Schützt gesunde Ernährung vor Krebs? – Dr. Peter Ritter referiert in der Pulsschlagreihe



Dr. Peter Ritter, Chefarzt der Klinik für Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin am Hellmig-Krankenhaus referierte in der Reihe Pulsschlag. Foto: Klinikum Westfalen

Mehr als 40 Veranstaltungen umfasst das jetzt vorgelegte Vortrags- und Veranstaltungsprogramm des Klinikums Westfalen für die zweite Jahreshälfte inklusive der etablierten Pulsschlagreihe. Von ADHS bis Plastischer Chirurgie, von Demenz bis zur Digitalisierung im Gesundheitswesen, von Gallensteinen bis zum Gelenkersatz wird ein breiter Reigen

medizinischer Themen angeboten. Experten aus den Fachkliniken des Klinikums Westfalen referieren und stehen für Fragen zur Verfügung.

Was ist eigentlich Demenz und wie kommt es dazu? Das ist nur eine von vielen Fragen, auf die im Rahmen dieses Programms Antworten gesucht werden. Neben den Veranstaltungsreihen der vier Krankenhäuser im Klinikums-Verbund umfasst das Programm auch Aktivitäten, die gemeinsam mit Selbsthilfegruppen angeboten werden.

In vielen Veranstaltungen steht auch die Gesundheitsprävention im Fokus. Was kann ich tun, um Krebserkrankungen früh zu erkennen? Auch um ganz praktische Tipps geht es. Wie erkenne ich einen Notfall und wie handle ich richtig? Innerhalb der Pulsschlagreihe am Hellmig-Krankenhaus in Kooperation mit der VHS geht es neben Vor- und Nachteilen der Digitalisierung im Gesundheitswesen auch um Auswirkungen von Ernährung auf das Risiko, an Krebs zu erkranken, um Strategien gegen Hüftschmerz sowie um Darmkrebs und Vorbeugemöglichkeiten.

Der Besuch der meisten Veranstaltungen ist kostenlos und ohne Anmeldung ganz unbürokratisch möglich. Programmhefte liegen in allen Standorten des Klinikums Westfalen in Lünen, Dortmund und Kamen aus. Das Programm kann auch im Internet unter www.klinikum-westfalen.de eingesehen werden.

Den Veranstaltungsreigen eröffnet am Mittwoch, 12. September, um 18 Uhr im Hellmigium am Hellmig-Krankenhaus Dr. Peter Ritter, Chefarzt der Klinik für Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin. Das Thema lautet „Schützt eine gute Ernährung vor Krebs?“ Der Abend setzt sich damit auseinander, dass Studien nahelegen, Übergewicht, eine ungesunde Ernährung und fehlende Bewegung könnten das Risiko an Krebs zu erkranken steigern.

Schuleingangsuntersuchung 2018: Gute Förderung, weniger Übergewicht



Dr. Petra Winzer-Milo, Leiterin des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes. Foto: Kreis Unna

Ob Kinder eine besondere Unterstützung zum Start in die Schulkarriere benötigen, soll durch Schuleingangsuntersuchungen geklärt werden. In diesem Jahr hat sich der Trend der Vorjahre bestätigt: Die Kinder im Kreis werden in der Familie und der Kita grundsätzlich gut gefördert.

Im Zeitraum September 2017 bis Juli 2018 untersuchten die Kreismediziner wie im Vorjahr circa 3.350 Kinder. Insgesamt stellten die Schulärztinnen weniger gravierende Störungen und

Auffälligkeiten in den Bereichen Motorik, Sprache, Wahrnehmung und Verhalten fest. „Hier zeigen sich Effekte der guten Förderung“, sind die Medizinerinnen überzeugt.

Weniger Übergewicht
„Besonders erfreulich ist der Rückgang von starkem Übergewicht bei den Schulanfängern“, berichtet Dr. Petra Winzer-Milo, Leiterin des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes. 2013 hatten noch 7,5 Prozent der Kinder starkes Übergewicht. 2018 sind es „nur“ noch 5 Prozent.

Die Schulärztinnen des Kreises Unna empfahlen jedem elften Kind eine Kontrolle beim Kinderarzt und jedem achten Kind eine Kontrolluntersuchung beim Augenarzt. 2013 war noch jedes fünfte Kind beim Sehtest auffällig. Das spricht für eine gute und frühzeitige Versorgung mit Sehhilfen bereits im Vorschulalter. Allerdings bestätigt sich ein schon in Vorjahren festgestelltes Phänomen: Kinder im Norden des Kreises Unna haben häufiger eine korrekturbedürftige Sehschwäche als im Südkreis. PK | PKU

Mehr Fahrrad – weniger Auto: „Klimatest“ und eine Volksinitiative

von Andreas Milk

Mehr Kilometer mit dem Fahrrad – weniger Kilometer mit dem Auto: Das ist letztlich gemeinsames Ziel von zwei Aktionen, an denen sich Bergkamenerinnen und Bergkamener ab sofort mit wenig Aufwand beteiligen können. Die eine funktioniert per Mausklick, die andere per Unterschrift.

Nummer eins: der deutschlandweite Fahrradklimatest des ADFC. Seit dem 1. September ist ein Fragebogen online. 32 Punkte sind zu klären. Es geht darum, wie fahrradfreundlich diese Stadt ist, wie es um Sicherheit und Streckenführung steht, wie der Übergang zum ÖPNV klappt. Neu diesmal: Zusatzfragen zum Schwerpunkt Radfahren mit Kindern und der Familie. Gefördert wird der Fahrradklimatest vom Bundesverkehrsministerium. Die Auswertung soll Hinweise auf „Baustellen“ liefern.

Nummer zwei: „Aufbruch Fahrrad“. Diese Volksinitiative läuft seit dem Frühsommer. Ein Aktionsbündnis – auch hieran ist der ADFC beteiligt – will erreichen, dass der nordrhein-westfälische Landtag ein Fahrradgesetz macht. Bis 2025 soll sich der Radverkehrsanteil auf 25 Prozent erhöhen; damit das klappt, plädiert das Bündnis etwa für 1.000 Kilometer Radschnellwege für den täglichen Pendelverkehr, kostenlose Mitnahme des Rades im Nahverkehr, mehr Sicherheit, bessere Radinfrastruktur in Kommunen. Dahinter steht die Überzeugung: Wächst der Autoverkehr weiter, kollabiert das Verkehrssystem und die Natur gleich mit. Binnen eines Jahres müssen rund 66.000 Unterschriften zusammenkommen – dann ist der Landtag in der Pflicht, das Thema zu behandeln. Kommt kein Gesetz dabei raus, wäre der nächste Schritt ein Volksentscheid.

Während der Fahrradklimatest eine eher formlose Sache ist, gibt es für die Volksinitiative ein paar Dinge zu beachten. Zum Beispiel gelten nur Unterschriften von Leuten, die auch den Landtag mit wählen dürfen. Und: Pro Unterschriften-Bogen sollten nur Leute unterschreiben, die in ein und derselben Stadt gemeldet sind. Denn die jeweiligen Meldeämter überprüfen später die Wahlberechtigung. Derzeit sind in Bergkamen der Fahrradhändler Wilmes an der Werner Straße sowie das Büro der Grünen im Rathaus (montags, dienstags, donnerstags, jeweils 9 bis 12 Uhr) als Sammelstellen auf der Homepage des „Aufbruchs Fahrrad“ (siehe unten) registriert. Läden, Kneipen, Vereine und andere können sich beteiligen. Oder: den Bogen einfach selbst runterladen, ausdrucken, lossammeln und die

Unterschriften an die Initiative zurückschicken.

http://www.fahrradklima-test.de
http://www.aufbruch-fahrrad.de

Auf dem Zentrumsplatz geht’s Mittwoch richtig rund: Zuerst ein Sommerfest und dann Start des 6. Bergkamener Firmenlaufs



Firmenlauf

Auf dem Bergkamener Zentrumsplatz geht es am kommenden Mittwoch, 5. September, richtig rund: Zunächst lädt die Sonnen-Apotheke ab 14 bis 18 Uhr zum inzwischen schon traditionellen Sommerfest ein. Die Wetterfrösche versprechen für diesen Tag auch noch sommerliche Temperaturen. Anschließend um 18.30 Uhr wird dort der 6. Bergkamener Firmenlauf gestartet, der von der Sonnen-Apotheke und der AuK Alten- und Krankenpflege GmbH organsiert wird.

Beim Sommerfest ab 14 Uhr gibt es ein attraktive Bühnenprogramm sowie zur Stärkung Würstchen, Getränke, Kaffee / Tee und Kuchen. Angeboten wird auch, die Blutwerte (Cholesterin und Zucker) und den Blutdruck kostenlos messen zu lassen. Das AKTImed lädt außerdem zu einem Preisausschreiben ein, bei dem es Massagen zu gewinnen gibt.

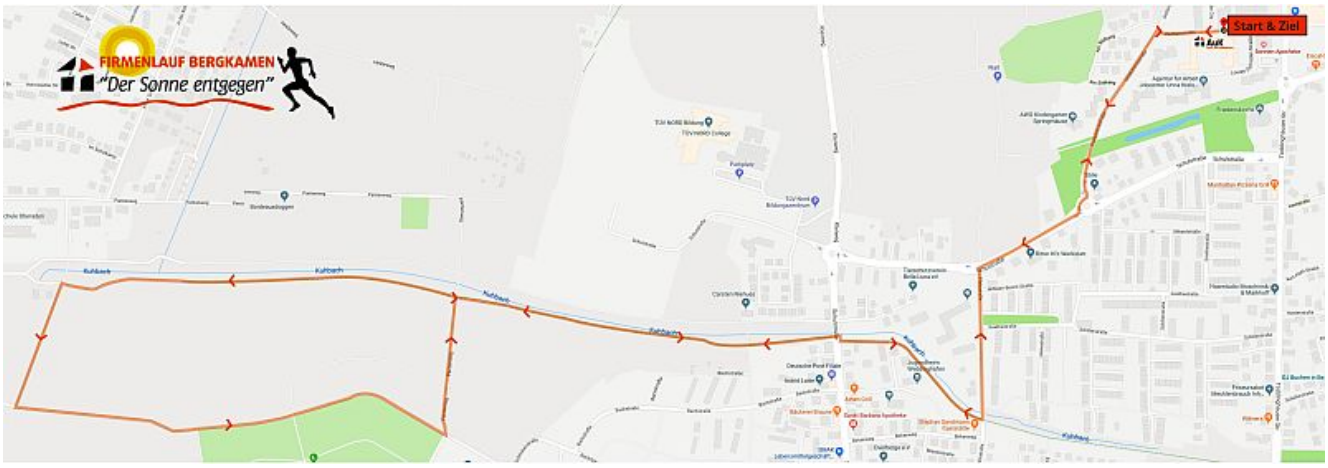
Beim Firmenlauf gehen um 18.30 Uhr 27 Firmenteams mit

insgesamt 342 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Start. Das stärkste Team stellt erneut die Bayer AG mit 109 Läuferinnen und Läufern. An den sportlichen Teil schließt sich bis 22 Uhr eine After-Run-Party an.

Neu ist diesmal die sechs Kilometer lange Laufstrecke. Sie geht über die Zentrumstraße und Gedächtnisstraße, Schulstraße und Pfalzstraße auf die Kuhbachtrasse bis zur Realschule Oberaden. Dort legen die Läufer eine Schleife ein, die am Parkfriedhof vorbeiführt. Von dort geht es wieder zurück auf die Kuhbachtrasse.

Dabei müssen sich die Anlieger, aber auch andere Verkehrsteilnehmer darauf einstellen, dass unter anderem die Schulstraße von der Einmündung Töddinghauser Straße bis zur Bachstraße aus Sicherheitsgründen bis etwa zur Einmündung Bachstraße für rund zwei Stunden für den Kfz-Verkehr gesperrt wird.

Weitere Infos im Internet gibt es hier: http://firmenlauf-bergkamen.de/



Strecke des 6. Firmenlaufs am 5. September.

Ein Fall für den Kreis Unna: Kühlauflieger ungekühlt – mehrere Tonnen Dönerfleisch aus dem Verkehr gezogen

Polizeibeamte haben am Sonntag auf der A 44 bei Anröchte einen Sattelzug kontrolliert. Hintergrund war die Überprüfung des Sonntagsfahrverbotes, doch am Ende entdeckten die Beamten mehrere fragwürdige Dinge.

Der 59-jährige Fahrer aus Lünen war gegen 10.50 Uhr mit besagtem Sattelzug in Richtung Dortmund unterwegs. 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!

Auf Nachfrage gab der Fahrer in einer ersten Einlassung an, dass ihm der Defekt bekannt sei. Sein Chef würde die Ware später wieder einfrieren.

In der Folge wurde das Fahrzeug durch Mitarbeiter des Veterinärdienstes des Kreises Soest verplombt. Zur genauen Prüfung und Entsorgung der Ware wurde der Fall an den Kreis Unna übergeben.

Zu allem Überfluss hatte der 59-jährige Fahrer mit knapp 13 Stunden die zulässige Lenkzeit deutlich überschritten. Entsprechende Anzeigen folgten. Der Warenwert des unsachgemäß transportierten Fleisches lag bei knapp 43.000 Euro.

4000. endoprothetischer Eingriff am Hellmig-Krankenhaus



In der chirurgischen Fachklinik unter der Leitung von Chefarzt Dr. Dieter Metzner wurde jetzt der 4000. endoprothetische Eingriff nach einer Gelenkerkrankung vollzogen. Foto: Klinikum Westfalen

Das Hellmig-Krankenhaus Kamen war im März 2013 die erste Klinik in der Region, die als Endoprothetikzentrum für die Durchführung von Gelenkoperationen zertifiziert wurde. Für Chefarzt Dr. Dieter Metzner war die Behandlung von Gelenkerkrankungen ein Schwerpunkt seiner inzwischen 15-jährigen Tätigkeit am Hellmig-Krankenhaus. Inzwischen wurde an

der Kamener Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie der 4000. Gelenkersatzeingriff durchgeführt.

Gelegentlich erhobene Vorwürfe, in Deutschland würden zu viele Gelenkoperationen durchgeführt, sieht Dr. Dieter Metzner als eindeutig widerlegt an. Bundesweit sei die Zahl von Hüftgelenks- und Knieersatzoperationen stabil oder sogar leicht rückläufig. Für ihn selbst ist es selbstverständlich, künstliche Gelenke Patienten erst dann zu empfehlen, wenn deren Lebensqualität durch Mobilitätsverlust und Schmerzen ernsthaft eingeschränkt ist.

An Bedeutung gewinnen allerdings komplexe Eingriffe zum Austausch eines künstlichen Gelenks oder zur Versorgung von Unfallschäden bei Patienten, die ein künstliches Gelenk tragen. Wegen des von Jahr zu Jahr gestiegenen Anteils älterer und endoprothetisch versorgter Menschen gebe es zwangsläufig steigende Zahlen bei Unfällen und Nachfolgeoperationen. Am Endoprothetikzentrum des Hellmig-Krankenhauses Kamen werden auch solche Nachfolgeeingriffe durchgeführt. Die Fachklinik von Dr. Metzner ist zugleich in enger Kooperation mit einer Altersmedizinischen Klinik im Verbund des Klinikums Westfalen seit einigen Jahren zertifiziert als AltersTraumaZentum. Auch aus Sturzfolgen im Alter können sich Gelenkersatzeingriffe ergeben.

Inzwischen gebe es ein breites Angebot an Gelenkersatzlösungen und unterschiedliche Operationsverfahren. „Am Hellmig-Krankenhaus bieten wir die gesamte Palette an von modularen Gelenklösungen über den Einsatz hochmoderner Navigation zur perfekten Positionierung bis zu individuell vorgefertigten Schablonen“, so Dr. Metzner. Wichtig ist ihm, im Sinne der Patienten auf nachgewiesene Qualität bei den verwendeten Materialien zu setzen. Nicht jede Neuerung bewähre sich im jahrelangen Alltag des Patienten.

Neben der Qualität und perfekten Anpassung neuer Gelenke komme es auf die Erfahrung des Operationsteams an. Die

Zertifizierung als Endoprothetikzentrum setzt voraus, dass die Operateure nicht nur gelegentlich solche Eingriffe ausführen sondern vorgegebene Operationszahlen pro Jahr erfüllen. Der 4000. endoprothetische Eingriffe belege die große Erfahrung des Teams am Hellmig-Krankenhaus. Und über die eigentliche chirurgische Versorgung hinaus werde hier auch eine gute Vorbereitung auf den Eingriff und entsprechende Nachbetreuung groß geschrieben.

Hermann Hupe aus dem Aufsichtsrat des Klinikums Westfalen verabschiedet



Abschied aus dem Aufsichtsrat (v. l.): Hauptgeschäftsführer Stefan Aust, Hermann Hupe, die Aufsichtsratsvorsitzende Bettina am Orde und Geschäftsführer Michael Kleinschmidt.

Der Rückzug vom Amt des Kamener Bürgermeisters bedeutet für Hermann Hupe auch ein Stück weit Abschied von der Mitverantwortung für das Kamener Krankenhaus. Für Hupes Engagement im Aufsichtsrat des Klinikums Westfalen, zu dem das Kamener Krankenhaus seit 2013 gehört, bedankten sich jetzt die Aufsichtsratsvorsitzende des Klinikums Westfalen, Bettina am Orde, 1. Direktorin der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft Bahn See, Hauptgeschäftsführer Stefan Aust und Geschäftsführer Michael Kleinschmidt.

Hermann Hupe hatte innerhalb der Stadt Kamen das Krankenhaus seit seiner ersten Wahl zum Bürgermeister zur Chefsache erklärt. Er sei heute wie damals froh darüber, dass es gelungen ist, dass Hellmig-Krankenhaus mit dem Klinikum Westfalen zu verschmelzen. In diesem Verbund stehe das Kamener Krankenhaus heute sehr gut da. Die Stadt blieb nach der Fusion Gesellschafter. Mit dem Bürgermeisteramt gab Hermann Hupe auch die Aufgabe als stimmberechtigtes Mitglied im Aufsichtsrat des Klinikums Westfalen ab.

Freie Plätze bei Schwimm- und Fitnesskursen in den Hallenbädern Bergkamen und Kamen

Intensive Fitnesseinheiten oder Schwimmen für Anfänger – für alle ist noch etwas dabei. Die GSW haben noch wenige Restplätze in ihrem Kursprogramm in den Hallenbädern Bergkamen und Kamen frei.

. Für die Fitnessinteressierten bietet sich dabei besonders der

BEboard-Kurs im Hallenbad in Bergkamen an. Immer dienstags um 18.30 Uhr oder 19.00 Uhr kann man bei dem anstrengenden Fitnesskurs ohne Ende Kalorien verbrennen. Interessant dabei: das Gleichgewicht auf dem einem Surfbrett ähnlichen „Beboard“ zu halten ist gar nicht so einfach, erhöht aber die Effektivität der Übungen. Wer es etwas ruhiger angehen möchte, für den ist der Kurs „Aqua Rücken Fit“ donnerstags um 19.30 Uhr genau richtig. Auch hier sind noch Restplätze frei, genauso wie im Schwimmkurs am Samstag um 9:00 Uhr oder 11:00 Uhr.

Im Hallenbad in Kamen bieten die GSW noch Plätze im Aufbau-Kurs zum Erlangen des bronzenen Schwimmabzeichens an. Dieser findet freitags um 17.15 Uhr statt. Anmelden kann man sich direkt auf der Internetseite der GSW unter gsw-freizeit.de oder auch telefonisch unter 02307 978 222. Auf der Webseite erhält man zudem weitere Informationen zum Kursprogramm und den jeweiligen Kursen.

Tipps bei Insektenstichen: Es summt, es landet, es sticht – was tun?

Es summt, es landet und sticht – im Sommer sind wieder viele Insekten unterwegs. Die Folgen eines Stichs sind häufig unangenehm. Es brennt und juckt. Doch mit ein paar einfachen Tricks sind die Schmerzen schnell in den Griff zu bekommen, rät die Gesundheitsbehörde des Kreises Unna.

Bremsen, Mücken, Wespen und Hummeln können mehr oder minder schmerzhafte Stiche hinterlassen. Die einen stechen häufiger, die anderen seltener. „Dass Hummeln zum Beispiel auch stechen

können, ist vielen unbekannt“, sagt Amtsarzt Dr. Roland Staudt. „Die flauschigen Nektarsammler stechen nämlich nur im äußersten Notfall zu – ein Stich ist daher selten.“

Was tun bei einem Stich?
Wer eine Hummel derart aus der Ruhe gebracht hat, dass sie zusticht, muss mit Symptomen rechnen, die auch bei Wespen- oder Bienenstichen zu erwarten sind: „Die Haut schwillt an und die Einstichstelle brennt oder schmerzt“, so Dr. Staudt. Wie bei Wespen- und Bienenstichen gilt: „Zunächst hilft kühlen. Auch Salben oder Gels gegen die Beschwerden können dann aufgetragen werden.“

Der Hummelstachel bleibt übrigens, anders als bei Bienen und Wespen, nicht in der Haut stecken. „Bei Bienen und Wespen muss daher zunächst der Stachel raus“, sagt der Amtsarzt. Wer weiß, dass er gegen solche Stiche allergisch ist, kann sich ein Notfallset mit Adrenalin, Kortison und Antihistaminikum bereitlegen. Ob jemand allergisch ist, testen übrigens Hautärzte und Allergologen.

Bremsen und Mücken
Anders sollten Gestochene bei einem Bremsen- oder Mückenstich reagieren. „Hier hilft zunächst Hitze“, sagt der Amtsarzt: „Für den Juckreiz und die Entzündung sorgt ein eiweißhaltiger Stoff, der mit dem Speichel unter die Haut gelangt. Ab Temperaturen von über 40 Grad Celsius wird dieses Eiweiß zerstört.“

Zur ersten Hilfe kann also ein heißer Teelöffel auf die Einstichstelle gelegt werden. Der Löffel sollte aber nicht so heiß sein, dass zusätzlich eine Verbrennung hinzukommt. Es gibt auch Stifte, die Hitze abgeben, um Bremsen- und Mückenstiche zu behandeln. Später hilft wieder kühlen. „Wird es nicht besser und machen sich allergische Reaktionen bemerkbar, sollten Betroffene unbedingt zum Hausarzt gehen“, rät Dr. Staudt. PK | PKU

Infoveranstaltung „Richtige Ernährung bei COPD“

Die Selbsthilfegruppe „Atemwegserkrankungen Sauerstoffliga Kamen“ lädt Ende August zur Infoveranstaltung „Richtige Ernährung bei COPD“ ein. Interessierte erfahren dabei mehr über die eigene Ernährung und deren Einfluss auf ihre Gesundheit.

Die Infoveranstaltung findet am Freitag, 31. August um 16.30 Uhr im Seminarraum der Reha Kamen, Nordstraße 34 statt. Die Veranstaltung wird von einer Diätassistentin durchgeführt. Interessierte sind herzlich eingeladen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Rückfragen beantwortet der Selbsthilfebeauftragte der Reha Kamen, Kai Sporea, E-Mail: shb@isomeds.de. PK | PKU

Entwarnung durch Landesumweltamt nach Brand der GWA-Recyclinganlage in Bönen

Die in der vergangenen Woche durch das Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz Nordrhein-Westfalen (LANUV) im Auftrag der Bezirksregierung Arnsberg in Bönen-Nordbögge

genommenen Proben sind unbedenklich. Das LANUV empfiehlt dennoch, mit Rußniederschlägen behaftete Oberflächen mit haushaltsüblichen Reinigungsmitteln zu reinigen. Obst und Gemüse sollten vor dem Verzehr gründlich gewaschen werden. Gröbere Brandrückstände sollten aufgesammelt und mit dem Hausmüll entsorgt werden.

Am Wochenende des 30.06./ 01.07.2018 kam es bei einer Entsorgungsfirma in Bönen zu einem großen Brandereignis. In dessen Folge hatten sich Anwohner aus dem Bereich Nordbögge bei der Bezirksregierung Arnsberg gemeldet. Sie äußerten ihre Sorge über mögliche Belastungen durch Brandrückstände auf Flächen sowie Obst und Gemüse. Das LANUV nahm bei den Anwohnern vor Ort mehrere Proben. Die Proben wurden unter anderem auf Dioxine und Furane, sowie weitere giftige brandtypische Inhaltsstoffe untersucht. Aufgrund der ermittelten geringen Werte schließt das LANUV eine bedenkliche Belastung der Flächen in der betroffenen Wohngegend durch fein verteilte Brandpartikel aus.