

# **Leisten-, Narbenbrüche und andere Hernien: Pulsschlagvortrag am Hellmig- Krankenhaus**

Schwachstellen der Bauchwand können zum Entstehen von Leisten- oder Narbenbrüchen, sogenannten Hernien, führen. Solche Brüchen sind keineswegs selten und oft zunächst ungefährlich, so Gordon Schramm, Oberarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen. Eine schwere Komplikation aber tritt auf, wenn zum Beispiel ein Stück Darm eingeklemmt wird. Über Formen von Hernien, ihre Entstehung und zeitgemäße Therapiemöglichkeiten referiert Gordon Schramm am Mittwoch, 14. Juni, ab 18.30 Uhr in der Reihe Pulsschlag von Klinikum Westfalen und VHS im Hellmigium, dem Vortragssaal des Hellmig-Krankenhauses.

---

# **VHS Bergkamen lädt ein: Römische Wellness im Stadtmuseum**

Die VHS Bergkamen bietet in Kooperation mit dem Stadtmuseum am Samstag, 24. Juni, „Römische Wellness“ an.

Die Weltgesundheitsorganisation hat 1946 Gesundheit als physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden definiert. Es geht also nicht nur um die Beseitigung von Krankheiten, sondern auch darum, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Der Begriff Wellness zielt dementsprechend auf das Wohlbefinden, Spaß und eine gute körperliche Verfassung ab.

Dazu leistet das Angebot „Römische Wellness“ einen Beitrag und vermittelt Methoden aus der Antike. Wohlriechende Salben und Düfte waren schon immer sehr beliebt. Vor allem bei den Römern wurde auf Körperpflege und Kosmetik großen Wert gelegt.

Dieses Angebot, das am 24. Juni 2017 von 14.00 bis 17.00 Uhr im Stadtmuseum stattfindet, richtet sich an Menschen, die natürliche Möglichkeiten der Hautpflege und Kosmetik aus der römischen Zeit kennenlernen möchten.

Für diesen Kurs ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

## **Kreis Unna warnt: Rohmilch vor dem Trinken abkochen**

Wer seine Lebensmittel direkt beim Bauern kauft, weiß, wo sie herkommen. Bei Rohmilch sollte man allerdings besondere Vorsicht walten lassen, rät das Veterinäramt des Kreises Unna. Denn der Verzehr roher Milch kann ernsthaft krank machen.

„Rohmilch kann mit Krankheitserregern wie EHEC belastet sein“, sagt Dr. Anja Dirksen, Leiterin des Sachgebietes Veterinärwesen und Lebensmittelüberwachung. Und EHEC-

Infektionen können neben schweren Durchfällen kolikartige Bauchschmerzen, Erbrechen und Fieber verursachen. Ein lebensbedrohlicher Verlauf ist ebenso wenig auszuschließen wie bleibende Schäden.

Wegen dieses Risikos ist der Verkauf von Rohmilch beispielsweise in Supermärkten grundsätzlich verboten. Eine Ausnahme gilt für die Abgabe von „Milch ab Hof“. „Landwirte, die Milch ab Hof anbieten, müssen an der Abgabestelle allerdings den deutlichen Hinweis: ‚Rohmilch, vor dem Verzehr abkochen‘ anbringen“, erläutert Dr. Dirksen. Außerdem müssen sie der Behörde die Abgabe zuvor angezeigt haben.

Durch das starke Erhitzen werden krankmachende Keime wie EHEC oder das Bakterium *Campylobacter* abgetötet, das in Deutschland zu den häufigsten Erregern von Durchfallerkrankungen zählt. Dafür muss allerdings für mindestens zwei Minuten eine Temperatur von 70 Grad Celsius oder höher erreicht werden. Wer auf pasteurisierte und ultrahocherhitzte Milch zurückgreift, geht in jedem Fall auf Nummer sicher.

Nach einem Besuch auf dem Bauernhof wie auch im Streichelzoo empfiehlt das Veterinäramt übrigens, die Hände gründlich zu waschen. Denn die Gefahr in Form des EHEC-Bakteriums kann auch in den Ausscheidungen von Wiederkäuern wie Rindern, Schafen und Ziegen und verunreinigter Erde schlummern. „Vor allem vor dem Verzehr von Speisen und Getränken sollte man sich die Hände gründlich mit Wasser und Seife waschen und sorgfältig abtrocknen“, rät Dr. Dirksen.

Weitere Informationen zum Schutz vor Lebensmittelinfektionen gibt es auf der Internetseite des Kreises unter [www.kreis-unna.de](http://www.kreis-unna.de), Suchbegriff: Lebensmittelinfektionen. Informationen zu meldepflichtigen Erkrankungen wie EHEC finden sich ebenfalls unter [www.kreis-unna.de](http://www.kreis-unna.de), Suchbegriff: Infektionskrankheiten und auf der Internetseite des Bundesinstituts für Risikobewertung [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de). PK | PKU

## **Hintergrund:**

Der effektivste Schutz vor einer Infektion ist die ausreichende Hygiene. Deshalb sollten folgende Grundregeln bei der Zubereitung von Speisen unbedingt eingehalten werden:

Rohmilch vor dem Verzehr abkochen; pasteurisierte und ultrahoherhitzte Milch ist als sicher anzusehen.

Hände vor der Zubereitung von Speisen und nach Kontakt mit rohem Fleisch gründlich mit Wasser und Seife waschen und sorgfältig abtrocknen.

Rohes Fleisch getrennt von anderen Lebensmitteln lagern und zubereiten, auch beim Grillen (dabei auch verschiedene Bretter, Teller, Zangen verwenden).

Flächen und Gegenstände nach Kontakt mit rohem Fleisch, Verpackungen oder Tauwasser sofort gründlich reinigen und abtrocknen.

Lappen und Handtücher nach der Zubereitung von rohem Fleisch möglichst auswechseln und bei mindestens 60 °C waschen.

Rohes Gemüse und Obst vor dem Konsum schälen oder zumindest gründlich waschen.

---

# **„Lebensretter“ im Geldbeutel: Notfallausweis für Herzpatienten**

Im Notfall zählt jede Sekunde. Und ein guter Notfallausweis kann wertvolle Zeit schenken. Denn darin erkennt der Notarzt

sofort, ob Vorerkrankungen bestehen und welche Medikamente eingenommen werden.



Der Notfallausweis – ein „Lebensretter“ im Geldbeutel. Foto: Deutsche Herzstiftung/[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt daher Herzpatienten, einen geeigneten Notfallausweis mitzuführen. Seit diesem Frühjahr gibt es eine Neuauflage des Ausweises. Darauf weist der Fachbereich Gesundheit und Verbraucherschutz des Kreises Unna hin.

Bei Notfällen schauen Notärzte in der Regel zuerst im Geldbeutel des Betroffenen nach, ob dieser einen medizinischen Ausweis, Gesundheitspass oder dergleichen mit sich führt. Notfallmediziner empfehlen deshalb, dass jeder Herzpatient seinen Notfallausweis im Geldbeutel tragen sollte und nicht irgendwo versteckt in einer Seitentasche der Jacke.

Bei dem Notfallausweis der Herzstiftung wurde streng darauf geachtet, dass alle für den Notfall relevanten Informationen auf einen Blick erfassbar sind. „Außerdem sind in dem Ausweis auch bei Herzpatienten häufige Krankheiten wie Diabetes oder

Nieren-Funktionsstörungen aufgeführt“, weiß Birgit Habbes, Amtsapothekerin des Kreises Unna.

Der Notfallausweis der Herzstiftung kann kostenfrei angefordert werden unter [www.herzstiftung.de/notfallausweis](http://www.herzstiftung.de/notfallausweis) oder per Tel. unter 069 955128400 und per E-Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de) (Stichwort: Notfallausweis). PK | PKU

---

## **Amtsapothekerin rät zur Vorsicht: Sonnenbrandgefahr durch Arzneimittel**

Einige Arzneimittel vertragen sich nicht mit dem Sonnenlicht und können sonnenbrandartige Nebenwirkungen verursachen. Weil die Reaktion zeitlich verzögert eintreten kann, gibt Amtsapothekerin Birgit Habbes ein paar Hinweise.

„Ob ein Arzneimittel Hautreaktionen auslöst, hängt unter anderem von dem Wirkstoff, dem Hautzustand und der Lichtmenge ab“, erklärt die Amtsapothekerin. Zu den Auslösern gehören z.B. einige Wirkstoffe aus der Gruppe der Antibiotika (z.B. Ciprofloxacin oder Tetracyclin), der Schmerzmittel (z.B. Naproxen oder Diclofenac), der Anti-Depressionsmittel (z.B. Johanniskraut, Amitriptylin oder Imipramin) und der Medikamente, die auf das Herz-Kreislauf-System (z.B. Captopril, Simvastatin) wirken. Ob ein Arzneimittel riskant ist, kann im Beipackzettel nachgelesen oder in der Apotheke erfragt werden.

Wenn die Gefahr einer sogenannten phototoxischen Nebenwirkung besteht, sollte möglichst wenig Licht an die Haut kommen. „Man

kann die Haut ganz einfach mit Kleidung schützen. Hilfreich ist auch die Einnahme eines Arzneimittels mit kurzer Halbwertszeit abends statt morgens“, so Birgit Habbes.

In der Mittagszeit sollte die Sonne gemieden werden. Ein ausreichender Sonnenschutz mit hohem UV A-Schutz sei zudem ebenso wichtig wie der Verzicht auf den Solariumsbesuch. „Wer ein Medikament mit phototoxischen Stoffen länger einnehmen muss, sollte für die Fenster in der Wohnung oder im Auto über spezielle UV-undurchlässigen Folien nachdenken“, gibt Amtsapothekerin Birgit Habbes einen praktischen Tipp. PK |

---

## **Amtsapothekerin warnt vor dubiosem Schlankmacher mit bösen Nebenwirkungen**

Kreis Unna. Schlank werden und schlank bleiben – das möchten die meisten. Manche treiben dafür nicht nur Sport und achten auf eine gesunde Ernährung, sondern greifen zu Schlankmachern. Das kann gefährlich sein, sagt Amtsapothekerin Birgit Habbes und warnt ganz konkret vor dem Produkt EMTea.

Das Produkt wird über das Internet und anderen Kanäle als Kräutertee oder pflanzliches Präparat vertrieben. Aber: „Amtliche Analysen haben gezeigt, dass EMTea mit nicht deklarierten Substanzen vermischt ist“, erklärt Habbes.

So wurde der als Appetitzügler beigemischte Wirkstoff Sibutramin gefunden. „Die Nebenwirkungen dieses verschreibungspflichtigen Arzneistoffes sind beträchtlich und werden mit mehreren Todesfällen in Verbindung gebracht“, sagt die Amtsapothekerin des Kreises Unna. Deshalb ist Sibutramin

seit 2010 weltweit verboten.

Erhebliche Nebenwirkungen sind beispielsweise Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Bluthochdruck, hohe Herzschlagfrequenz, Schlaganfall, Taubheitsgefühl und Angst. Die Europäische Arzneimittelagentur (EMA) und die nationalen Gesundheitsbehörden warnen vor der Anwendung von Sibutramin.

„Wer ein solches Schlankheitsmittel aus dem Internet genommen hat, sollte es sofort absetzen und sich bei Krankheitsanzeichen sicherheitshalber an seinen Hausarzt wenden“, rät Habbes. PK | PKU

---

## **Neuer Babyschwimmkurs im Hellmig-Krankenhaus**

Wenn Eltern mit ihren Babys schwimmen gehen, profitiert der Nachwuchs in seiner ganzen Entwicklung davon. Am Montag, 12. Juni, beginnt um 16 Uhr ein neuer Babyschwimmkurs für Kinder, die von Januar bis April 2016 geboren sind.

Die Kurse werden von der Elternschule im Hellmig Krankenhaus im Schwimmbad von Reha Sport Kamen am Hellmig Krankenhaus organisiert. Babyschwimmen fördert das Selbstvertrauen und die Bindung an die Eltern, ist aber auch für die körperliche Reifung, Gleichgewichtssinn und Bewegungskoordination wichtig.

Interessierte können sich bei Marianne Künstle in der Elternschule unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per Email an [Elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:Elternschule@klinikum-westfalen.de) anmelden. Der Kurs umfasst 10 mal 30 Minuten, die Teilnahme kostet 80 €.

---

# Amtsarzt rät: Grillfleisch immer durchgaren

Zu einer ungetrübten Grillparty gehört neben der sorgfältigen Auswahl des Fleisches auch dessen richtige Zubereitung. Darauf weist der Kreis-Fachbereich Gesundheit und Verbraucherschutz zu Beginn der Grillsaison hin.

„Damit die Grillparty nicht zu einer ernsten Gesundheitsgefahr wird, sollte grundsätzlich auf Hygiene geachtet werden“, empfiehlt der Amtsarzt des Kreises, Dr. Bernhard Jungnitz. So muss das Grillfleisch immer gut durchgegart werden. Bei Geflügel sollte darauf geachtet werden, dass das Fleisch auch am Knochen eine weiße bis graue Farbe hat. Salate und Grillsoßen sollten immer gut gekühlt und erst kurz vor dem Verzehr aufgetragen werden.

„Gut durch“ sollte aber nicht angekokelt bedeuten. Komplett verkohlte Stellen an Wurst, Steak oder Gemüsespieß sind ungenießbar und sollten daher abgeschnitten werden.

Der Kreis-Fachbereich Gesundheit und Verbraucherschutz rät, Schinken, Kasseler, Dauerwurst oder auch Pökelfleisch nicht zu grillen, da bei diesen Fleischsorten die Bildung der krebserregenden Nitrosamine unter Hitzeeinwirkung beschleunigt wird. PK | PKU

---

# Kreis warnt vor „gemeinem Holzbock“: Gefahr durch Zeckenstich

Zecken können einem den Aufenthalt im Freien mehr als nur vermiesen. Der auch als gemeiner Holzbock bekannte kleine Blutsauger überträgt Viren und Bakterien, die das zentrale Nervensystem angreifen und schwere Erkrankungen verursachen können. Weil Bekleidung allein nicht ausreicht, gibt die Kreisgesundheitsbehörde Tipps für den Schutz vor dem folgenschweren Zeckenstich.

Zecken warten gerne auf Gräsern, Farnkraut und Co. oder im niederen Gebüsch auf ein Blutopfer. Wer sich bewegt, auf befestigten Wegen geht oder auf einer Bank auf befestigtem Untergrund eine Pause einlegt, lebt recht ungefährlich. „Riskant wird es aber für sportliche Zeitgenossen, die auf der grünen Wiese rasten, denn Schweiß zieht Zecken magisch an“, unterstreicht Amtsarzt Dr. Bernhard Jungnitz. Hier helfen z.B. in der Apotheke erhältliche Mittel zum Einreiben der Haut, die den Menschen geruchmäßig für Zecken „unattraktiv“ machen.

„Wer eine Zecke an seinem Körper entdeckt, sollte sie möglichst schnell mit einer Pinzette, einem Zeckenhebegerät oder den Fingern aus der Haut heraushebeln, um das Übertragungsrisiko von Krankheitserregern zu verringern“, rät Dr. Bernhard Jungnitz. Aber Achtung: Niemals den Leib der Zecke drücken oder quetschen. Das Tier wird dadurch gestresst und leitet den Darminhalt, der Krankheitserreger enthalten kann, durch den Stichkanal in den Körper des Opfers.

Auf keinen Fall, so der Kreismediziner, sollte Öl oder Klebstoff auf die Zecke tropfen. „Auch das verursacht Stress und fördert die Übertragung von Krankheitserregern. „Bleiben beim Heraushebeln ein Teil der Zecke, der als Saugrüssel

ausgeformte Stachel oder ein Teil davon in der Haut, sollte er vom Arzt entfernt werden“, so Dr. Jungnitz weiter. Auch wenn sich die Stichstelle rötet, ist der Gang zum Arzt ratsam, da das ein Hinweis auf eine bakterielle Infektion (Borreliose) sein könnte.

Gegen die von Zecken übertragene virale FSME-Erkrankung gibt es eine Schutzimpfung. „Alle, die im Sommer in den Süden Deutschlands oder nach Österreich fahren oder in Südosteuropa, Osteuropa und rund um die mittlere Ostsee Urlaub machen, sollten über eine FSME-Schutzimpfung nachdenken“, sagt Dr. Bernhard Jungnitz. PK | PKU

---

## **Der Volkskrankheit Darmkrebs gezielt vorbeugen – Vortrag im Hellmig-Krankenhaus**

Vortrag in der Pulsschlagreihe im Hellmig-Krankenhaus zeigte Risiken und Chancen. „Darmkrebs ist eine Volkskrankheit“, warnt Dr. Peter Ritter, Chefarzt für Onkologie und Gastroenterologie am Hellmig-Krankenhaus Kamen. Gemeinsam mit Oberarzt Dr. Bernd Weidmann informierte er in der Pulsschlagreihe von VHS und Klinikum Westfalen über Risiken dieser Erkrankung aber auch über Vorbeugungsmöglichkeiten.

Fast jeder werde irgendwann in seinem Leben selbst oder im Kreis von Verwandten und Freunden mit einem Darmkrebsfall konfrontiert, so Dr. Ritter. Noch in den 50er Jahren bedeutete die Diagnose meist in Todesurteil, auch heute noch ende die Erkrankung nicht selten tödlich. Vorbeugung sei aber ein zentrales mittel, sich davor zu schützen. Im europäischen Vergleich liegt Deutschland bei der Zahl der Darmkrebserkrankungen zwar im unteren Drittel, es gibt aber EU-Staaten,

die offensichtlich Vorbeugung noch erfolgreicher praktizieren.



Oberarzt Bernd Weidmann (v.l.) und Chefarzt Dr. Peter Ritter (r.) warnten in der Pulsschlagreihe vor Darmkrebsrisiken und zeigten Vorbeugemöglichkeiten auf.

„Ist die Erkrankung vermeidbar?“, fragte eingangs seines Vortrags Dr. Bernd Weidmann als Oberarzt und Facharzt mit vielen Jahren Erfahrung Experte für Gastroenterologie am Hellmig-Krankenhaus. In vielen Fällen entwickle sich Darmkrebs über Jahre aus zunächst gutartigen Zellveränderungen, sogenannten Adenomen, die oft als Polypen beschrieben werden. Werden die rechtzeitig entdeckt und beseitigt – oft durch eine unkomplizierte Biopsie ohne großen chirurgischen Eingriff, dann ist dieses Risiko gebannt. Zudem kann ein Lebensstil mit gesunder Ernährung, Verzicht auf das Rauchen, mit viel Bewegung und Vermeidung von Übergewicht Risiken mindern.

Die Darmspiegelung sei eine sichere Methode der Diagnostik, so Dr. Weidmann. Der Darm sei komplett einsehbar, Komplikationsgefahren gering. Dennoch scheuten viele das unangenehme Thema oder auch die

Prozedur selbst. Weiter moderne diagnostische Verfahren hätten ihren Stellenwert, seien aber nicht geeignet für die generelle Vorsorge. Untersuchungen auf Blut im Stuhl brächten wichtige Hinweise, aber allein nicht die absolut sichere Abklärung.

In jedem Fall vermeidbar sei eine Darmkrebserkrankung nicht, so Dr. Weidmann final. Die frühe Diagnostik aber senkt die Gefahren erheblich. Je früher ein Darmkrebs festgestellt wird, desto einfacher sei zudem die Therapie und desto besser die Prognose für den Betroffenen. Aber nur etwa 20 Prozent der Berechtigten haben in den letzten 20 Jahren in Deutschland eine Darmspiegelung gemacht, berichtet Dr. Weidmann und Vorbeugung zum Schutz vor Darmkrebs sei damit noch deutlich ausbaubar.

---

## **Bergkamen macht erstmals mit beim STADTRADELN – Jetzt anmelden und mitradeln!**

Im Team mit dem Fahrrad Kilometer sammeln, dabei Spaß haben, die eigene Gesundheit fördern, einen Beitrag zum Klimaschutz leisten – und dann vielleicht auch noch einen Preis gewinnen. Das ist STADTRADELN.



**STADTRADELN**  
Radeln für ein gutes Klima

Bergkamen wird in diesem Jahr vom 03. bis zum 23. Juni an der bundesweiten und internationalen Aktion STADTRADELN teilnehmen. In dieser Zeit wird es darum gehen, dass sich möglichst viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer für Bergkamen in Teams organisieren, beim STADTRADELN anmelden, so viele Kilometer wie möglich mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zurücklegen und diese in einem Online-Radelkalender eintragen. Am Ende der

dreiwöchigen Aktion werden die Radelkalender ausgewertet und Preise für die beste Einzelwertung, das Team mit der höchsten Kilometerleistung, die beste Schulklasse, die aktivste Schule und die radelfreudigste Familie vergeben.

Beim STADTRADELN in Bergkamen kann jeder mitmachen, der entweder in Bergkamen wohnt oder als Pendler hier zur Arbeit, zur Schule oder zur Ausbildung geht oder einem Bergkamener Verein angehört. Als Team können sich z.B. Familien, Freundeskreise, Nachbarn, Vereine, Vereinsmannschaften, Schulklassen, Schulen, Ortsvereine, Stadtverbände, Fraktionen, Betriebe oder Betriebssportgemeinschaften anmelden. Es gibt keine Beschränkung, solange ein Team mindestens zwei Mitglieder hat. Daneben wird es ein sog. offenes Team geben, in dem alle Einzelfahrer zusammen kommen.

In die Wertung kommen alle mit dem Fahrrad gefahrenen Kilometer, egal ob auf dem Weg zur Arbeit, in der Freizeit oder am Urlaubsort. Jeder Kilometer zählt. Außerdem lässt sich STADTRADELN auch mit der AOK-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ kombinieren. Sammeln Sie Fahrradfahrten zur Arbeit und tragen Sie die gefahrenen Kilometer gleichzeitig in den Radelkalender für Ihr Team ein!

**Die Anmeldung der Bergkamener Teams und deren Mitglieder kann auf der Internetseite [www.stadtradeln.de/bergkamen](http://www.stadtradeln.de/bergkamen) durchgeführt werden.** Dabei wird ein Teammitglied als „Teamkapitän“ mit erweiterten Online-Rechten benannt. Nach der Anmeldung wird für das jeweilige Team ein Online-Radelkalender auf der o.g. Internetseite erstellt. In diesem Kalender werden vom Teamkapitän oder von den Teammitgliedern die individuellen Fahrrad-Kilometer eingetragen, die später in die Wertung einfließen. Zur Motivation der Teams untereinander werden die vom gesamten Team geradelten Kilometer für alle auf der Internetseite allgemein sichtbar sein, nicht jedoch die geradelten Kilometer der einzelnen Teammitgliedern. Über die Internetseite der Stadt Bergkamen [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) erhalten Sie weitere Infos zum STADTRADELN und gelangen per Link zur

STADTRADELN-Internetseite.

Für weitere Informationen und bei Fragen rund um das STADTRADELN können Sie sich gerne auch an Ihren Ansprechpartner bei der Stadt Bergkamen, Heiko Busch, Tel. 02307/965-391, e-mail: h.busch@bergkamen.de, wenden – oder Sie besuchen den Informationsstand der Stadt bei der Blumenbörse am kommenden Sonntag.