

Fitnessparcours der Realschule Oberaden steht nachmittags auch der Öffentlichkeit zur Verfügung

Der Fitnessparcours der Realschule Oberaden ist jetzt offiziell eröffnet worden. Schuldezernentin Christine Busch durchschneidet symbolisch das rote Band und ließ die ersten Schülerinnen und Schüler auf den Parcours. Nach fast einjähriger Planungs- und Durchführungszeit freuten sich die RS0ler über das neue Bewegungsangebot an ihrer Schule, das ab sofort auch den Bürgerinnen und Bürgern im Nachmittagsbereich zur Verfügung steht.



Mit dem berühmten Schnitt durchs rote Band eröffnete Schuldezernentin Christine Busch den Fitnessparcours der

Realschule Oberaden.

Möglich wurde der Bau erst durch den Förderverein der RSO, der den größten Teil der Kosten stemmte. Zudem unterstützten die Stadt und der Stadtsportbund die Anschaffung der Anlage. „Dabei wurde einmal mehr die gute Zusammenarbeit aller Beteiligten deutlich“, betonte die Schule. Darüber freuten sich neben Christine Busch auch der Leiter des Amts für Schule, Sport und Weiterbildung Andreas Kray, Schulamtsleiter, Frau Bollmann und Frau Happe stellvertretend für den Förderverein, Herr Stein und Herr Lange als Schulleitungsteam sowie die anwesenden Vertreter des Bauhofs der Stadt Bergkamen.

VHS Bergkamen sorgt mit Entspannungskursen für Ihre Gesundheit

Es wird für immer mehr Menschen wichtig, Kompetenzen zu erwerben, um die eigene Gesundheit zu erhalten. Die Volkshochschule Bergkamen orientiert sich am Grundverständnis der Weltgesundheitsorganisation, wonach nicht nur die Gemeinschaft, sondern jede und jeder persönlich sich für ihr bzw. sein seelisches, körperliches und soziales Wohlbefinden verantwortlich fühlt und deshalb aktiv an der eigenen Gesunderhaltung mit-wirkt.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und die eigene Kraft spüren.

Sie erwerben die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen

und Krisen zu bewältigen.

All das stärkt ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die VHS Bergkamen bietet Kursformate mit unterschiedlichen Methoden, sowohl vormittags, nachmittags als auch abends an. Von „Entspannung lernen“, in dem unterschiedliche Entspannungstechniken vermittelt werden, über Feldenkrais, Qi Gong, Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Lachyoga bis hin zu einem Workshop zur Stressbewältigung.

Manchmal sollte man es auch wagen, eher ungewöhnliche Wege zu gehen und die positive Wirkung des Lachyoga erproben.

Bei Interesse melden Sie sich beim VHS-Team und lassen sich beraten. Es gibt noch freie Plätze. Auch bei Rückfragen können Sie sich selbstverständlich gerne mit der VHS Bergkamen unter der Rufnummer 0 23 07/284 951 in Verbindung setzen.

Vortrag in der Ökologiestation: Stress und Mundgesundheit

Am Montag, 11. September, geht die Bönener Zahnärztin und Heilpraktikerin Dr. Christine Diebener dem vermuteten Zusammenhang von Stress und Mundgesundheit nach.

Dabei gibt sie einen Überblick über die Ursachen und beschreibt verschiedene Lösungsansätze dieses Problems. Vorabinformationen finden sich unter www.drs-diebener.de. Der

etwa zweistündige Vortrag beginnt um 19.30 Uhr und kostet 5,- € je Teilnehmer. Eine Anmeldung ist beim Umweltzentrum Westfalen unter 0 23 89 – 98 09 11 oder 9 80 90 (auch Anrufbeantworter) möglich.

GSW eröffnen am Montag die Hallenbadsaison

Am kommenden Montag, 4. September, öffnen die GSW die Hallenbäder in Kamen und in Bergkamen. Gleichzeitig endet die Freibadsaison.



Das Hallenbad Bergkamen-Mitte öffnet am kommenden Montag

wieder seine Pforten.

Öffnungszeiten Hallenbad Bergkamen

Montag: 06:30 – 08:00 Uhr / 14:00 – 16:00 Uhr / 16:00 – 17:00 Uhr (Frauenschwimmen)

Dienstag: 06:30 – 08:00 Uhr / 14:00 – 21:00 Uhr

Mittwoch: 06:30 – 08:00 Uhr / 14:00 – 16:30 Uhr

Donnerstag: 06:30 – 08:00 Uhr / 14:00 – 21:00 Uhr

Freitag: 06:30 – 08:00 Uhr / 14:00 – 21:00 Uhr

Samstag, feiertags*: 08:00 – 13:00 Uhr

Sonntag: 08:00 – 18:00 Uhr

Öffnungszeiten Hallenbad Kamen

Montag: 14:00 – 21:00 Uhr

Dienstag: 06:30 – 08:00 Uhr / 10:00 – 15:30 Uhr / 15:30 – 17:00 Uhr (Frauenschwimmen)

Mittwoch: 06:30 – 08:00 Uhr / 10:00 – 21:00 Uhr

Donnerstag: 06:30 – 08:00 Uhr / 10:00 – 17:00 Uhr

Freitag: 06:30 – 21:00 Uhr

Samstag: 08:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, feiertags*: 08:00 – 13:00 Uhr

Schuleingangsuntersuchung: Gute Förderung in Familie und Kita

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

bei den Bergkamener Kindern: Auffallend wenige sind Mitglied in einem Sportverein, auffallend viele sollen von einem Augenarzt untersucht werden. (Die Ergebnisse im Einzelnen weiter unten.)



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

„Die Anforderungen an die Kinder wachsen zunehmend“, berichtet Dr. Petra Winzer-Milo, Leiterin des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes. „Der Leistungsdruck steigt und damit werden die individuellen Entwicklungszeiten verkürzt. Und obwohl die Ansprüche hoch sind, sind die Kinder bei den Untersuchungen nicht schlechter geworden.“ Das sei zumeist guter Förderung in der Familie und in den Kindertageseinrichtungen zu verdanken, so Winzer-Milo.

3.350 Kinder untersucht

Im Zeitraum September 2016 bis Juli 2017 untersuchten die Kreismediziner 3.350 Kinder. Das sind 50 Kinder mehr als im Vorjahr. Insgesamt stellten die Schulärztinnen Störungen und Auffälligkeiten in den Bereichen Motorik, Sprache, Wahrnehmung und Verhalten ähnlich häufig wie im Vorjahr fest. Wie erwartet

zeigten Jungen auch 2017 wieder häufiger therapiebedürftige Entwicklungsdefizite als Mädchen.

Die Schulärztinnen des Kreises Unna empfahlen jedem fünften Kind eine Kontrolluntersuchung beim Kinder- oder Augenarzt. Bei 15 Prozent empfahlen sie zusätzlichen Fördersport in der Schule und bei ebenso vielen Kindern sahen sie einen besonderen Unterstützungs- oder Förderbedarf im pädagogischen Bereich.

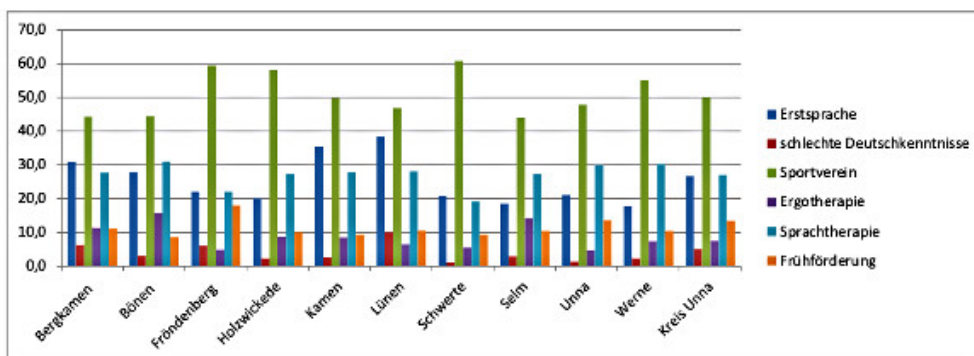
Der Anteil der Kinder, die als erste Sprache nicht Deutsch lernen, hat sich gegenüber den Vorjahren kaum verändert und beträgt rund 27 Prozent. Das liegt auch daran, dass weniger Flüchtlinge als in den vergangenen beiden Jahren zugezogen sind. Kinder von Migranten haben bei Schulbeginn seltener unzureichende Deutschkenntnisse (5,2 Prozent). PK | PKU



Schuleingangsuntersuchung (SEU) Kreis Unna 2017

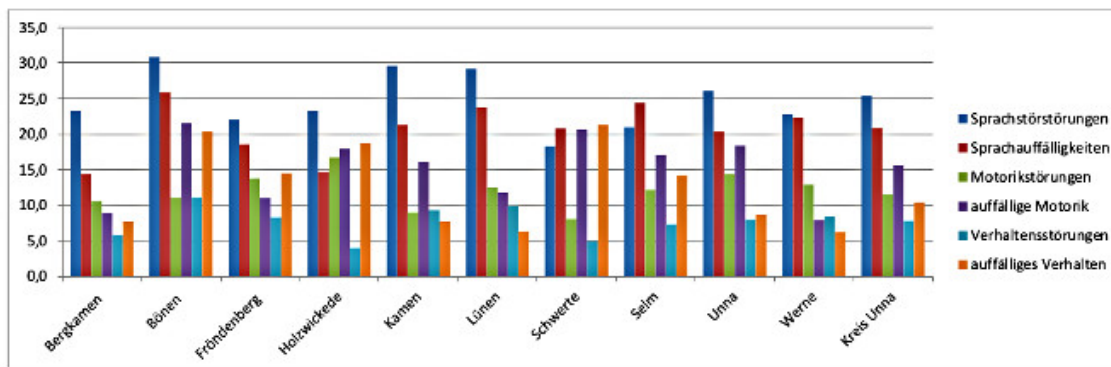
SEU 2017 Kreis Unna in Prozent *Vorbefunde*

Wohnort	Erstsprache nicht Deutsch	schlechte Deutschkenntnisse	Sportverein	Ergotherapie	Sprachtherapie	Frühförderung
Bergkamen	30,8	6,3	44,2	11,3	27,6	11,1
Bönen	27,8	3,1	44,4	15,6	30,9	8,6
Fröndenberg	22,0	6,1	59,3	4,8	22,0	17,9
Holzwickede	20,0	2,3	58,0	8,7	27,3	10,0
Kamen	35,3	2,5	49,7	8,5	27,8	9,3
Lünen	38,3	12	46,8	6,5	28,1	10,5
Schwerte	20,8	1,1	60,7	5,5	19,1	9,3
Selm	18,5	2,9	43,9	14,2	27,3	10,4
Unna	21,0	1,3	47,8	4,7	29,9	13,5
Werne	17,7	2,3	54,9	7,4	30,2	10,4
Kreis Unna	26,6	5,2	49,9	7,5	27,0	13,4



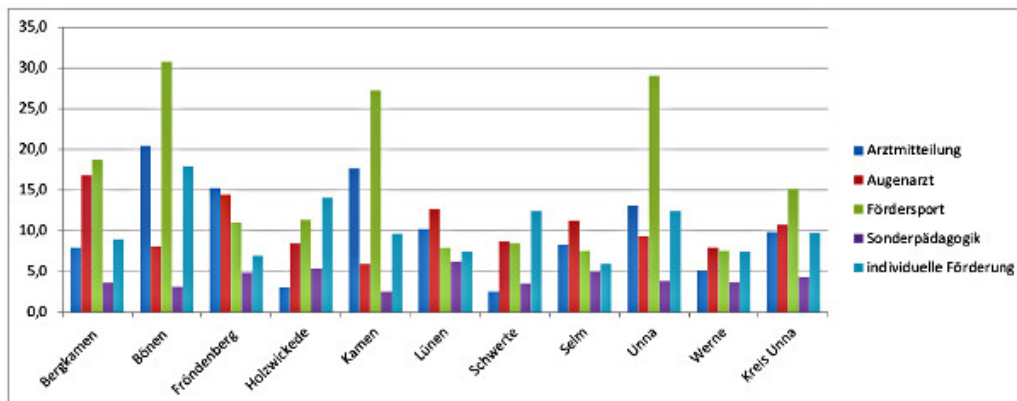
SEU 2017 Kreis Unna in Prozent Feststellungen

Wohnort	Sprachstörungen	Sprachauffälligkeiten	Motorikstörungen	auffällige Motorik	Verhaltensstörungen	auffälliges Verhalten
Bergkamen	23,3	14,4	10,6	8,9	5,8	7,7
Bönen	30,9	25,9	11,1	21,6	11,1	20,4
Fröndenberg	22,1	18,6	13,8	11,0	8,3	14,5
Holzwickede	23,3	14,7	16,7	18,0	4,0	18,7
Kamen	29,6	21,3	9,0	16,1	9,3	7,7
Lünen	29,2	23,8	12,5	11,8	9,9	6,3
Schwerte	18,3	20,8	8,1	20,7	4,9	21,3
Selm	21,0	24,4	12,2	17,1	7,3	14,2
Unna	26,1	20,4	14,4	18,4	8,0	8,7
Werne	22,8	22,3	12,9	7,9	8,4	6,2
Kreis Unna	25,4	20,8	11,5	15,6	7,8	10,4



SEU 2017 Kreis Unna in Prozent Empfehlungen

Wohnort	Arztmitteilung	Augenarzt	Fördersport	Sonderpädagogik	individuelle Förderung
Bergkamen	7,9	16,8	18,7	3,6	8,9
Bönen	20,4	8,0	30,7	3,1	17,9
Fröndenberg	15,2	14,4	11,0	4,8	6,9
Holzwickede	3,0	8,4	11,3	5,3	14,0
Kamen	17,6	5,9	27,2	2,5	9,6
Lünen	10,2	12,6	7,9	6,2	7,4
Schwerte	2,0	8,7	8,4	3,5	12,4
Selm	8,3	11,2	7,5	4,9	5,9
Unna	13,0	9,3	29,0	3,8	12,4
Werne	5,0	7,9	7,5	3,7	7,4
Kreis Unna	9,8	10,7	15,1	4,3	9,7



Gegen den „Schmerzdrachen“: Gua Sha-Praxisworkshop 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 Mittwoch, 6. September, 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 30. August unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Informationen zur Dozentin findet man unter www.naturheilkunde-geisler.de

Blutspendetermin am 1. September im Treffpunkt – unbedingt den Personalausweis mitbringen

Der DRK Blutspendedienst West informiert alle Blutspender zusätzlich zum Blutspendeausweis unbedingt einen Lichtbildausweis mitzuführen. Das gilt für Neu- und Wiederholspender zu jedem Termin – so auch am Freitag, 1. September, von 15 bis 20 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße.

Bereits seit Januar hat der DRK-Blutspendedienst die Spender mit seinen Einladungen und mit Aufstellern auf den Terminen vor Ort über die Änderung informiert. „Zukünftig dürfen nur noch Spender zur Blutspende zugelassen werden, deren Identität sich mit einem amtlichen Lichtbildausweis überprüfen lässt.“ erläutert Stephan Jorewitz, Referent für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit beim Zentrum für Transfusionsmedizin in Hagen die neuen verbindlichen Auflagen zur Blutspende: „Damit sind Personalausweis, Reisepass oder Führerschein mit Lichtbild gemeint. Diese Regelung gilt ab sofort für Wiederhol- und Neuspender und zu jedem Termin.“

Die Richtlinien zur Hämotherapie (Blutspende) werden von der Deutschen Bundesärztekammer in Zusammenarbeit mit dem Paul-Ehrlich-Institut entwickelt. Sie stellen laut dem Transfusionsgesetz den allgemein anerkannten Stand der medizinischen Wissenschaft und Technik für die Gewinnung von Blut und Blutbestandteilen dar. Die letzte Aktualisierung der Richtlinien erfolgte 2010 doch auch in Zukunft werden die Richtlinien angepasst werden, sobald neue Entwicklungen in der medizinischen Wissenschaft und Technik dies erfordern.

Unter Abschnitt 2.2.4 „Auswahl des Spenders“ befindet sich der entscheidende Hinweis: „Anlässlich jeder Spende bzw. jeder

Spendebezogenen Untersuchung ist die Identität des Spenders ohne die Gefahr einer Verwechslung festzustellen (gültiges amtliches Personaldokument mit Lichtbild). Name, Vorname, Geburtsdatum, Geschlecht und Adresse des Spenders sind zu erfassen. Alle Spenderdaten unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht und den Bestimmungen des Datenschutzes.“ Der amtliche Lichtbildausweis ist also deshalb erforderlich, damit der Arzt im Vorgespräch zweifelsfrei die Identität des Blutspenders feststellen kann. Auch zum Schutz der Spendeempfänger muss die Identität eines Blutspenders zu jeder Zeit zweifelsfrei nachvollziehbar sein.

Für manchen langjährigen Blutspender ist das eventuell schwer zu „verstehen“; schließlich kennt man sich seit Jahren persönlich, aber: **Die Richtlinien sind für den DRK Blutspendedienst West sowie für alle anderen Blutspendedienste in Deutschland bindend und müssen umgesetzt werden.** Unverändert müssen hingegen 56 Tage zwischen zwei Blutspenden liegen. Blut spenden kann jeder ab 18 Jahren; Neuspender bis zum 68. Geburtstag. Männer dürfen sechs Mal und Frauen vier Mal innerhalb von zwölf Monaten Blut spenden.

Für alle, die mehr über die Blutspendetermine in Wohnortnähe erfahren wollen, hat der DRK-Blutspendedienst West im Spender-Service-Center eine kostenlose Hotline geschaltet. Unter 0800 -11 949 11 werden montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr alle Fragen beantwortet. Informieren Sie sich unabhängig davon im Internet unter www.blutspendedienst-west.de

Experten-Tipps

zum

Schulanfang: So gelingt der Start

Ein sicherer Schulweg, gesunde Ernährung und eine gut organisierte Schultasche – Eltern von Schulkindern müssen auf vieles achten. Fachleute des Kinder- und Jugendgesundheitsdiensts im Kreis Unna haben Tipps zum Schulbeginn auf einer Internetseite zusammengefasst.

Unter www.kreis-unna.de (Kreis & Region – Gesundheit – Kinder- und Jugendgesundheit) gibt es Tipps für den gelungenen Schulstart. Diese reichen von Ideen, die Schultüte gesünder zu gestalten, ein ausgewogenes Frühstück vorzubereiten bis hin zu Ratschlägen für einen sicheren Schulweg.

Gesunder Start

Ein gesunder Start in den Tag ist für Kinder wichtig. So haben die Kreismediziner Infos zum Frühstück zusammengestellt. Hier gelten drei einfache Regeln: sparsam mit fettigen, ausreichend tierische und reichlich pflanzliche Lebensmittel.

Auch bei der beliebten Schultüte gibt es einiges zu beachten: „Bei Kindern sind sie meist heiß geliebt, aber zuckerhaltige Nahrungsmittel können, wenn sie häufig gegessen werden, zu schweren Schäden im Gebiss, zu Übergewicht und gar Stoffwechselstörungen führen“, warnen die Kreismediziner. Daher sollte ein Apfel oder getrocknetes Obst zum Knabbern in der Schultüte nicht fehlen.

Sicherer Weg

Auch wenn sich Kinder auf die Schule freuen und am liebsten so schnell wie möglich da sein möchten, gilt vor allem, dass nicht immer der kürzeste und schnellste Weg auch der sicherste ist. Hier raten die Experten dazu, das Kind rechtzeitig mit dem Schulweg vertraut zu machen: „Gehen Sie vor Schulanfang gemeinsam mit Ihrem Kind mehrfach den Schulweg ab.“

Weitere Tipps zum Schulstart sind auf der Internetseite nachzulesen. Außerdem finden interessierte Eltern dort eine Info-Broschüre zum Thema Schulstart und Einschulungsuntersuchung. PK | PKU

Pulsschlagreihe klärt erneut medizinische Fachfragen

Die Pulsschlagreihe von VHS und Klinikum Westfalen im Hellmigium am Hellmig-Krankenhaus hat eine langjährige Tradition. Für das neue VHS-Semester wurden erneut fünf attraktive Vorträge vorbereitet. Das Konzept: Experten des Kamener Krankenhauses präsentieren Informationen zu verbreiteten Krankheitsbildern in leicht verständlicher Frage und stehen anschließend für Fragen zur Verfügung. Der Besuch aller Veranstaltungen ist kostenlos.



Das neue Programm mit den Veranstaltungsreihen des Klinikums Westfalen liegt ab sofort in den Krankenhäusern des Verbunds in Kamen, Lünen und Dortmund aus. Foto: Klinikum Westfalen

Die Veranstaltungsreihe wird nach dem Ende der Sommerferien fortgeführt. Die Themen bieten erneut einen breiten Querschnitt von der Krebsmedizin über die Gefäßmedizin bis zu Sportmedizin und Chirurgie. Mit dem Thema Lachyoga steht diesmal auch ein Ausflug in ergänzende Angebote jenseits der klassischen Medizin auf dem Programm. Eröffnet wird der Vortragsreihe für das zweite Halbjahr mit dem Thema Schilddrüse am 13. September. Hier geht es um die wichtigen Steuerungsfunktionen der Schilddrüse für unseren Stoffwechsel, um Erkrankungssymptome, Therapien und Vorbeugungsmöglichkeiten.

Das Programm liegt ab sofort im Hellmig-Krankenhaus Kamen aus.

Mittwoch, 13. September 2017, 18.30 Uhr

Pulsschlag

in Kamen:

„Wenn die Schilddrüse
außer Kontrolle gerät“

Referent: Gordon Schramm, Oberarzt der Klinik für Allgemein-
und

Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Ort: Hellmig-Krankenhaus Kamen, Hellmigium

Mittwoch, 11. Oktober 2017, 18.30 Uhr

Pulsschlag

in Kamen:

„Personalisierte Therapie bei
Lungenkrebs – wo stehen wir?“

Referent: Dr. Peter Ritter, Chefarzt der Klinik für Onkologie,
Hämatologie,

Gastroenterologie und Palliativmedizin am Hellmig-Krankenhaus
Kamen

Ort: Hellmig-Krankenhaus Kamen, Hellmigium

Mittwoch, 8. November 2017, 18.30 Uhr

Pulsschlag

in Kamen:

„Lachen ist die
beste Medizin“

Referent: Hedwig Koch-Münch, Lachyoga-Lehrerin,
Präventionszentrum Kamen

Ort: Hellmig-Krankenhaus Kamen, Hellmigium

Mittwoch, 13. Dezember 2017, 18.30 Uhr

Pulsschlag

in Kamen:

„Gefäßmedizin als neuer
medizinischer Schwerpunkt“

Referenten: Gefäßmedizinisches Team des Hellmig-Krankenhauses
mit Chefarzt Dr. Marcus Rottmann, Dr. med. Fokko Steinbeißer,
Dr. med. Markus Hörbelt und Angiologie-Assistentin Ulrike
Chmurzynski

Ort: Hellmig-Krankenhaus Kamen, Hellmigium

Mittwoch, 10. Januar 2018, 18.30 Uhr

Pulsschlag

in Kamen:

„Sport treiben – aber richtig: Verletzungen vermeiden
und Leistungsdefizite ausgleichen“

Referent: Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt der Klinik für
Allgemein- und

Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Ort: Hellmig-Krankenhaus Kamen, Hellmigium

**Magen- und Darminfektionen:
Vorsicht schützt vor**

„Montezumas Rache“

Montezuma lauert überall – und so eine Durchfallerkrankung kann einem den Urlaub wirklich vermiesen. „Vorsicht vermindert das Risiko“, weiß Dr. Bernhard Jungnitz, der Amtsarzt des Kreises Unna.

In vielen südlichen Ländern finden sich die unliebsamen Erreger im Leitungswasser. „Selbst in guten Hotels ist keine nach unseren Maßstäben ausreichende Sicherheit gegeben, dass das Trinkwasser hygienisch einwandfrei und für Touristen gesundheitlich unbedenklich“, verdeutlicht Dr. Jungnitz.

Deshalb sollte Wasser weder ungekocht getrunken noch zum Zähneputzen benutzt werden. „In beiden Fällen ist Mineralwasser eine sichere Alternative“, gibt der Amtsarzt einen Tipp. Zum Durstlöschen eignen sich industriell hergestellte Flaschen- oder Dosengetränke. „Achten Sie bei Flaschen darauf, dass der Verschluss unbeschädigt ist“, bittet Dr. Jungnitz auch hier um Aufmerksamkeit. In Restaurants oder Cafés sollten Urlauber ihre Getränke ohne Eiswürfel bestellen.

Magen- und Darminfektionen können nach Auskunft des Kreis-Mediziners auch durch die in vielen Hotels oder an Straßenständen angebotenen frisch gepressten Fruchtsäfte oder andere, offen angebotene Erfrischungsgetränke verursacht werden. Deshalb sollte man auf sie, ebenso wie auf Rohkostsalate oder verlockende Eisbecher, verzichten.

Frisches Obst ist im Urlaub aber für viele Menschen ein Muss. „Wenn es geschält oder gründlich mit Mineralwasser gewaschen wird, ist das auch kein Problem“, betont Dr. Bernhard Jungnitz. PK | PKU

Für den Fall der Fälle: Reiseapotheke in den Koffer

Die Sommerferien stehen vor der Tür. „Neben Badesachen, Wanderschuhen, Kamera und Co. gehört auf jeden Fall auch eine Reiseapotheke mit in den Koffer“, empfiehlt die Amtsapothekerin des Kreises, Birgit Habbes.

Der Reisetstress, das ungewohnte Klima am Urlaubsort, unbekannte Speisen und fremde Keime führen oft und für manche unverhofft zu Erkrankungen, die mit Hilfe einer Reiseapotheke meist schnell in den Griff zu bekommen sind. „Eine mit Bedacht bestückte Reiseapotheke kann im wahrsten Sinn des Wortes erste Hilfe leisten“, so die Amtsapothekerin. In eine solche Reiseapotheke gehören auf jeden Fall Mittel gegen Durchfall sowie zur Ersten Hilfe bei geringfügigen Beschwerden.

Ins Erste-Hilfe-Set gehören z.B. Heftpflaster, Mullbinden, Wundsalbe, Nasentropfen oder Mittel gegen Kopf- und Zahnschmerzen. In mückenreichen Gebieten sind auch Mittel zur Insektenabwehr wichtig.

Gleichzeitig macht Amtsapothekerin Birgit Habbes jedoch deutlich: „Falls Krankheitssymptome oder das Gefühl von Unwohlsein nicht verschwinden, ist der Arztbesuch unbedingt zu empfehlen.“ PK | PKU