Saisonende erst im April."

Risiko einer Ansteckung reduzieren
Deshalb sind Schutz und Vorbeugung weiter wichtig: Besonders im Blick hat der Amtsarzt Menschen, deren Immunsystem aufgrund des Alters oder einer chronischen Erkrankung geschwächt ist. Auch Menschen, die beruflich häufigen Kontakt mit anderen Menschen haben, rät der Amtsarzt zur Vorsicht.

„In manchen Krankenhäusern werden zum Beispiel Schutzmasken angeboten. Sie sind dort Teil eines Maßnahmenplanes, der auf den guten Erfahrungen in der letzten Influenza-Saison beruht. Die Maßnahmen dienen gleichermaßen dem Schutz von Patienten, Besuchern und Personal und sind ausdrücklich zu begrüßen", so Dr. Staudt.

Schutz im Alltag
Während es für Ärzte im Arbeitsalltag ein geringes Problem darstellt, eine Maske zu tragen, müssen sich die meisten Arbeitnehmer hingegen anders schützen. „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 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. PK | PKU

Afrikanische Schweinepest: Veterinärbehörde bereitet sich weiter vor



Bei einer Tierseuchenübung spielte die Veterinärbehörde ein erdachtes Szenario zur Bekämpfung der Afrikanischen Schweinepest durch. Foto: Max Rolke

Wachsamkeit, Vorbeugung und enger Informationsaustausch: Auf diesen Dreiklang setzt die für den Kreis Unna und die Stadt Hamm zuständige Kreis-Veterinärbehörde in Sachen Afrikanischer Schweinepest. Sie lud deshalb erneut zu einer Tierseuchenübung ein.

ASP, so die Abkürzung der für Wildscheine tödlichen, für den Menschen aber ungefährlichen Tierseuche, ist in Osteuropa und

inzwischen auch in Belgien nachgewiesen. Ob oder wann die Tierseuche Deutschland erreicht, ist ungewiss. Sicher ist, dass sich die Kreis-Veterinärbehörde – wie andere im Land auch – auf den „Fall des Falles“ vorbereitet und dafür den engen Austausch mit Landwirten, Jägern, Ordnungsbehörden usw. pflegt.

Veterinärbehörde spielt erdachtes Szenario durch
Bei dem Treffen am Dienstag wurde ein erdachtes Szenario durchgespielt: Es wurde Kartenmaterial vorgestellt, die notwendigen Allgemeinverfügungen mitsamt möglicher Einschränkungen für Landwirtschaft erläutert und nochmals die wichtige Funktion aller Beteiligten wie etwa der örtlichen Ordnungsämter oder Jäger betont.

Jäger müssen Proben von geschossenen Tieren einsenden
So sind die Jäger, die Wildschweine geschossen haben, 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. Umso wichtiger ist es, dass die Landwirte in ihren Betrieben auf größte Sauberkeit und Hygiene achten, um eine Einschleppung in ihren Bestand zu verhindern.

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. Anja Dirksen, Sachgebietsleiterin Veterinärwesen und Lebensmittelüberwachung, klar. PK | PKU

Praxisworkshop Gua Sha in der Ökologiestation

Gua Sha ist eine volksheilkundliche Methode aus der östlichen naturheilkundlichen Medizin. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist diese Schabetechnik auf der Haut als Erstmaßnahme bei vielen Krankheiten verbreitet.

Behandelt werden z.B. Kopfschmerzen und Migräne, Schmerzen und Steifheit der Muskeln, Bronchitis und Asthma. Die Anwendung erfordert keine komplexe medizinische Diagnose und ist einfach zu handhaben. Übersetzt bedeutet Gua Sha etwa „den Schmerzdrachen jagen“.

Sabine Geisler, Krankenschwester in der Naturheilkunde und Ayurvedatherapeutin, stellt am Donnerstag, 7. Februar, in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil Gua Sha 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 31. Januar unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Informationen zur Dozentin findet man unter www.naturheilkunde-geisler.de