

# Europäische Impfwoche: Impfung ist der beste Schutz gegen Masern

Die Europäische Impfwoche vom 24. bis 30. April soll das Bewusstsein für die Bedeutung von Impfungen schärfen. In diesem Jahr stehen die Bekämpfung von Masern und Röteln im Mittelpunkt. Darauf weist die Kreis-Gesundheitsbehörde hin.

Der Kreis engagiert sich bereits seit fast 15 Jahren mit der Kampagne „Kreis Unna – besser geimpft!“ für eine weitere Verbesserung des Impfschutzes in der Bevölkerung. „Unser besonderer Fokus liegt bei den Kindern und Jugendlichen“, erklärt Dr. Petra Winzer-Milo.

Der von ihr geleitete Kinder- und Jugendgesundheitsdienst berät und informiert jährlich mehr als 10.000 Eltern von Kita- und Schulkindern über den altersentsprechenden Impfschutz. In ausgewählten Schulen und Jahrgängen wird regelmäßig auch ein aktives Impfangebot gemacht.

„Diese Bemühungen sind sicher auch ein Grund dafür, dass der Impfschutz bei den Kindern hier im Kreis sehr gut ist“, so Dr. Winzer-Milo. Von den im Schuljahr 2015/2016 eingeschulerten Kindern legten fast 96 Prozent ihr Impfbuch vor. Nur 39 Kinder (1,2 Prozent) hatten keine Impfung gegen Masern. 91 Prozent hatten den kompletten, aus zwei Impfungen bestehenden Schutz. Das ist besonders gut, denn der vollständige Impfschutz hält lebenslang.

„In Einzelfällen ist auch nach zweimaliger Impfung eine Erkrankung möglich. Der Verlauf ist dann jedoch milde und es kommt nicht zu im schlimmsten Fall auch tödlich endenden Komplikationen“, so die Medizinerin.

Sollten Erwachsene keine Masern gehabt haben und nicht geimpft

sein, empfiehlt Dr. Winzer-Milo, die Impfung nachzuholen, denn „Kinderkrankheiten“ wie Masern können auch Erwachsene bekommen. „Und dann ist der Verlauf meistens recht heftig. Besonders Lehrer, Erzieher, Eltern und Großeltern sollten sich – und damit die in ihrer Obhut befindlichen Kinder – schützen und sich impfen lassen. Der erste Schritt ist einfach: „Schauen Sie in Ihren Impfpass und lassen Sie sich beraten“, so Dr. Petra Winzer-Milo.

---

## **Am 1. Mai wird im Hellmig-Krankenhaus gelacht**

„Lachen befreit“, sagt Hedwig Koch-Münch. Die zertifizierte Lach-Yoga Lehrerin will diese Erfahrung jetzt auch an Patienten des Hellmig-Krankenhauses Kamen und weitere Interessenten weitergeben. Zum Weltlachttag am 1. Mai demonstriert sie im Krankenhaus ab 14 Uhr mit Gleichgesinnten die Kraft des Lachens. Ab Mai lädt sie außerdem wöchentlich jeweils mittwochs um 19 Uhr zum Lachyoga in die Reha Kamen direkt am Hellmig-Krankenhaus, Nordstraße 34, ein.



Hedwig Koch-Münch

Hedwig Koch-Münch selbst hat Lach-Yoga in schwierigen Lebensphasen geholfen. Ihre Erfahrung gibt sie seitdem weiter

in Kursen, Gruppenangeboten und Einzelevents. "Lachyoga ist ein einzigartiger und effizienter Weg, um die Kraft des Lachens für das Wohlbefinden zu nutzen", so die Kamenerin. Mit speziellen Übungen werde erreicht, dass aus willentlichem Lachen ein echtes, von Herzen kommendes Lachen wird.

Ergänzend zur medizinischen Therapie können solche Angebote auch und gerade Krebspatienten helfen, nach vorn zu schauen und den Schrecken der Diagnose zu verarbeiten, sind die Experten der onkologischen Fachklinik am Hellmig-Krankenhaus überzeugt. Doch auch bei anderen Erkrankungen oder in besonderen Lebenssituationen kann Lachyoga helfen, wieder positiv nach vorn zu schauen. Bereits eine kleine Tradition hat Lachyoga in der Klinik aus Anlass des jährlichen Weltlachtages, auch in diesem Jahr wieder am 1. Mai ab 14 Uhr mit einem Besuch auf den verschiedenen Stationen.

Weil Lach-Yoga ein positiver zusätzlicher Ansatz nach jeglicher Erkrankung sein kann, unterstützt das Hellmig-Krankenhaus in Kooperation mit der Reha Kamen das neue Angebot. Hedwig Koch-Münch: „Es geht darum, die Kräfte zu wecken, die in uns stecken.“ Sie ist davon überzeugt, dass Lachen tatsächlich nach einem alten Sprichwort Medizin ist. Fragen beantwortet sie unter Tel. 0163-4360584 oder bei dem mittwöchlichen Gruppenangebot in der Reha Kamen ab dem 4. Mai. Weitere Informationen sind im Internet zu finden unter [www.praevention-und-lachyoga.de](http://www.praevention-und-lachyoga.de).

---

**Neues Angebot: Individuell  
angepasste Bewegung hilft**

# Krebspatienten

„Studien zeigen, dass Patienten mit Krebserkrankungen nicht wie früher angenommen von Schonung profitieren“, so Dr. Peter R. Ritter, Chefarzt der Klinik für Onkologie am Hellmig-Krankenhaus. „Individuell angepasste und auf das Krankheitsbild abgestimmte sportliche Aktivität verbessert die Verträglichkeit der Therapie, beugt Erschöpfungszuständen vor und verbessert die Lebensqualität“, betont er.

Mit einem neuen Angebot wollen Hellmig-Krankenhaus und Reha Kamen Betroffenen genau das bieten. Bei einer Auftaktveranstaltung am Mittwoch, 27. April, ab 17 Uhr im Hellmigium, dem Vortragssaal des Hellmig-Krankenhauses im Severinshaus, stellen Dr. Ritter und die Therapeuten von Reha Kamen das Angebot vor. Die enge Kooperation zwischen der onkologischen Klinik und der Reha Kamen ermöglicht individuell auf die Patienten abgestimmte Übungen. Sie sollen Kraft und Ausdauer fördern, die Verträglichkeit von Tumortherapien erhöhen, Spaß und Lebensfreude fördern.

---

## **Blutspendeaktion und Typisierung im Hellmig- Krankenhaus**

Am Dienstag, 10. Mai, laden das Hellmig-Krankenhaus und die Stadt Kamen in Kooperation mit dem DRK erneut zur Blutspende ein. Aufgerufen sind Mitarbeiter von Krankenhaus und Stadtverwaltung, aber auch sonstige Interessenten.

Der gemeinsame Blutspendetag von Stadt und Klinikum Westfalen

hat schon Tradition. Aktuell aber ist zudem die Versorgungslage in der Region angespannt, nachdem Grippewelle und Allergiezeit das Blutspendeaufkommen gebremst haben. Von 14 bis 18 Uhr stehen am 10. Mai die Mitarbeiter des DRK im Konferenzbereich des Krankenhauses, Nordstraße 34, für Blutspenden bereit. Teilnehmer im Alter von 18 bis 40 können sich außerdem kostenfrei an einer Typisierung für die Stammzelldatei beteiligen, um an Leukämie erkrankten Patienten eine Chance zum Überleben zu bieten.

Zur Blutspende muss entweder ein Blutspendeausweis oder ein Lichtbildausweis vorgelegt werden. Weitere Informationen sind im Internet auf der Seite [www.blutspendedienst-west.de](http://www.blutspendedienst-west.de) zu finden oder können telefonisch unter der Nummer 0800 11 949 11 erfragt werden.

---

## **Info-Veranstaltung zur Rettungs-App: Kundige Helfer willkommen**

Der Kreistag hat die Weichen zur Einführung der Rettungs-App gestellt, im zweiten Schritt werden nun qualifizierte Ersthelfer gesucht. Zur Auftaktveranstaltung am Montag, 18. April um 18 Uhr im Kreishaus Unna sind Multiplikatoren und fachlich versierte Interessierte willkommen.

Schnelle Hilfe von nebenan: Das ist die Idee der Rettungs-App für Ersthelfer. Qualifizierte Freiwillige in der Nähe könnten – so sie denn Bescheid wüssten – die ersten Minuten bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes durch Erste Hilfe wie eine Herzdruckmassage überbrücken. Hintergrund ist die Erkenntnis, dass gerade bei einem Kreislaufstillstand jede Sekunde zählt.

Nach Gütersloher Vorbild soll die dort erfolgreich betriebene Rettungs-App auch im Kreis Unna etabliert werden. In einem ersten Schritt gilt es, dazu rund 100 und damit für ein flächendeckendes Einsatznetz ausreichend qualifizierte Helfer zu finden.

Geeignet für den Einsatz sind beispielsweise Menschen, die eine berufliche Qualifikation mitbringen wie z.B. Krankenpflegekräfte, Feuerwehrleute, Arzthelfer, Rettungssanitäter, Polizisten oder Ärzte.

Bei der Auftaktveranstaltung am Montag, 18. April um 18 Uhr im Sitzungstrakt im Kreishaus Unna, Friedrich-Ebert-Straße 17 werden die Multiplikatoren und Interessierte, die eine entsprechende Qualifikation mitbringen, über das weitere Verfahren, über die Registrierung und Schulung informiert. Aus organisatorischen Gründen wird bis Freitag, 15. April um Anmeldung per E-Mail an [olaf.doeblitz@kreis-unna.de](mailto:olaf.doeblitz@kreis-unna.de) gebeten.

---

## **Mit dem Rad zur Arbeit – Bürgermeister fordert zum Mitmachen auf**

Zum 12. Mal startet jetzt die gemeinsame Sommeraktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ der AOK und des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC). Erneut ruft Bürgermeister Roland Schäfer zum Mitmachen auf – und das nicht nur die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Bergkamener Stadtverwaltung, sondern alle Bergkamenerinnen und Bergkamener.



Mit dem Rad zur Arbeit (v.l.): Hans Irmisch, Regina Flaß ,  
Monika Lichtenhof (Leiterin des Bürgermeisterbüros) und Roland  
Schäfer.

Mitmachen können übrigens auch Firmen. Im vergangenen Jahr  
beteiligten sich elf Bergkamener Unternehmen an dieser Aktion  
mit 74 Teilnehmern. Innerhalb der Stadtverwaltung konnten  
Schäfer und der Fahrradverkehrsbeauftragte Hans Irmisch 47  
begeistern. Vorneweg übrigens der Bürgermeister, der, so oft  
es geht, mit dem Drahtesel zum Rathaus oder auch zu Terminen  
fährt – auch außerhalb der Aktionszeiten.

Insgesamt haben die Bergkamener Teilnehmer 21.727 Kilometer in  
vergangenen Jahr trotz des verregneten Sommers erstrampelt.  
Damit liegt Bergkamen im Kreis Unna hinter der Stadt Unna auf  
dem zweiten Platz.

Neu ist bei „Mit dem Rad zur Arbeit 2016“ das es einen ganzen  
Monat früher losgeht: Bereits vom 1. Mai bis zum 31. August  
gilt es, an mindestens 20 Arbeitstagen mit dem Fahrrad als  
Verkehrsmittel zur Arbeit zu kommen. 2015 radelten im Kreis  
Unna mehr als 280 Menschen bei dieser Aktion mit. „Die  
Vorteile beim Radfahren können gleichzeitig wichtige Ziele

sein: die Kondition steigern, die Gesundheit fördern, die Umwelt und den eigenen Geldbeutel schonen“, so Regina Flaß von der AOK. Interessierte können sich unter [www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de) anmelden.

Durch den verlängerten Aktionszeitraum haben es auch Neueinsteiger leichter, das vorgegebene Ziel zu erreichen und an mindestens 20 Arbeitstagen mit dem Rad zur Arbeit zu kommen. Pendler, die das Rad bis zur Bus- oder Bahnhaltestelle nutzen, können sich auch an der Aktion beteiligen. Mit bis zu vier Kollegen ist eine Anmeldung als Team möglich. Als Team zu fahren, motiviert viele Teilnehmer, auch wenn jeder seine individuelle Strecke radelt. Firmen können mit mehreren solcher Teams starten.

Für die AOK **NordWest** verbinden sich bei dieser Aktion Gesundheitsförderung und Umweltschutz ganz natürlich miteinander. Mitmachen können übrigens alle – auch diejenigen, die nicht bei der AOK versichert sind. Der eigene Kalorienverbrauch und die Einsparungen an Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) durch den Verzicht auf das Auto können über die Aktionshomepage ermittelt oder über eine App für das Handy heruntergeladen werden.

Die Teilnahmeunterlagen gibt es ab Mitte April in jedem AOK-Kundencenter. Online kann man sich bereits jetzt unter [www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de) registrieren lassen. Die Teilnehmer werden dann online am 1. Mai daran erinnert, sich jetzt einzuchecken. Dann steht auch der Aktionskalender online zur Verfügung. Im Aktionskalender kreuzt jeder (online oder auf Papier) die Tage an, an denen er mit dem Rad zur Arbeit gefahren ist. Unter allen Teilnehmern und auch den Teams werden am Ende attraktive Preise ausgelost, die alle von Drittfirmen gespendet wurden. Darunter sind hochwertiges Fahrradzubehör und Erlebnisreisen.



---

# Vortrag über Gallensteine am Hellmig-Krankenhaus

Gallensteine entwickelt jeder sechste Deuche, die meisten Betroffenen aber spüren sie nicht. In den anderen Fällen aber kann es zu schmerzhaften Folgen kommen, zu Gallestau und Entzündungen.

In der Veranstaltungsreihe Pulsschlag von Klinikum Westfalen und VHS referiert am Mittwoch, 13. April, ab 18.30 Uhr im Hellmigium am Hellmig-Krankenhaus Artur Eduard Matuschek, leitender Oberarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie. Er berichtet über Gallenwegserkrankungen und moderne Therapieoptionen bis hin zur minimalinvasiven Gallenentfernung. Die Teilnahme ist kostenlos.

---

# Heilsamer Gewürzeworkshop in der Ökologiestation

Gewürze sind Aromastoffe und naturkundliche Heilmittel. Sie aromatisieren nicht nur unsere Speisen und machen das Essen bekömmlicher, sondern haben zudem -in angemessener Menge und gezielt eingesetzt- eine gesundheitsfördernde oder Wirkung.

Am Donnerstag, 21. April, bietet Sabine Geisler (Krankenschwester Naturheilkunde und Ayurvedatherapeutin) in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil die Gelegenheit, die

Gewürzverwendung nach ayurvedischen Gesichtspunkten kennenzulernen. In einem ausführlichen Praxisteil wird mit Hilfe eines Multitalents, dem Thermomix, ein 3-Gänge-Menü zubereitet und dabei besonderer Wert auf das „Kochen nach Jahreszeiten“ gelegt. Bei Bedarf werden Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien berücksichtigt.

Informationen zur Dozentin finden sich unter [www.naturheilkunde-geisler.de](http://www.naturheilkunde-geisler.de). Die Kosten betragen 38,00 Euro je Teilnehmer, einschließlich Seminarunterlagen und Rezepte, zusätzlich werden 7,00 Euro für Lebensmittel und Gewürze erhoben. Die Veranstaltung dauert von 17.30 bis 21.30 Uhr, eine Anmeldung ist bis zum 14. April unter 02389-980911 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.

---

## **Auftaktveranstaltung im April: Freiwillige für Rettungs-App-Einsatz gesucht**

Schnelle Hilfe von nebenan: Das ist die Idee der Rettungs-App für Ersthelfer. Nach dem Grundsatzbeschluss Ende 2015 stellte der Kreistag nun die Weichen zur Gewinnung der ehrenamtlichen Retter und vergab den Auftrag zur Anschaffung der notwendigen Software.

Die Rettungs-App wurde vom Leitenden Notarzt im Kreis Gütersloh erdacht und wird dort inzwischen erfolgreich betrieben. Hintergrund ist die Erkenntnis, dass gerade bei einem Kreislaufstillstand jede Sekunde zählt. Nach dem Notruf muss der Rettungsdienst aber erst zum Einsatzort fahren.

## **Erste Hilfe erhöht Überlebenschancen**

Qualifizierte Ersthelfer in der Nähe könnten – so sie denn Bescheid wüssten – die ersten Minuten durch Erste Hilfe wie eine Herzdruckmassage überbrücken und damit die Überlebenschancen erhöhen und das Risiko einer Hirnschädigung durch Sauerstoffmangel minimieren helfen.

Der Erwerb einer Rettungs-App ist allerdings erst der zweite Schritt. Zuerst gilt es, rund 100 und damit für ein flächendeckendes Einsatznetz ausreichend qualifizierte Helfer zu finden, sie zu registrieren und zu schulen. Die Auftaktveranstaltung dafür findet am Montag, 18. April um 18 Uhr im Sitzungstrakt im Kreishaus Unna statt.

## **Schnittstelle zur Leitstellentechnik wird vorbereitet**

Ebenfalls vorbereitet wird die Erstellung einer Schnittstelle, über die die Rettungs-App an die Leitstellentechnik in der Rettungsleitstelle des Kreises angebunden wird. Dafür war vom Kreistag Ende Dezember ein „Startkapital“ von 47.000 Euro in den Haushalt 2016 eingestellt worden.

---

# **Klaus Stallmann als Vorsitzender der Freunde und Förderer des Klinikums Westfalen bestätigt**

Klaus Stallmann bleibt Vorsitzender des Vereins der Freunde und Förderer des Klinikums Westfalen. Im Rahmen der Mitgliederversammlung in der Klinik am Park Lünen wurde er einstimmig in diesem Amt bestätigt.



Der neue Vorstand der Freunde und Förderer des Klinikums Westfalen

Der alte und neue Vorsitzende gab einen Überblick über die Aktivitäten des Vereins in den zurückliegenden zwei Jahren. Von der eingerichteten Spielecke über die Förderung des Hauses der Sinne in Lünen, dem Waffelverkauf und der Verlosung eines Autos im Rahmen des 130-jährigen Bestehens des Hellmig-Krankenhauses in Kamen, der Durchführung eines Doppelkopf- und Skatturnieres und der finanziellen Unterstützung von Deckenbildern auf der Intensivstation im Knappschaftskrankenhaus Dortmund reichten die vielfältigen Aktivitäten des Vereins.

Als Schwerpunkte für das Jahr 2016 benannte Stallmann den Ankauf von Bänken für das Knappschaftskrankenhaus in Lütgendortmund sowie die Beteiligung am Brami-Fest in Lünen-Brambauer.

Zu stellvertretenden Vorsitzenden wählten die Mitglieder die Landtagsabgeordnete Gerda Kieninger, den Kamener Bürgermeister

Hermann Hupe sowie den Chefarzt der Klinik für Psychiatrie in Lütgendortmund, Dr. Thomas Finkbeiner. Als Geschäftsführerin wurde die Krankenhausleiterin des Hellmig-Krankenhauses, Anke Ronge, als Kassierer Christian Scholz bestätigt. Als Beisitzer fungieren Michael Kleinschmidt, Peter Seidel, Karin Kandler-Langer, Jörg Kühn, Stefan Grave, Stefan Aust sowie Dieter Kniffka und Udo Ohlis.

---

# Neues Ärztehaus an der Geschwister-Scholl-Straße

Bergkamen bekommt ein neues Ärztehaus. Neudeutsch heißt es „Medical Center Bergkamen“ und wird südlich des Aldis an der Geschwister-Scholl-Straße entstehen.



So könnte das Medical Center Bergkamen aussehen.

Das Konzept und auch erste 3D-Zeichnungen stellte der

Vorstandsvorsitzende der Wohnungsbaugenossenschaft Reale Werte eG, Norbert Schramm, an Dienstag dem Stadtentwicklungsausschuss vor. Der zeigte sich begeistert, sodass 1. Beigeordneter Dr. Hans-Joachim Peters ankündigte, dass noch in diesem Monat die Notarverträge für den Verkauf des 3600 Quadratmeter großen städtischen Grundstücks unterzeichnet werden können.

Rund 3,6 Millionen Euro soll der dreigeschossige Neubau kosten. Es ist offensichtlich ein sicheres Investment, denn der größte Teil der Praxisräume ist bereits vergeben. Genauer gesagt sind es Mediziner von der Lessingstraße, die bereits seit einigen Jahren nach einem Alternativstandort suchen. Dies sollte bereits im Zusammenhang mit dem ursprünglich geplanten Bau eines Seniorenheims auf einem Nachbargrundstück geschehen. Diese Pläne haben sich aber im vergangenen Jahr zerschlagen, weil der Kreis Unna in seiner Pflegebedarfsplanung keinen Bedarf für zusätzliche Pflegeplätze in Bergkamen sieht.

Ihre neuen Praxisräume werden nun an der Geschwister-Scholl-Straße vier Allgemeinmediziner in einer Gemeinschaftspraxis, ein Hautarzt, ein Chirurg, ein Orthopäde, eine Podologin und ein Physiotherapeut eröffnen. Platz sei noch für einen Kinderarzt, erklärte Schramm. Sollte der nicht gefunden werden, wird die Zahl der Wohnungen vergrößert.

Im Erdgeschoss gibt es eine Apotheke. Daneben könnte eine Bäckerei eröffnet werden, in deren Café-Bereich Patienten auf ihre Arztbesuche warten. Während an der Geschwister-Scholl-Straße ein Bergkamener Apotheker mit seiner zweiten Apotheke an den Start gehen wird, ist es noch unsicher, ob für die Bäckerei ein Interessent gefunden wird. Wenn nicht, dann könnten die Geschäftsräume beispielsweise von einem Gehörgeräteakustiker genutzt werden, erklärte Schramm.