Schröpfkopfmassage – Praxisseminar in der Ökologiestation

Die Schröpfkopfmassage ist eine Methode zur tiefen Bindegewebsmassage. Die Muskulatur wird stark durchblutet, Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich werden gelöst. Schadstoffe werden über die Haut ausgeleitet, die Selbstheilungskräfte und der Stoffwechsel des Organismus werden angeregt.

Sabine Geisler, Krankenschwester in der integrativen Medizin und Naturheilkunde, stellt am Donnerstag den 22. Februar in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil die Schröpfkopfmassage 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 unter 0 23 89 – 98 09 11 oder 0 23 89 – 98 09 0 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Informationen zur Dozentin findet man unter www.naturkunde-geisler.de. Die Teilnehmerzahl ist auf sieben Paare begrenzt.

Grippewelle schwappt in den

Kreis Unna: Bereits über 100 gemeldete Kranke

Ein kleiner „Pieks“ und die Sache ist meist erledigt. Doch nicht jeder hat eine Grippeschutzimpfung. Er läuft damit Gefahr, von der derzeit grassierenden Grippewelle erfasst zu werden. Die Zahl der gemeldeten Fälle im Kreis ist jedenfalls schon jetzt auf einem hohen Niveau.

Gab es in der gesamten Grippe-Saison 2016/2017 insgesamt 165 Fälle (2015/2016: 96), so musste die Kreisgesundheitsbehörde in den ersten fünf Wochen des Jahres 2018 bereits 112 Fälle zu Protokoll nehmen. „Während es im letzten Jahr hauptsächlich der Influenza Typ A war, der sich im Kreis ausbreitete, ist es in diesem Jahr auch der Typ B, der umgreift“, sagt Amtsarzt Dr. Roland Staudt.

Impfung empfohlen
Daher sollte bei einer Impfung darauf geachtet werden, dass ein sogenannter tetravalenter Impfstoff verabreicht wird. „Es ist davon auszugehen, dass die meisten Menschen, die im Herbst geimpft wurden, den kostengünstigeren trivalenten Impfstoff erhalten haben. Das Robert-Koch-Institut hat darum erst kürzlich für Risikogruppen den tetravalenten Impfstoff empfohlen“, so Dr. Staudt.

Da die Grippezeit bis in den April hineinreichen kann, lohnt es sich noch immer, sich impfen zu lassen. Auch eine rechtzeitige Impfung ab Oktober vor der nächsten Grippesaison, wird empfohlen. Besonders im Blick hat Amtsarzt Dr. Staudt Ältere und chronisch Kranke, deren Immunsystem aufgrund des Alters oder einer chronischen Erkrankung geschwächt ist. Die richtige Adresse für die individuelle Beratung und Impfung ist übrigens der Hausarzt. PK | PK

Von der Heilkraft der Gewürze – Medizin in der Küche: Vortrag in der Ökologiestation

Am Donnerstag, 8. Februar, erfährt man von Sabine Geisler in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil, dass Gewürze nicht nur unsere Speisen aromatisieren und das Essen bekömmlicher machen, sondern auch gesundheitsfördernde oder therapeutische Wirkungen haben. Die Krankenschwester in der Naturheilkunde und Ayurvedatherapeutin stellt das Erfahrungswissen aus der klassischen Naturheilkunde sowie interessante Studien vor.

Die medizinische Wirkung, Verwendung und Verarbeitung vieler Gewürze wird besprochen und eine Gewürzmischung für die Winterzeit zum Mitnehmen hergestellt. Dabei genießen die Teilnehmer gemeinsam einen leckeren Gewürztee. Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Die etwa zweistündige Veranstaltung, die um 19.30 Uhr beginnt, kostet 12,00 Euro je Teilnehmer, zusätzlich 5,00 Euro für Gewürze, Tee und Seminarunterlagen. Eine Anmeldung ist beim Umweltzentrum Westfalen unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) möglich, Vorabinformationen erhält man im Internet unter www.naturheilkunde-geisler.de.

Krankenhäuser in Kamen, Werne und Lünen organisieren ihre Pflegeausbildung neu

Gesetzliche Vorgaben zur Neuorganisation der Pflegeausbildung schaffen eine neue Herausforderung für die Akteure im Gesundheitswesen. Die bisher im Westfälischen Ausbildungsinstitut Gesundheitsberufe Lünen e.V. (WAGL) verbundenen Partner Katholisches Klinikum Lünen/Werne und Klinikum Westfalen wollen deshalb die Weichen stellen für neue Strukturen für eine moderne Pflegeausbildung in den eigenen Einrichtungen.

In beiden Klinikgesellschaften wird Pflegeausbildung weiterhin angeboten, nur der Theorieanteil soll jeweils neu organisiert werden. Das Katholische Klinikum Lünen/Werne wird sein Ausbildungsengagement künftig in Kooperation mit dem Canisius Campus – Katholische Akademie für Gesundheitsberufe in Dortmund fortsetzen. Das Klinikum Westfalen plant die Übertragung der theoretischen Ausbildung an die Pflegeschule am Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum. Alle bisher am WAGL begonnenen oder noch beginnenden Ausbildungen werden wie gewohnt dort abgeschlossen.

Das Katholische Klinikum Lünen/Werne und das Klinikum Westfalen betonen das gute Ausbildungsniveau in der Region, das durch die Neuausrichtungen noch gestärkt werden soll. In der Summe werden mehr Ausbildungsplätze geschaffen, um dem großen Bedarf an Pflegekräften Rechnung zu tragen. Zugleich bleibt die hohe Qualität der Ausbildung gesichert.

Interessenten an einer Ausbildung in Pflegeberufen im Klinikum Westfalen mit seinen Standorten in Lünen, Kamen, Dortmund-Brackel und Lütgendortmund können sich künftig direkt an die Pflegedirektion des Klinikums Westfalen in Dortmund (Am

Knappschaftskrankenhaus 1, 44309 Dortmund) wenden oder das Bewerberportal unter www.klinikum-westfalen.de nutzen.

Interessenten an einer Ausbildung in Pflegeberufen im Katholischen Klinikum Lünen/Werne mit seinen Standorten in Lünen und Werne können sich künftig direkt an die Pflegedirektion am Standort St.-Marien-Hospital Lünen (Altstadtstraße 23, 44534 Lünen) oder an die Pflegedirektion am Standort St. Christophorus-Krankenhaus Werne (Am See 1, 59368 Werne) wenden oder das Bewerberportal unter www.klinikum-luenen.de bzw. www.krankenhaus-werne.de nutzen.
Kontakt Westfälisches Ausbildungsinstitut Gesundheitsberufe Lünen e.V.: Altstadtstraße 24, 44534 Lünen, Tel. 02306 – 756062-0

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, 31. Januar 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 24. Januar unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Informationen zur Dozentin findet man unter www.naturheilkunde-geisler.de

---

Schimmelpilz in Innenräumen: Vortrag in der Ökologiestation

Feucht und kühl – es geht wieder los, die Zeit des Schimmels beginnt. Nicht immer gibt er sich mit schwarzer, grauer, grüner oder roter Färbung auf Wandoberflächen zu erkennen.

Nach Wasserschäden können sich z.B. auch in Leichtbauwänden oder unter Fußböden Pilzkolonien bilden, die unsere Gesundheit beeinträchtigen. Wir fühlen uns möglicherweise krank und wissen nicht warum. Sowohl Pilzsporen als auch Stoffwechselprodukte (Mykotoxine), die von Schimmelpilzen abgegeben werden, sind die Ursache vor allem von Allergien aller Art in Verbindung mit Asthma, Migräne, Schnupfen, Husten, Hautausschlägen, Magen- und Darmstörungen etc..

Der Baubiologe (IBN) Christoph Krause referiert am Montag den 29. Januar in der Ökologiestation in Bergkamen über bauphysikalische Zusammenhänge für das Entstehen eines Pilzmilieus, die Methoden zum Aufspüren von Pilzsporen und

gibt Ratschläge zur Prophylaxe und Sanierung. Der zweistündige Vortrag beginnt um 19.00 Uhr und kostet 5,00 Euro je Teilnehmer. Eine Anmeldung ist unter 0 23 89-98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.

Naturheilkunde für zu Hause: Vortrag in der Ökologiestation

Ob Husten oder Halsschmerzen, Bauchschmerzen oder Blasenentzündung, Schlaflosigkeit, Unruhe, Insektenstiche oder Gelenkschmerzen: es gibt wunderbare, schonend und sanft wirkende Möglichkeiten zur Eigenbehandlung aus dem Garten der Natur.

Sabine Geisler (Krankenschwester in der Naturheilkunde und Ayurvedatherapeutin) stellt am Dienstag den 23. Januar in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil Kräuter und Heilpflanzen zur innerlichen und äußerlichen Anwendung vor und gibt praktische Anwendungsdemonstrationen und -beispiele: Wickel, Waschungen, Auflagen, Öle und Tees.

Zu der Veranstaltung, die von 19.30 bis 21.30 Uhr dauert und 12,- € je Teilnehmer kostet, kann man sich bis zum 16. Januar unter 0 23 89-98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen anmelden (die Teilnehmerzahl ist begrenzt). Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt. Informationen zur Dozentin finden sich unter www.naturheilkunde-geisler.de.

Veterinärbehörde des Kreises Unna zu Afrikanischer Schweinepest: Größte Vorsicht ist der beste Schutz

Von Osteuropa breitet sich die Afrikanische Schweinepest aus. Die Kreis-Veterinärbehörde rät daher Tierhaltern, Jägern und Tierärzten zu größter Aufmerksamkeit und hat ihrerseits bereits reagiert: Per Verfügung wird die eigentlich am 15. Januar beginnende Schonzeit für Schwarzwild aufgehoben.

Zudem sind Jäger, die Wildschweine geschossen haben, weiter aufgefordert, Proben einzusenden und amtlich untersuchen zu lassen. „Die bisher untersuchten Proben waren bislang alle negativ“, sagt Kreisveterinärdirektor Dr. Tobias Kirschner. Die aktuellsten Jagdzahlen liegen für das Jagdjahr 2016/2017 vor. Danach wurden 322 Stück Schwarzwild geschossen bzw. als Fallwild registriert. Zum Vergleich: Im Jagdjahr 2015/2016 waren es 306 Tiere.

Vorbeugende Maßnahmen
Zum Schutz vor einer Einschleppung ist neben Vorbeugung ein funktionierendes Frühwarnsystem wichtig, das auf frühzeitiges Erkennen und schnelle Labordiagnose setzt. „Die gefährliche Tierseuche befällt Hausschweine und Wildschweine, ist für Menschen aber ungefährlich“, betont Dr. Kirschner. „Einen Impfstoff gegen die tödliche Tierseuche gibt es nicht.“

Die Kreis-Veterinäre beobachten die Situation und sind in engem Kontakt mit Landwirten und Jägern. Schweinehaltern raten die Experten zum Einzäunen ihrer Betriebe. „Für größere Betriebe ab 700 Schweinen ist das bereits Pflicht“, erklärt

Kirschner. Mit dieser präventiven Maßnahme soll verhindert werden, dass Wildschweine, die das Virus in sich tragen, die Hausschweine infizieren.

Derzeit gibt es im Kreisgebiet Unna und der Stadt Hamm, für die der Kreis ebenfalls als Veterinärbehörde tätig ist, rund 214.000 Schweine in etwa 320 Betrieben.

Die Kreis-Veterinäre haben auch einen Verhaltens-Tipp für Bürger: Das widerstandsfähige Virus überlebt monatelang in gepökelten und geräucherten Waren wie Salami. „Jeder, der Lebensmittel mit Schweinefleisch achtlos in die Landschaft wirft, kann den Weg der tödlichen Tierseuche zu den heimischen Wildschweinen ebnen“, macht Dr. Tobias Kirschner deutlich.

Weitere Informationen
Die Afrikanische Schweinepest ist anzeigepflichtig und wird in Deutschland auf Grundlage der Verordnung zum Schutz gegen die Schweinepest und Afrikanische Schweinepest (Schweinepestverordnung) bekämpft.

Die Verfügung des Kreises findet sich im Internet unter www.kreis-unna.de (Stichwort „Amtsblatt“). Umfangreiche Informationen zur Afrikanischen Schweinepest sind beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft unter www.bmel.de sowie beim Friedrich-Loeffler-Institut unter www.fli.de zu finden. PK | PKU

Kraftvoll ins neue Jahr – Zeit für eine Innenschau:

Seminar in der Ökologiestation in Bergkamen

Sandra Bille (Wildnispädagogin) und Birgit Lübeck (Yogalehrerin) nutzen am Sonntag den 28. Januar in der Ökologiestation in Bergkamen Heil den Jahresanfang, eine Zeit, in der alles noch offen ist, um einen letzten Blick zurück ins alte Jahr zu werfen – „was kann ich hinter mir lassen, welches Ereignis hat mich besonders geprägt und innerlich wachsen lassen?“- und sich dann bewusst auf das neue Jahr zu fokussieren.

Übungen in Stille und Solozeiten in der Natur bringen die TeilnehmerInnen in engen Kontakt zu sich selbst und helfen herauszufinden, was Kraft gibt, glücklich macht und zum Strahlen bringt. Abschließend werden im Kreise der Gemeinschaft die Geschichten und Erlebnisse des Tages geteilt. Da ein Teil der Veranstaltung draußen stattfindet, sollten neben lockerer Kleidung und dicken Socken auch wettergerechte Kleidung mitgebracht werden.

Die Veranstaltung dauert von 10.00 bis 16.00 Uhr und kostet 70,00 Euro je TeilnehmerIn, vegetarisch-biologisches Essen und Tee inklusive. Eine Anmeldung ist bis zum 19. Januar beim UMWELTZENTRUM WESTFALEN unter 0 23 89 – 98 09 11 oder 9 80 90 (auch Anrufbeantworter) für maximal zwölf TeilnehmerInnen möglich.

VHS Bergkamen sucht neue

Dozentinnen und Dozenten im Gesundheitsbereich

Der VHS Bergkamen fallen kurzfristig vor Semesterbeginn zwei Kursleitende aus dem Gesundheitsbereich aus. Nach zu besetzen ist eine Honorarstelle für einen ausgebuchten Hatha Yoga Kurs donnerstags nachmittags und eine weitere Honorarstelle für zwei Wirbelsäulenkurse samstags vormittags. Beide Kurse wurden bislang von sehr qualifizierten Lehrpersonen geleitet und es wäre schön, wenn sich ein Yogalehrer/ eine Yogalehrerin und eine Trainerin/ ein Trainer für die Rückengesundheit finden würden, die Interesse und Zeit für Volkshochschulangebote haben.

Sabine Ostrowski, verantwortlich für den Fachbereich Gesundheit, weist darauf hin, dass die Gesundheitsbildung für die VHS eine zentrale Rolle spielt und zukünftig noch an Bedeutung zunehmen wird. Die Volkshochschule orientiert sich am Gesundheitsverständnis der Weltgesundheitsorganisation, wonach nicht nur die Gemeinschaft, sondern jede und jeder persönlich sich für ihr bzw. sein
seelisches, körperliches und soziales Wohlbefinden verantwortlich fühlen sollte und deshalb an der eigenen Gesunderhaltung aktiv mitwirken sollte. Dieses Bewusstsein setzt sich zunehmend durch und daraus ergibt sich auch die große Nachfrage im Gesundheitsbereich.

Von Vorteil ist, dass das kommunale Weiterbildungszentrum Volkshochschule allen Bürgerinnen und Bürgern offensteht. Durch die Landesförderung über das Weiterbildungsgesetz NRW und kommunale Zuschüsse können die VHS Kurse kostengünstig, aber auf qualitativ hohem Niveau angeboten werden.

Pflege- und Wohnberatung in Bergkamen-Rünthe: Kostenfrei und neutral

Mit Eintritt eines Pflegefalles stehen Betroffene und Angehörige vor vielen Fragen. Hilfe gibt es vor Ort in den Sprechstunden der Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna.



Anne Kappelhoff

In Bergkamen-Rünthe findet die nächste Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung am Donnerstag, 11. Januar von 10 bis 12 Uhr statt. Die Pflegeberaterin Anne Kappelhoff ist im Haus der Mitte, Kanalstraße 7 zu erreichen. Eine telefonische Kontaktaufnahme ist unter 0 23 89 / 78 19 57 möglich.

Bei der Beratung geht es um alle Fragen rund um das Thema Pflege, wie zum Beispiel zu den Leistungen der Pflegeversicherung, zum Pflegetagebuch oder der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung. Informationen gibt es auch zu Hilfeangeboten, die pflegende Angehörige eines an Demenz erkrankten Menschen entlasten können.

Auch wer einen Gesprächskreis für pflegende Angehörige, einen

ambulanten Pflegedienst, eine Tages- oder Kurzzeitpflegeeinrichtung oder ein Pflegeheim sucht, bekommt Adressen und Informationen über ortsnahe Angebote. Außerdem werden Fragen zur Finanzierung dieser Hilfeangebote beantwortet. Pflegende Angehörige können sich auch über den Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen informieren. Die Beratung ist kostenlos und anbieterunabhängig.

Wer den Termin nicht wahrnehmen kann, später noch Fragen hat oder einen Hausbesuch vereinbaren möchte, erreicht die Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna im Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen unter Tel. 0 23 07 / 28 99 060 oder 0 800 / 27 200 200 (kostenfrei).

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.kreis-unna.de (Suchbegriff Pflege- und Wohnberatung). PK | PKU