Aktives Rückentraining neu im Angebot des TuS Weddinghofen

Ab dem 17. April findet immer dienstags von 18:30 – 19:30 Uhr im Pestalozzi Haus Bergkamen (Pestalozzistraße 6 in Bergkamen-Mitte ein neues Angebot des TuS Weddinghofen statt: Aktives Rückentraining.

Dieses Angebot soll ein ganzheitliches, aktives Rückenprogramm sein, mit dem Ziel die Rückengesundheit der Teilnehmer zu fördern, sowie chronischen Rückenbeschwerden vorzubeugen. Jeder weiß, Bewegung ist meist das richtige Mittel um Rückenschmerzen vorzubeugen. Unser Ziel ist es, den Teilnehmern das richtige Maß an Bewegung und Entspannung zu vermitteln.

Die Teilnehmer sollen den „inneren Schweinehund“ bezwingen und etwas Gutes für die Gesundheit tun. „Wir bleiben in Bewegung.“

Fragen zum Angebot? Alle Informationen auf tus-weddinghofen.de, auf Facebook, oder telefonisch unter 02307 – 67874.

Mit sanften Händen helfen: Vortrag in der Ökologiestation

Am Montag, 16. April stellt die Zahnärztin und Heilpraktikerin Dr. Christine Diebener aus Bönen die Tellington Touch Methode in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil vor.

Es handelt es sich dabei um eine Körperbehandlung, die mit präzise kreisenden, hebenden und streichenden Berührungen die Selbstheilungskräfte jeder einzelnen Körperzelle aktiviert. Dadurch erstreckt sich das Behandlungsspektrum sowohl auf körperliche als auch auf seelische Probleme, z. B. Ängste. Achtsamkeit und Respekt sind die Grundlage aller Tellington Behandlungen.

Eine Anmeldung zum dem zweistündigen Vortrag, der um 19.30 Uhr beginnt und 5,- € Teilnahmegebühr kostet, ist unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) möglich. Vorabinformationen finden sich unter www.drs-diebener.de.

„Wenn die Knie schmerzen“: Pulsschlagvortrag am Hellmig-Krankenhaus



Dr. Dieter Metzner

Dr. Dieter Metzner, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie klärt bei einem Informationsabend in der Pulsschlagreihe von Klinikum Westfalen und VHS im Hellmigium am Hellmig-Krankenhaus Kamen am Mittwoch, 11. April, 18 Uhr über Entstehung und Behandlungsmöglichkeiten von Knieschmerzen auf.

Verletzungen oder Verschleiß schränken die Belastbarkeit und Beweglichkeit unserer Kniegelenke ein und verursachen Schmerzen. Wenn Schmerz und Mobilitätseinschränkung zu groß werden, kann ein chirurgischer Eingriff gefordert sein. Moderne Therapieoptionen in zertifizierten Endoprothetikzentren wie dem Hellmig-Krankenhaus Kamen ermöglichen qualifizierte Eingriffe mit geringer Belastung, um Knieprobleme zu beheben.

Die Teilnahme am Informationsabend im Hellmig-Krankenhaus Kamen, Nordstraße 43, 59174 Kamen, ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bluthochdruck und seine Folgen: Pulsschlagvortrag im Hellmigium mit Dr. Rottmann



Marcus Rottmann

Bluthochdruck (Hypertonie) entwickelt sich oft schleichend und löst anfangs meist keine Beschwerden aus. Wird auf Bluthochdruck nicht reagiert, können Gefäße und Organe geschädigt werden, steigt das Risiko deutlich an, einen Schlaganfall zu erleiden, warnt Dr. Marcus Rottmann, Chefarzt

der Klinik für Diabetologie und Angiologie am Hellmig-Krankenhaus in Kamen.

Er betont aber auch, dass es heute umfassende Gegenstrategien und Vorbeugungsmöglichkeiten gibt. Um Krankheitsbild und Therapiemöglichkeiten geht es in der gemeinsamen Veranstaltungsreihe Pulsschlag von Klinikum Westfalen und VHS im Hellmigium am Hellmig-Krankenhaus am Mittwoch, 21. März, um 18 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Gemeinsam fürs Patientenwohl: Selbsthilfe und Reha wollen kooperieren

Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe durch den systematischen und strukturierten Aufbau einer Zusammenarbeit. Das ist Ziel der Auszeichnung „Selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtung“ des bundesweiten Netzwerks „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“.



Vertreter der KISS, der Reha Kamen, von Selbsthilfegruppen und Netzwerken arbeiten an einer Kooperation. Foto: Kreis Unna

Der Kreis ist über die Kontakt- und Informationsstelle (K.I.S.S.) seit vielen Jahren dabei, die Reha Kamen möchte mitmachen und strebt die Auszeichnung für „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ an.

Das Zentrum für ambulante Rehabilitation bietet u. a. Ergo- und Physiotherapie sowie Rehasport an. Da bietet sich die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe im Kreis geradezu an. „Wir wissen, wie die Patienten zu behandeln und ihre Beschwerden zu lindern sind. Weil wir aber ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit haben, ist die Selbsthilfe für uns ein wichtiger Partner“, betont Helmut Gärtner, Inhaber der Reha Kamen und Isomed-Zentren.

Die Kooperation mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (K.I.S.S.) des Kreises ist bereits besiegelt. Nach

dem Grundsatz „Keine Maßnahme ohne Gruppe“ sollen nun auch Selbsthilfegruppen insbesondere aus Kamen, Lünen und Werne für die Zusammenarbeit begeistert werden.

Ein erster Schritt wurde mit einer Auftaktveranstaltung gemacht, in der Vertreter der K.I.S.S., der Reha Kamen, einer schon kooperierenden Selbsthilfegruppe und des bundesweiten Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit über ihre Arbeit berichteten.

In einem weiteren Schritt soll ein Handlungskonzept für Selbsthilfefreundlichkeit für die Kamener Reha-Einrichtung entwickelt werden. Selbsthilfegruppen in Kamen, Lünen und Werne, die mitmachen möchten, erhalten bei Susanne Götz von der K.I.S.S., Tel. 0 23 04 / 240 70 22 weitere Informationen. PK | PKU

Die Brennnessel – eine verkannte Pflanze: Vortrag in der Ökologiestation

Die Brennnessel wird im allgemeinen mehr gefürchtet, gar gehasst, als geliebt. Aber warum? Sie kann für zahlreiche Zwecke genutzt werden, sei es als Lebensmittel, zur Bakterienreduzierung, als Heilkraut oder in gärtnerischer Verwendung.

Am Dienstag den 20. März beleuchtet die Kräuterexpertin Claudia Backenecker in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil die liebenswerte Seite dieses „brennenden“ Gewächses und nennt Gründe, diese Pflanze im Garten stehen zu lassen.

Geschmacksproben und Rezepte runden den zweistündigen Abend ab, der um 19.00 Uhr beginnt und 5,00 Euro je Teilnehmer kostet, zusätzlich 2,00 Euro Lebensmittelumlage. Eine Anmeldung ist unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.

Grippefälle häufen sich im Februar im Kreis Unna: Über 300 gemeldete Grippekranke

Derzeit grassiert die Grippewelle im Kreis Unna. Die Zahl der gemeldeten Grippefälle stieg in der vergangenen Woche auf über 300 an. Amtsarzt Dr. Roland Staudt rechnet mit einer Entspannung erst im April und gibt Tipps, wie sich Bürger jetzt schützen können.

Waren es im Januar 2018 noch 94 gemeldete Fälle, stieg die Zahl bis zum Ende der achten Woche des Jahres auf 306 Fälle an. „Insgesamt haben wir 212 Grippekranke im Februar zu vermelden“, sagt Dr. Roland Staudt. „Allein in der Woche vom 19. bis zum 23. Februar gab es über 90 neue Fälle.“ Mit einer Entspannung ist erfahrungsgemäß noch nicht zu rechnen, so der Amtsarzt: „Die Grippezeit kann bis in den April hineinreichen.“

Schutz vor der Influenza
Einen echten Schutz vor der Influenza bietet nur eine Impfung. „Das Robert-Koch-Institut hat erst kürzlich für Risikogruppen den tetravalenten Impfstoff empfohlen, der gegen mehrere Influenza-Stämme schützt“, so Dr. Staudt.

Besonders im Blick hat der Amtsarzt Ältere und chronisch

Kranke, deren Immunsystem aufgrund des Alters oder einer chronischen Erkrankung geschwächt ist. Auch Menschen, die beruflich häufigen Kontakt mit anderen Menschen haben, empfiehlt der Amtsarzt die Impfung.

Risiko einer Ansteckung reduzieren
Die Kreisgesundheitsbehörde hat zudem ein paar Tipps, um das Risiko einer Ansteckung zu reduzieren. „Es lohnt sich, regelmäßig die Hände mit Seife zu waschen“, sagt Dr. Staudt. „Wer die Möglichkeit zur Desinfektion hat, sollte diese nutzen.“

Größere Menschenansammlungen zu mieden und auf häufiges Händeschütteln zu verzichten, sind zwei weitere Tipps. Auch ein Spaziergang an der frischen Luft kann helfen, das Immunsystem zu stärken, so der Amtsarzt. Und wer bereits hustet oder niest – der sollte statt der Hand die Ellenbeuge vor das Gesicht halten, um Erreger nicht weiter zu verbreiten.

Die richtige Adresse für die individuelle Beratung und Impfung ist der Hausarzt. Informationen rund um die Grippe & Co finden sich im Internet beim Robert Koch-Institut unter www.rki.de.
PK | PKU

Selbsthilfeangebot für Frauen: Gymnastik nach Brustkrebs

Es gibt sie schon viele Jahre: die Frauengymnastik nach Brustkrebs. Es ist ein Selbsthilfeangebot, das dem Austausch und auch der regelmäßigen Bewegung dient. Für erkrankte Frauen ist es eine große Hilfe bei der Krankheitsbewältigung.

Interessierte sind herzlich willkommen.

Neue Teilnehmerinnen sind sehr erwünscht und herzlich eingeladen, bei den Gruppentreffen teilzunehmen: Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch um 16 Uhr im Gymnastikraum des Katharinen-Hospitals, Obere Husemannstraße 2 in 59423 Unna.

Anleitung durch Sporttherapeutin
Eine erfahrene Sporttherapeutin unterstützt die Gruppe. Die Teilnahme erfolgt über eine ärztliche Verordnung im Rahmen der Reha Sportverordnung. Weitere Auskünfte erteilt die Geschäftsstelle des Sportvereins für Behinderte und Nichtbehinderte Unna e.V. „Auf geht´s“, Anita Sinner unter Tel. 0 23 03 / 222-30 oder per E-Mail an info@aufgehtsunna.de.

Infos gibt es auch bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: margret.voss@kreis-unna.de. Alle Informationen werden vertraulich behandelt. PK | PKU

„Leben und Umgang mit Demenz“: Neurologe informiert

„Leben und Umgang mit Demenz“. Darum geht es bei einem Fachvortrag, zu dem die Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna am Mittwoch, 21. Februar nach Kamen einlädt.

Der Referent Uwe Johansson ist Facharzt für Psychiatrie und Neurologie in der LWL-Klinik Dortmund und auch beim Demenz-Servicezentrum Region Dortmund tätig. Nach dem Vortrag steht er für Fragen zur Verfügung.

Die Veranstaltung beginnt am 21. Februar um 17 Uhr im Severinshaus (1. Etage im Hellmigium), Nordenmauer 18 in Kamen. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Fragen beantwortet die Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna, Tel. 0 23 07 / 28 99 06 0. PK | PKU

Erste Hilfe für Vorschulkinder der Villa Kunterbunt

Die Vorschulkinder der Villa Kunterbunt haben im Februar das Thema Erste Hilfe durchgenommen. Die Krankenschwester Yvonne Kutschke, brachte den Kindern, wie bereits in den Jahren zuvor, viel Wissenswertes rund um das Thema näher.





Die Kinder lernten, warum es wichtig ist, seine Adresse zu wissen und wie man einen Notruf absetzt. Wie sich Keime verteilen und warum es wichtig ist sich gründlich die Hände zu waschen haben die Kinder durch ein spannendes Experiment gelernt. Ebenso haben sie durch ausprobieren gelernt wie man ein Pflaster richtig aufklebt, und auch die Gefahrenzeichen auf verschiedenen Putzmitteln sind den Kindern bereits bekannt.

Neues Selbsthilfeangebot: Unterstützung bei Gicht

Schmerzende, geschwollene Gelenke sind Symptome, eine Lebens- und Ernährungsumstellung eine mögliche Behandlung – gemeint ist die Volkskrankheit Gicht. Um sich über das Leben mit Gicht auszutauschen, ist eine neue Selbsthilfegruppe in Planung.

Interessierte können sich bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (K.I.S.S.) im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35 melden. Ansprechpartnerin ist Simone Saarbeck. Sie ist erreichbar unter Tel. 0 23 03 / 27-28 29 oder per E-Mail an simone.saarbeck@kreis-unna.de.

Thema: Gicht
Die Gicht oder auch Urikopathie bzw. Arthritis urica ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der sich im Blut zu viel Harnsäure ansammelt, wodurch Harnsäure-Ablagerungen zumeist in den Gelenken entstehen. Bei Gicht-Anfällen haben die Betroffenen heftige Gelenkschmerzen, sodass schon das Gewicht einer Bettdecke große Schmerzen verursachen kann, wie ein Betroffener schildert.

Die akute oder chronische Gicht erfordert nicht selten eine Lebens- und Ernährungsumstellung. Welche Erfahrungen Betroffene dabei gemacht haben, kann ebenso in der Selbsthilfe thematisiert werden, wie auch Tipps und Tricks zum Umgang mit der Krankheit. Austauschen und sich so gegenseitig bei der Lebens- und Ernährungsumstellung unterstützen – das ist das Ziel der Gruppe.

Alle Informationen werden streng vertraulich behandelt! PK | PKU