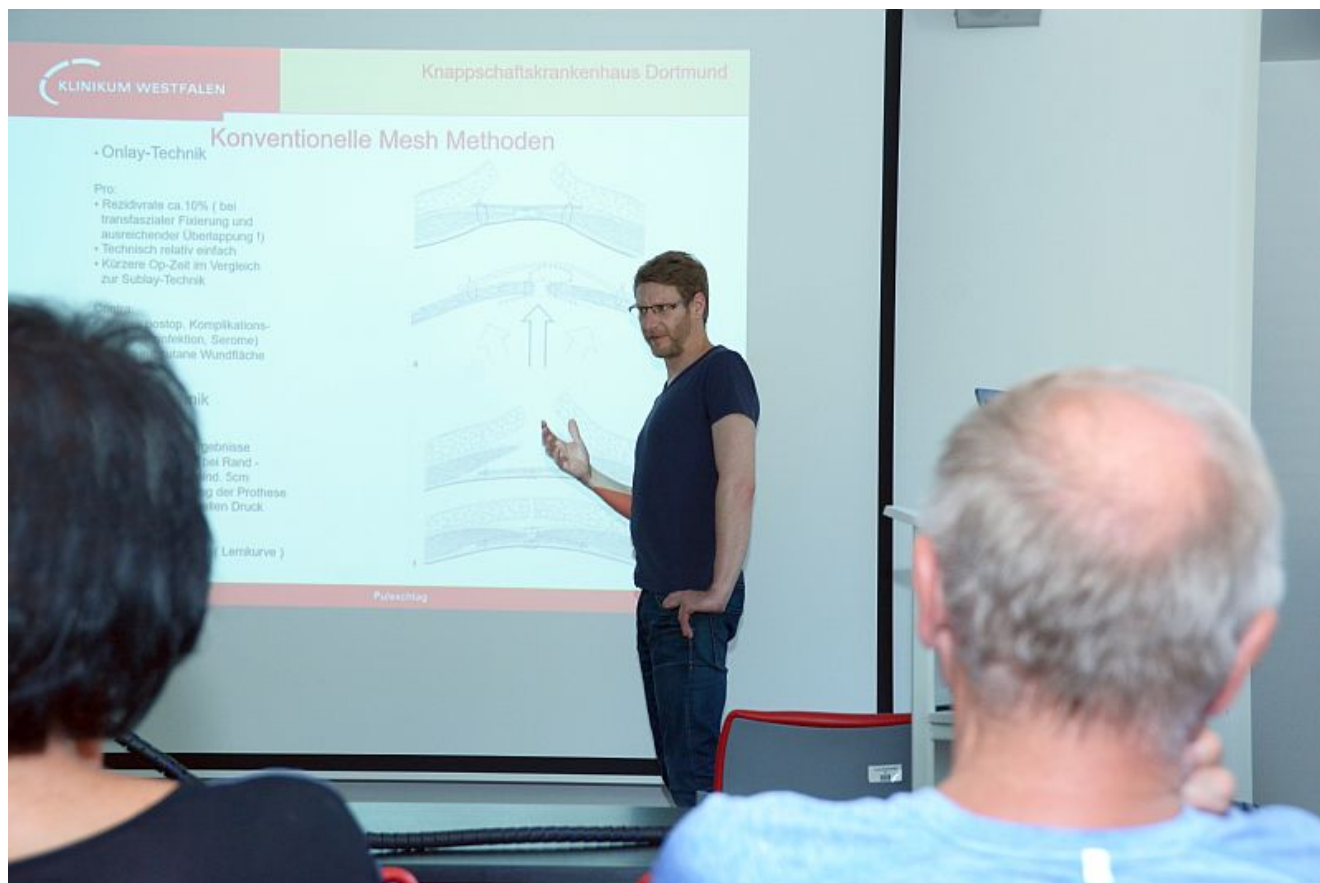


# Leisten-, Nabel- oder Narbenbruch – was tun?



Oberarzt Gordon Schramm

Schwachstellen in der Bauchwand begünstigen die Bildung von Nabel-, Narben-, oder Leistenbrüchen. Es entstehen Auswölbungen, so genannte Hernien, in die im besten Falle Fettgewebe, oft aber auch Teile des Darms rutschen.

Rund 170.000 solcher Hernien werden in Deutschland jährlich operativ behandelt, berichtete Oberarzt Gordon Schramm von der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen. Im Rahmen der beliebten Veranstaltungsreihe „Pulsschlag“, die die Klinik in Kooperation mit der VHS anbietet, wies er darauf hin, dass ein Bruch nicht immer gleich einen chirurgischen Eingriff nach sich ziehen muss.

Einem Arzt aber sollten Hernien sicherheitshalber immer

vorgestellt werden. Spätestens wenn Schmerzen auftreten, sei es unverzichtbar, einen Chirurgen – eventuell auch Notarzt – aufzusuchen. Schmerzen können dadurch ausgelöst werden, dass Darmteile eingeklemmt werden, so dass weitere, oft lebensgefährliche Komplikationen drohen.

In Fachkliniken mit entsprechender Erfahrung wie dem Hellmig-Krankenhaus Kamen wird heute in vielen Fällen schonend und nachhaltig operiert mit Einsatz moderner Netze in minimalinvasiven Verfahren.

---

## **Lach-Yoga                    in                    der Ökologiestation**

Wir lachen zu wenig! Nur 15 bis 20 mal am Tag im Durchschnitt. Dabei ist Lachen gesund: wer viel lacht, kann sein Befinden positiv beeinflussen. Am Sonntag den 9. Juli praktiziert Shyney Vallomtharayil in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil, Westenhellweg 110, das gemeinsame Lachen nach den Erkenntnissen des indischen Arztes Dr. Madan Kataria.

Gemeinsam wird in kleinen Spielen und einfachen Dehn- und Streckübungen gelacht. Eventuelles Unbehagen bei „Erstlachen“ verschwindet schnell, denn sich selbst beim freien Lachen zuzuhören und anderen zuzusehen ist Spaß pur! Bei der Veranstaltung, die von 11.00 bis 13.00 Uhr dauert und 15,00 Euro kostet, sollten die Teilnehmer bequeme Kleidung anhaben und etwas zu trinken mitbringen. Eine Anmeldung ist bis zum 2. Juli unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) oder 0 23 89 – 9 80 90 beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Interessierte können sich auch vorab unter [www.ojas-vitality.com](http://www.ojas-vitality.com) im Internet informieren.

---

# Kreismediziner betont: Bei Hitze das Trinken nicht vergessen

Ausreichend trinken – das ist bei sommerlichen Temperaturen sowohl für das körperliche als auch für das geistige Wohlbefinden ganz wichtig. Darauf weist Amtsarzt Dr. Bernhard Jungnitz hin.

Bei hohen Temperaturen wird viel geschwitzt. Dadurch verliert der Körper jede Menge Flüssigkeit und Salze. „Werden diese Verluste nicht ausgeglichen, kann es zu Kreislaufproblemen bis hin zum Kreislaufversagen kommen“, weiß der Kreis-Mediziner. Doch nicht nur das: Intensives Schwitzen „macht das Blut dick“, was zu einer langsameren Blutzirkulation führt. Folgen sind z. B. Konzentrationsschwäche und Müdigkeit.

Als Durstlöscher und zum Auffüllen der ausgetrockneten Flüssigkeitsdepots des Körpers eignen sich Leitungs- und Mineralwasser oder auch Fruchtsaftschorlen. Alkoholische Getränke, aber auch Kaffee oder schwarzer Tee wirken harntreibend und sollten deshalb möglichst gemieden werden. Getrunken werden sollte eine Flüssigkeitsmenge zwischen 2,5 und drei Litern.

Ganz wichtig: Treten Symptome eines Sonnenstichs wie Übelkeit, Erbrechen, Schwindelgefühl und Kopfschmerz auf, gehört das Trinken von Leitungs- oder Mineralwasser neben kühlen Kopfwickeln zu den wichtigsten Maßnahmen.

Die beste Vorbeugung ist die regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme. „Wer durstig ist, leidet bereits unter Wassermangel“, betont Dr. Bernhard Jungnitz. Diesen Hinweis sollten gerade ältere Menschen beherzigen, denn mit zunehmendem Alter wird „ausreichend trinken“ gerne vergessen!

Ein Tipp des Amtsarztes: „Bereiten Sie schon morgens die zu trinkende Flüssigkeitsmenge vor und stellen Sie sie gut sichtbar hin. Das verringert den Aufwand und hilft als Gedächtnisstütze.“ PK | PKU

---

## **Jetzt Anmelden für den 5. Bergkamener Firmenlauf am 6. September**

Nach einem Jahr Pause gibt es ihn in diesem Jahr wieder. Die nun fünfte Auflage des Bergkamener Firmenlaufes startet am 6. September ins Stadtgebiet. Dieser findet mit besonderem Blick auf die Sicherheit statt. So gab es eine Anpassung der Strecke und die Beteiligten fertigten ein Sicherheitskonzept. Dies soll den reibungslosen Lauf der erwarteten 800 Teilnehmer gewährleisten.



## Firmenlauf 2014

Teilnehmen können wie immer alle Interessierten Firmen- oder auch Hobbymannschaften, dabei können sie zwischen Laufen und Walken wählen. Zu absolvieren ist eine Distanz von rund fünf Kilometern, quer durch Bergkamen Mitte und Weddinghofen.

Im Anschluss an den Lauf findet auf dem Zentrumsplatz, von dem auch gestartet wird, die After-Run-Party statt. Mit Musik und dem ein oder anderem Erfrischungsgetränk endet der Lauf gegen 22 Uhr. Zu vor findet natürlich noch die Siegerehrung statt.

Anmelden ist gar nicht schwer und funktioniert via Internet unter: [www.firmenlauf-bergkamen.de](http://www.firmenlauf-bergkamen.de). Dort finden Sie alle Informationen rund um die Strecke und Teilnahmebedingungen. Anmeldeschluss ist der 23. August. Die Kosten pro Teilnehmer liegen bei 5€.

Der TuS Weddnghofen 1959 e.V. bedankt sich bei allen Helfern und dem Organisations-Team für die Unterstützung bei der Durchführung. Ein besonderer Dank geht an unsere Sponsoren: GSW Bergkamen – Kamen – Bönen, der Sparkasse Bergkamen –Bönen, sowie der Barmer GEK.

---

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

Schwachstellen der Bauchwand können zum Entstehen von Leisten- oder Narbenbrüchen, sogenannten Hernien, führen. Solche Brüche

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 Vortragsaal 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 ultrahocherhitzte 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 €.