Darmkrebsvorsorge kann Leben retten: Pulsschlagvortrag mit Chefarzt Dr. Kai Wiemer am Hellmig-Krankenhaus



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

Bei Darmkrebserkrankungen gilt in ganz besonderem Maß: Vorsorge kann Leben retten. Um diesen Zusammenhang geht es deshalb auch am Mittwoch, 7. November, in der Vortragsreihe Pulsschlag von VHS und Klinikum Westfalen.

Ab 18 Uhr informiert im Hellmigium, dem Vortragssaal am Hellmig-Krankenhaus, Dr. Kai Wiemer, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie zum Thema. Gerade Darmkrebserkrankungen entwickeln sich sehr häufig über Jahre aus gut feststellbaren Veränderungen im Darm. Werden diese entfernt, ist auch das Risiko einer sich daraus entwickelnden Tumorerkrankung

gebannt. Über Krankheitsbild, Entstehung, Behandlung und Vorbeugungsstrategien informiert Dr. Wiemer. Der Besuch ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Hallenbad in den Herbstferien länger geöffnet – nachmittags sogar mit Wasserspielzeug



Das Hallenbad in Bergkamen.

Aufgrund der Herbstferien ändern sich die Öffnungszeiten der GSW-Hallenbäder in Kamen und Bergkamen. Durch den Wegfall des Schulschwimmens können die GSW verlängerte Zeiten für große und kleine schwimm- und wasserspielbegeisterte Besucher anbieten – in Bergkamen wochentags von 6.30 bis 9 Uhr und 11 bis 21 Uhr sowie an den Wochenenden zu den gewohnten Zeiten.

Damit der Ferienspaß nicht zu kurz kommt, liegen im Hallenbad Bergkamen in der Zeit von 13:00 Uhr bis 18:00 Uhr Spielgeräte bereit, die gern genutzt werden dürfen. Auch selbst mitgebrachte Spielgeräte sind herzlich willkommen und können nach Absprache mit dem Schwimmmeister genutzt werden. Ab 18:30 Uhr wird der Hubboden abgesenkt, damit die schwimmbegeisterten

Gäste ihre Bahnen ohne Trennleine ziehen können.

Hier die Öffnungszeiten im Detail:

	HB Kamen	HB Bergkamen
Montag, 15.10.	14:00 bis 21:00 Uhr	06:30 bis 09:00 Uhr 11.00 bis 21.00 Uhr
Dienstag, 16.10.	06:30 bis 17:00 Uhr 15.30 bis 17.00 Uhr Frauenschwimmen	06:30 bis 09:00 Uhr 11.00 bis 21.00 Uhr
Mittwoch, 17.10.	06:30 bis 21:00 Uhr	06:30 bis 09:00 Uhr 11.00 bis 21.00 Uhr
Donnerstag, 18.10.	06:30 bis 17:00 Uhr	06:30 bis 09:00 Uhr 11.00 bis 21.00 Uhr
Freitag, 19.10.	06:30 bis 21:00 Uhr	06:30 bis 09:00 Uhr 11.00 bis 21.00 Uhr
Samstag, 20.10.	08:00 bis 18:00 Uhr	08:00 bis 13:00 Uhr
Sonntag, 21.10.	08:00 bis 13:00 Uhr	08:00 bis 18:00 Uhr
Montag, 22.10.	14:00 bis 21:00 Uhr	06:30 bis 09:00 Uhr 11.00 bis 21.00 Uhr

Dienstag, 23.10.	06:30 bis 17:00 Uhr 15.30 bis 17.00 Uhr Frauenschwimmen	08:00 bis 09:00 Uhr 11.00 bis 21.00 Uhr
Mittwoch, 24.10.	06:30 bis 21:00 Uhr	08:00 bis 09:00 Uhr 11.00 bis 21.00 Uhr
Donnerstag, 25.10.	06:30 bis 17:00 Uhr	06:30 bis 09:00 Uhr 11.00 bis 21.00 Uhr
Freitag, 26.10.	06:30 bis 21:00 Uhr	06:30 bis 09:00 Uhr 11.00 bis 21.00 Uhr
Samstag, 27.10.	08:00 bis 18:00 Uhr	08:00 bis 13:00 Uhr
Sonntag, 28.10.	08:00 bis 13:00 Uhr	08:00 bis 18:00 Uhr

Bad&Sauna Bönen hat zu den üblichen Zeiten geöffnet. Auch dort kann nachmittags gespielt und getobt werden.

Weitere Infos zu den GSW-Freizeiteinrichtungen finden Sie unter www.gsw-freizeit.de

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 Wildscheinen 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 der Deutsche 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 wesen. 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