

Schuleingangsuntersuchung: Bergkamener Kinder besser als der Kreisdurchschnitt

Ob Kinder erfolgreich in die Schulkarriere starten, hängt auch von ihrem Gesundheitszustand ab. Bei den Schuleingangsuntersuchungen im Kreis Unna zeigt sich hier eine erfreuliche Entwicklung: Kinder mit Migrationshintergrund haben fast überall aufgeholt.



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

Und für 412 untersuchten Bergkamener Kinder gilt, dass sie bei diesen Schuleingangsuntersuchungen besser abgeschnitten haben als der Kreisdurchschnitt. 37,4 Prozent haben Deutsch nicht als ihre erste Sprache gelernt (Kreis: 28,0). Sprachstörungen wurden bei 22,3 Prozent festgestellt (Kreis: 27,4). Gründe für diese Entwicklung in Bergkamen könnten sein, dass die Förderung in den Kindergärten und die Beratung

der Eltern sich positiv auswirkt.

„Egal ob bei Kindern die Erstsprache Deutsch ist oder nicht: In den allermeisten Bereichen sind sie gleich gesund“, berichtet Dr. Petra Winzer-Milo, Leiterin des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes beim Kreis Unna. Vorsorgeuntersuchungen, Impf- und Therapieangebote werden ähnlich häufig in Anspruch genommen. „Das sah vor fünf Jahren teilweise noch anders aus“, weiß Dr. Petra Winzer-Milo.

Positive Nachrichten gibt es auch mit Blick auf das Thema Übergewicht: „Der Anteil von Kindern, die zu viel Gewicht auf die Waage bringen, ist rückläufig“, erklärt die Leiterin des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes. 8,7 Prozent der diesjährigen Schulanfänger sind übergewichtig. 2011 waren es noch 11 Prozent der Kinder.

Die aktuellen Schuleingangsuntersuchungen haben ergeben, dass Kinder aus interkulturellen Familien in diesem Bereich noch immer im Hintertreffen sind: „12 Prozent der Kinder mit Migrationshintergrund gelten als übergewichtig, während es bei den Kindern, die Deutsch als Erstsprache sprechen, nur 7,5 Prozent sind.“ Gleichzeitig sind mehr als die Hälfte der deutschsprachigen Kinder schon im Kindergartenalter in einem Sportverein organisiert, aber nur 27 Prozent der Migrantenkinder.

Insgesamt untersuchten die Schulärztinnen des Kreises zwischen September 2015 und Juli 2016 bei den Gesundheits-Checks, die für angehende i-Männchen zum Pflichtprogramm gehören, rund 3.300 Mädchen und Jungen. Die Schuleingangsuntersuchung dauert in Nordrhein-Westfalen durchschnittlich eine Stunde. „Sie ist eine gute Grundlage für die gezielte Förderung der Kinder“, betont Dr. Petra Winzer-Milo.

Insgesamt wurden in den Bereichen Motorik, Sprache, Wahrnehmung und Verhalten ähnlich häufig Störungen und Auffälligkeiten festgestellt wie im Vorjahr. Wie in den

vergangenen Jahren zeigten Jungen auch jetzt wieder häufiger therapiebedürftige Entwicklungsdefizite als Mädchen.

Der Anteil der Kinder, die als erste Sprache nicht Deutsch lernen, hat gegenüber den Vorjahren um rund drei Prozent auf 28 Prozent zugenommen. Der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst führt diesen Anstieg auf die Flüchtlingsbewegung zurück. Zum Zeitpunkt der Untersuchung konnten sich 204 Kinder nicht in der deutschen Sprache artikulieren.

Die Schulärztinnen im Kreis Unna stellten auch in diesem Jahr wieder bei mehr als jedem vierten Einschulungskind (28 Prozent) kontrollbedürftige Befunde fest. Dabei ging es oft um Auffälligkeiten am Skelettaufbau und um Verdacht auf Entwicklungsstörungen (10 Prozent), eine augenärztliche Kontrolluntersuchung (9,2 Prozent) oder eine Empfehlung zur Kontrolle beim HNO-Arzt (6 Prozent).

Die Gesundheits-Expertinnen des Kreises empfehlen darüber hinaus rund einem Fünftel (21 Prozent) der Kinder ausdrücklich, Sport zu treiben, um gesundheitliche Probleme in den Griff zu bekommen oder ihnen vorzubeugen. 2011 erhielt noch jedes vierte Kind diese Empfehlung.

Zentrum für die Wundbehandlung: Hellmig- Krankenhaus schafft neue Behandlungsoptionen

Mit neuen räumlichen Möglichkeiten baut das Hellmig-Krankenhaus Behandlungsoptionen für Patienten mit chronischen

Wunden weiter aus. Die Qualität der Arbeit des Wundzentrums wurde jetzt zudem extern bestätigt.



Das Team des WundKompetenzZentrums am Hellmig-Krankenhaus mit Chefarzt Dr. Marcus Rottmann (3.v.r.) sowie Krankenhausleiterin Anke Ronge (2.v.r.) freut sich über den neuen Behandlungsraum und die erfolgte Zertifizierung. Zum Team gehören auch Jean Kasperek, Caterina Leistenschneider, Sabrina Jeske, Ulrike Chmurzynski, Kerstin Neithart, Fußchirurg Dr. Rüdiger Hoppe und Angiologe Dr. Markus Hörbelt.

Durch Gerhard Kammerlander von der Akademie für zertifiziertes Wundmanagement (ZWM®), einem europaweit anerkannten Institut für Wundmanagement, und dem TÜV Austria wurde das Wundbehandlungsteam im Hellmig-Krankenhaus Kamen unter Leitung von Chefarzt Dr. Marcus Rottmann zwei Tage lang intensiv geprüft und hat am Ende die Empfehlung für das Zertifikat bekommen. Der Empfehlung wurde inzwischen nachgekommen und das Zertifikat zuerkannt.

Im Rahmen der Zertifizierung wurde auch der neu eingerichtete Eingriffsraum des Hellmig-Krankenhauses gewürdigt, der perfekte Möglichkeiten für die Behandlung betroffener Patienten bietet. Im Fokus stehen dabei chronische Wunden, wie

z.B. offene Beine, Druckgeschwüre, schlecht heilende Wunden bei Diabetes und anderen Durchblutungsstörungen sowie Wunden seltener Ursachen. Gerade Diabetiker weisen ein erhöhtes Risiko für schlecht heilende Wunden auf.

Wundmanagement benötigt speziell geschultes Personal, betont Dr. Rottmann. Sein Team umfasst drei Fachärzte für Gefäßmedizin und zwei Fachärzte für Diabetologie, zwei davon weitergebildet als Wundmanager sowie vier Ausgebildete pflegerische Wundmanager, dazu zwei angiologische Assistentinnen und drei Diabetesberaterinnen.

Moderne Wundbehandlung umfasst individuell angepasste Behandlungsplanung, schmerzarme Verbandwechsel durch Verwendung neuester Wundauflagensysteme, schonende Wundreinigung und spezielle Wundbehandlungsverfahren. Jede Wundversorgung wird dokumentiert. Dazu wird ein spezieller Wundversorgungsbogen ausgefüllt. Damit Wunden auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus reibungslos weiterversorgt werden können, bereiten die Wundexperten für den weiterbehandelnden Hausarzt bzw. Pflegedienst einen Überleitungsbogen vor.

Doch es geht nicht nur darum, Wunden zu versorgen. „Unverzichtbar ist die ursachenorientierte Wundbehandlung mit umfassender gefäßmedizinischer Diagnostik und Therapie von kleinsten Kapillaren bis zur Schlagader“, so Dr. Rottmann. Es gehe darum, der Entstehung der Wunde und eventueller Wundheilungsstörungen auf den Grund zu gehen. Zugleich engagiert sich das Wundmanagement-Team im Hellmig-Krankenhaus dafür, Wundentstehung vorzubeugen. Manchmal reichen kleine Tipps, um schlecht heilende Wunden zu vermeiden. Diabetiker sollten beispielsweise täglich ihre Füße inspizieren. Wer monatelang mit einer Wunde zu kämpfen hat, der braucht außerdem viel Verständnis. Auch das findet er im WundKompetenzZentrum.

Immer mehr hoch betagte und immobile Patienten sowie die

wachsende Zahl an Diabetikern sorgen dafür, dass die Bedeutung einer ganzheitlichen professionellen Wundversorgung noch zunimmt. Das Hellmig-Krankenhaus stellt sich dem mit dem zertifizierten Wundmanagement in besonders kompetenter Weise.

Tipps zum Schulbeginn (IV): Der richtige Ranzen

Kindern den Start in den Schulalltag so leicht wie möglich zu machen – das heißt auch, den richtigen Schulranzen zu wählen. Wie der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst beim Kreis Unna betont, sollten Eltern beim Kauf des Schulranzens darauf achten, dass er der DIN-Norm 58 124 entspricht. Solche Ranzen müssen u. a. haltbar, leicht, körpergerecht und ausreichend mit Reflektoren versehen sein. So sollen sie den Kinderrücken schonen und im Straßenverkehr gut zu sehen sein. Tests und Beschreibungen gibt es im Internet z.B. unter <https://www.vergleich.org/schulranzen/>.

Ein Problem wird durch die Norm nicht gelöst: die übermäßige Belastung des kindlichen Rückens durch ein zu hohes Gesamttragegewicht. Da hilft nur ein regelmäßiger Schulranzen-Check.

Aus medizinischer Sicht gilt für das Gewicht des Ranzens:

Der Schulranzen inklusive Inhalt sollte 10 bis maximal 15 Prozent des Körpergewichts des Kindes nicht überschreiten. Das Eigengewicht des Tornisters darf nicht zu hoch sein.

In den ersten beiden Klassen sollte der leere Ranzen sogar möglichst nicht schwerer als 1,2 kg sein. Das heißt: Ein 20 kg schwerer Schulanfänger darf einen Ranzen tragen, dessen

Gesamtgewicht maximal 2,5 kg beträgt.

Auf das richtige Tragen kommt es an:

Der Ranzen gehört auf den Rücken, nicht über die Schulter oder unter den Arm.

Er sitzt richtig, wenn er waagrecht auf dem Rücken getragen wird, mindestens mit der Schulterhöhe des Kindes abschließt und eng am Körper getragen wird.

Rucksäcke und Umhängetaschen sind als Schultaschen ungeeignet. Hier sollte gelten: lieber „uncool“ als krank.

Es gibt mittlerweile auch Ranzen mit Rädern zum Ziehen (Trolleys) in kindgerechten Mustern. Wenn diese insgesamt nicht zu schwer sind (auch sie müssen auch hin und wieder getragen werden), sind sie für einen längeren Schulweg im Prinzip zu empfehlen. Orthopäden sehen jedoch auch Gefahren für Haltungsschäden, wenn der Trolley einseitig gezogen wird.

Regelmäßige „Entrümpelungsaktionen“:

Eltern sollten den Schulranzen regelmäßig zusammen mit dem Kind aus- und dabei aufräumen, damit es nur die notwendigen Dinge mitnimmt. Die Schulen müssen den Kindern ausreichend Aufbewahrungsmöglichkeiten in der Schule zur Verfügung stellen. „Schulbuchtourneen“ sind deshalb unnötig.

Den Bewegungsdrang der Kinder unterstützen

Neben einem zu schweren Schulranzen führt auch Bewegungsmangel zu Haltungsschäden bei Kindern. In den letzten Jahren wird bei Kindern im schulfähigen Alter immer häufiger eine schlechte Haltung beobachtet. Die Bauch- und Rückenmuskeln sind zu schwach, um eine aufrechte Haltung über längere Zeit einzuhalten. Eine wichtige Ursache sind die heutigen Lebensgewohnheiten unserer Kinder: morgens Schulbank drücken, nachmittags über den Hausaufgaben brüten, dann Computer spielen oder Fernsehen. Untersuchungen zeigen, dass Kinder im

Grundschulalter im Schnitt 9 (!) Stunden am Tag sitzen.

Tipps des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes beim Kreis Unna:

Unterstützen und fördern Sie den Bewegungsdrang Ihrer Kinder.

Nehmen Sie sich Zeit für die Kinder. Gehen Sie mit ihnen auf den Spielplatz, besser noch in den Wald spazieren. Lassen Sie sie auf Baumstämmen und Mauern balancieren, das stärkt den Gleichgewichtssinn und auch den Rücken.

Lassen Sie Ihre Kinder so viel wie möglich barfuß gehen, denn der Fuß ist das Fundament für eine gute Haltung.

Suchen Sie Anschluss an Spiel- und Sportgruppen.

Weil Kinder wachsen, empfehlen sich höhenverstellbare Stühle und Tische zum Arbeiten.

Bei Fragen steht Dr. Petra Winzer-Milo vom Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KJGD) beim Kreis Unna unter Tel. 0 23 03 / 27-11 59 oder E-Mail petra.winzer-milo@kreis-unna.de zur Verfügung.

Weitere Informationen rund um die Einschulung gibt es im Internet unter www.kreis-unna.de, Suchbegriff Tipps zum Schulbeginn.

Baderegeln beachten: So wird Schwimmen zum Vergnügen

Ob im Freibad oder den Badegewässern im Kreis – Schwimmen macht Spaß, hält fit und bietet im Sommer eine willkommene

Abkühlung. Doch immer wieder passieren Bade-Unfälle, die mitunter tödlich enden. „Beim Baden sollten ein paar einfache Regeln eingehalten werden“, rät deshalb der Amtsarzt des Kreises, Dr. Bernhard Jungnitz, und verweist auf entsprechende Empfehlungen der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (DLRG).



Gefahre

nquellen können nicht nur durch das Schwimmen in Bädern oder an beaufsichtigten Badegewässern ausgeschlossen werden, sondern vor allem durch das eigene Verhalten, erläutert der Mediziner und unterstreicht: „Es gilt, niemals alkoholisiert ins Wasser zu gehen und bei Kreislaufproblemen Vorsicht walten zu lassen. Unbekannte Gewässer wie Baggerseen sollten gemieden werden.“

Zehn Grundregeln, die die DLRG empfiehlt, helfen persönliche Fähigkeiten und Verhaltensweisen so einzuschätzen, dass niemand zu Schaden kommt:

1. Gehen Sie nur zum Baden, wenn Sie sich wohl fühlen. Kühlen Sie sich ab und duschen Sie, bevor Sie ins Wasser gehen.
2. Gehen Sie niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.

3. Gehen Sie als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.
4. Rufen Sie nie um Hilfe, wenn Sie nicht wirklich in Gefahr sind, aber helfen Sie anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
5. Überschätzen Sie sich und Ihre Kraft nicht.
6. Baden Sie nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.
7. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlassen Sie das Wasser sofort und suchen Sie ein festes Gebäude auf.
8. Halten Sie das Wasser und seine Umgebung sauber, werfen Sie Abfälle in den Mülleimer.
9. Aufblasbare Schwimmhilfen bieten keine Sicherheit im Wasser.
10. Springen Sie nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist.

„Beim Baden ist immer Vorsicht geboten“, sagt Dr. Bernhard Jungnitz. Vor allem offene Gewässer bergen oft nicht erkennbare Risiken im Uferbereich wie glitschige, scharfkantige Gegenstände, Untiefen, steile Uferabfälle und Temperaturunterschiede. Wer aber die Regeln kennt und beachtet, dem winken beim Sprung ins Nass Spaß und Wohlbefinden. Dr. Jungnitz: „Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten überhaupt.“

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 beim Kreis Unna 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.

Gut für Gesundheit und Klima: Pedelecs im Kreis-Fuhrpark

Rauf aufs Rad – das schont nicht nur das Klima, sondern bringt auch eine Menge für die Gesundheit. Und für die können Kreis-Mitarbeiter jetzt besonders komfortabel etwas tun: Im Rahmen

der Betrieblichen Gesundheitsförderung stehen zwei Pedelecs für Dienstfahrten zur Verfügung.



Kreisdirektor Dr. Thomas Wilk (2.v.r.) stellte das erste Dienst-Pedelec des Kreises zusammen mit Gabriele Bierwolf-Sigrist (stellvertretende Leiterin Zentrale Dienste, 2.v.l.), Jochen Pfeiffer (Fuhrpark) und Diana von der Heyde (Betriebliche Gesundheitsförderung, r.) vor. Foto: B. Kalle – Kreis Unna

Für kürzere Wege können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schon seit einigen Jahren Dienstfahrräder satteln. Ergänzt wird diese Möglichkeit, umweltschonend von A nach B zu kommen, nun durch die beiden Pedelecs. Sie unterstützen die Fahrer bei Bedarf mit einem kleinen Elektromotor während des Tretens. „Bei etwas weiteren Dienstfahrten und wenn es bergauf geht, muss also niemand befürchten, nassgeschwitzt zum Termin zu kommen“, nennt die beim Kreis für die Betriebliche Gesundheitsförderung zuständige Mitarbeiterin Diana von der

Heyde einen Vorteil.

Mit einer Reichweite von 100 bis 130 Kilometern könnte das Kreisgebiet nahezu einmal komplett umrundet werden, bevor das Pedelec wieder an die Steckdose angeschlossen werden muss. „Wir freuen uns, wenn künftig viele Dienstfahrten auf zwei statt auf vier Rädern stattfinden“, sagte Kreisdirektor Dr. Thomas Wilk bei der Vorstellung der Pedelecs.

Wenn es um Mobilität geht, bietet die Kreisverwaltung übrigens zahlreiche Alternativen zum Auto an: Zwei ÖPNV-Tickets für Dienstreisen, das Jobticket für die Fahrt zur Arbeit und zurück oder auch der Fahrradkeller mitsamt Umkleidemöglichkeit gehören längst zum Standard.

Wasserspaß mit Neugeborenen

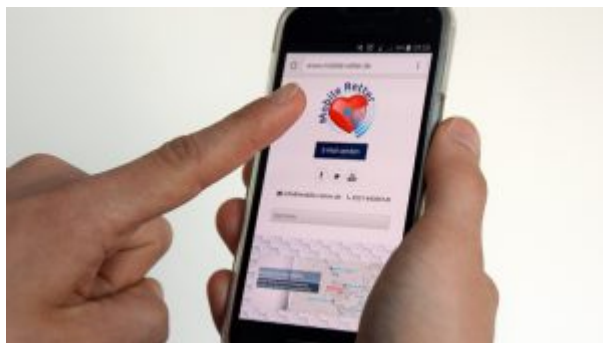
Planschen, Spielen, Wasserspaß! – Unter diesem Motto beginnen am Donnerstag, 21. Juli, und am Montag, 1. August, um 16 Uhr neue Babyschwimmkurs für Kinder, die von Dezember 2015 bis Mai 2016 geboren sind. Die Kurse werden von der Elternschule im Hellmig-Krankenhaus organisiert und finden im Schwimmbad von Reha Sport Kamen am Hellmig-Krankenhaus statt. Sie werden in Kooperation mit der Familienbande Kamen durchgeführt.

Babyschwimmen ist ein liebevolles „miteinander spielen“ und „sich bewegen“ im dreidimensionalen Raum. Sich im Wasser wohl fühlen und entspannen zu können stehen im Vordergrund. Das Babyschwimmen hat sich längst als Entwicklungsförderung etabliert. Neue Bewegungsanreize im Wasser, gemeinsame Spiele und Spaß für Eltern und Kinder im warmen Wasser des Bewegungsbades fördern das Wohlbefinden und die Entwicklung des Kindes.

Interessierte können sich bei Marianne Künstle in der Elternschule unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per Mail an elternschule@klinikum-westfalen.de anmelden. Die Kurse erstrecken sich über 8 mal 30 Minuten, die Teilnahme kostet 64 €.

Über 350 Ersthelfer für Rettungs-App – Viele Feuerwehrleute machen mit

Das Interesse reißt nicht ab und eins wird dabei immer klarer: Es sind vor allem Feuerwehrleute, die sich als kundige und vielfach erprobte Ersthelfer für die im Kreis geplante mobile Rettungs-App registrieren lassen.



Mehr als 110 der Ende Juni gemeldeten 350 Ehrenamtlichen mit Know-how in Erster Hilfe sind Frauen und Männer der Feuerwehren im Kreis. Mit über 100 Akteuren die zweitstärkste Gruppe bilden

Rettungsassistenten, Rettungssanitäter und Notfallsanitäter (76 hauptamtliche und 26 ehrenamtliche Kräfte).

Bergkamen stellt alleine 44 mobile Retter

Zu Hause sind die meisten Helferinnen und Helfer in Unna (55), Kamen (51) und in Bergkamen (44). Im Vergleich zur Einwohnerzahl am stärksten vertreten ist Bönen mit 20 mobilen

Rettern, gefolgt von Holzwickede (12) und Fröndenberg (13).

Resonanz gefunden hat die Rettungs-App für den Kreis Unna auch außerhalb der Kreisgrenzen. Mitmachen wollen unter anderem noch Ersthelfer mit Wohnsitz in Dortmund, Hamm, Hagen, Oberhausen oder Wuppertal.

Firma schafft Schnittstelle zwischen App und Leitstelle

Ende Juni waren 215 der 350 gemeldeten Helfer bereits im Umgang mit der Smartphone-App geschult. Wer noch Interesse hat, kann sich direkt bei Gregor Meintrup vom Verein Mobile Retter e.V. melden (E-Mail: gregor.meintrup@mobile-retter.de) oder sich über die Internetseite www.mobile-retter.de registrieren lassen.

Der Kreis arbeitet aber nicht nur Hand in Hand mit dem Verein, sondern hat bereits eine Fachfirma damit beauftragt, die Schnittstelle zu schaffen, über die die Smartphone-App an die Leitstellentechnik in der Rettungsleitstelle des Kreises angebunden wird.

Zum Ende der Sommerferien soll die Schnittstelle eingerichtet sein und in einem Probetrieb getestet werden.

Amtsarzt gibt Tipps für Flugreisen – Nur kein Stress

Urlaubsreisen haben Saison – und damit auch die Reisekrankheit. Nur zehn Prozent der Menschen sind dagegen immun. Was hilft, erklärt Amtsarzt Dr. Bernhard Jungnitz.

Die sogenannte Kinetose kann gerade bei Flugreisen jeden „erwischen“. „Viele Menschen sind im Vorfeld der Reise besonders aufgereggt und fragen sich, was sie auf dem Flug so alles erwartet“, weiß Kreis-Mediziner Dr. Bernhard Jungnitz.

Wer für eine Reisekrankheit anfällig ist, sollte bei Flügen einen Platz zwischen den Tragflächen buchen, sich zurücklehnen, den Kopf still halten, die Augen schließen und auf keinen Fall üppig essen. „Damit kann man der Krankheit ein Schnippchen schlagen oder das typische Unwohlsein zumindest eindämmen“, so Dr. Jungnitz.

Wer auch noch erkältet ist, sollte zusätzlich vor Start und Landung Nasentropfen nehmen, um den häufig auftretenden Ohrenschmerz zu vermindern oder ganz zu verhindern, rät der Kreismediziner.

Auch Schwangere hat der Amtsarzt im Blick. „Grundsätzlich sind Reisen zwischen der 18. und 26. Schwangerschaftswoche unproblematisch.“ Fliegen sei jedoch auch bis zur 36. Woche möglich. Schwangere Frauen sollten wegen der größeren Bewegungsfreiheit einen Platz am Gang buchen.

Gemieden werden sollten von Flugreisenden grundsätzlich kohlenensäurehaltige Mineralwasser, Alkohol und Hülsenfrüchte, weil sich die wasserdampfgesättigten Körpergase ausdehnen. „Folgeerscheinungen können Völlegefühl, Zwerchfellhochstand durch geblähten Magen und dadurch Herzbeschwerden sein“, weiß der Amtsarzt.

Zur Vorbeugung von Beinvenenthrombosen helfen bei mehrstündigen Flügen Stütz- oder Kompressionsstrümpfe. Träger von Herzschrittmachern sollten beim Einchecken darauf aufmerksam machen und möglichst eine ärztliche Bescheinigung mit sich führen. „Denn“, so der Kreismediziner, „Metalldetektoren können Batterien inaktivieren.“

Ritalin im Gepäck für den Auslandsurlaub? – Rechtzeitig die Genehmigung dafür einholen

Wer bei einer Reise ins Ausland Betäubungsmittel mitnehmen muss, braucht dafür eine Genehmigung. Das betrifft zum Beispiel Kinder, die das Mittel Ritalin einnehmen, oder Krebspatienten, die starke Schmerzmittel benötigen.

Birgit Habbes rät als Amtsapothekerin des Kreises deshalb zu einer frühzeitigen Planung. „Drei bis vier Wochen vor der Reise sollte die Urlaubsapotheke durchgesehen und Einreisebedingungen des jeweiligen Urlaubslandes erfragt werden.“

Für Länder, die dem Schengener Abkommen beigetreten sind, genügt in der Regel eine beglaubigte, deutschsprachige Bescheinigung des behandelnden Arztes. Das Formular kann bei der Bundesopiumstelle unter Tel. 02 28 / 99 30 755 43 angefordert werden. Im Internet steht es als Download beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte unter www.bfarm.de zur Verfügung.

„Für die Reise in andere Länder empfiehlt es sich, bei der diplomatischen Vertretung des Reiselandes nachzufragen“, gibt Amtsapothekerin Birgit Habbes einen Tipp. Die jeweiligen Rufnummern gibt es beim Auswärtigen Amt unter Tel. 0 30 18 / 17-20 00 oder im Internet unter www.auswaertiges-amt.de. Auch Ärzte und Apotheker beraten über die Mitnahme von Medikamenten.

Nach Vorlage einer Bescheinigung des behandelnden Arztes, des dazugehörigen Rezeptes sowie des gültigen Personalausweises oder Reisepasses erteilt sie übrigens auch die behördliche Genehmigung für die Mitnahme von Betäubungsmitteln im grenzüberschreitenden Verkehr. Eine Terminvereinbarung ist zuvor erforderlich.

Sommerfest auf dem Zentrumsplatz

Wie jedes Jahr findet auch 2016 wieder ein Sommerfest auf dem Bergkamener Zentrumsplatz statt: Am Mittwoch, 15. Juni, veranstalten die Sonnen-Apotheke und AuK Alten- und Krankenpflege von 13 bis 18 Uhr zum inzwischen vierten Mal gemeinsam das Fest für ihre Kundinnen und Kunden.

Für alle Interessierten gibt es dabei wieder Infos und kostenlose Service-Aktionen, wie beispielweise Cardiocheck oder Cholesterin-/Blutzucker- und Blutdruckmessung. Wie gewohnt ist auch für musikalische Unterhaltung und die Beköstigung der Besucher mit gegrillten Würstchen, Kaffee und Waffeln sowie kühlen Getränken gesorgt.

Erstmals wird es in diesem Jahr ein Bühnenprogramm geben mit Zauberei von Magier „Kamentino“ sowie Aktionen der Tanzgarde „Rot-Gold Bergkamen“ und des TuS Weddinghofen. Kinderschminken und Luftballonzauber für die kleinen Besucher sowie ein Sommerangebot für Neumitglieder von Aktimed runden das Angebot des diesjährigen Sommerfestes ab.