

# Chefarzt Dr. Ludwig referiert in der Pulsschlagreihe

Blut am Papier beim Toilettenbesuch muss nicht auf eine ernste Erkrankung hindeuten, kann aber ein wichtiger Hinweis sein, warnt Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen.



Chefarzt Dr. Andreas Ludwig

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Pulsschlag“ von Klinikum Westfalen und VHS referiert er am Mittwoch, 9. März, ab 18.30 Uhr. Hämorrhiden, Afterrisse, Entzündungen aber auch zum Beispiel Krebs können Blutungen aus dem Darm oder im Analbereich verursachen. Über entsprechende Erkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten informiert Chefarzt Dr. Andreas Ludwig. Sein Rat: „Im Zweifel sollte ein Arzt informiert werden.“

---

## Klinikum rät: Jugendliche

# gezielt vor Alkoholgefahr schützen

Der Einsatzalarm kam um kurz nach 23 Uhr. Am Einsatzort fand Notärztin Frauke Dryden dann eine 16-Jährige vor, schwer angetrunken im Rahmen der Feier eines 18. Geburtstages. Zum Glück werden solche Szenen seltener, kommen aber weiter vor berichteten die Leiterin der Notaufnahme des Hellmig-Krankenhauses und Helmut Horn, Oberarzt der Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund bei einem Informationsabend im Cafe der Familienbande.



Erste Alkoholerfahrungen machen Jugendliche durchschnittlich heute später, als noch vor einigen Jahren, berichteten die Experten. Dennoch bleibe die Droge Alkohol wegen ihrer gesellschaftlichen Akzeptanz und

der breiten Verfügbarkeit gefährlich, stellten sie klar. Gerade bei jungen Menschen, könne Alkohol Körperwachstum und die Reifung des Gehirns bremsen, so Frauke Dryden. Auch das Entstehen von Abhängigkeit drohe gerade dann, wenn die sozialen Erfahrungen Erwachsener noch fehlen.

Die Reduzierung von Kontrollfähigkeit, Überschätzung und steigende Risikobereitschaft in Verbindung mit geschwächtem Gleichgewichtssinn und verringerter Reaktionsfähigkeit münde bei Alkoholmissbrauch gerade bei Jugendlichen oft in Unfälle und Verletzungen. Manchmal werde der Bruch oder selbst eine Schnittverletzung erst am Tag danach festgestellt, wenn der Rausch verflogen ist. Das mache die Behandlung oft deutlich schwerer, so die beiden Experten. Schwerwiegender Alkoholmissbrauch könne zu Bewusstlosigkeit und Schock, im Extremfall zum Tod führen. Dauerhafter Alkoholmissbrauch

erhöht das Risiko vielfältiger Erkrankungen einschließlich Krebs, warnen sie.

Der Weg zur Abhängigkeit beginne mit dem Probierkonsum. Fortgesetzter Alkoholmissbrauch führe über die allmähliche Gewöhnung zur Sucht, so Helmut Horn. Die Sucht mache sich nicht erst fest an körperlichen Entzugserscheinungen. Schon der starke Wunsch oder Zwang zum Konsum sei alarmierend wie und die verminderte Fähigkeit, den Konsum einzuschränken.

Die Experten empfehlen Eltern, zum einen auf das eigene Vorbild zu achten. Im passenden Alter solle man aber Alkohol nicht verteufeln, sondern offen über seine Risiken sprechen. Ein gutes soziales Netz und Aktivitäten im sportlichen oder kreativen Bereich und ein starkes Selbstwertgefühl seien gute Mittel, Jugendliche vor der Alkoholsucht zu schützen. Im Zweifel sollte dringend eine Beratungsstelle aufgesucht, bei Bedarf medizinische oder psychotherapeutische Unterstützung gesucht werden.

---

## **Kochen nach Jahreszeiten – Seminar „Ernährung und Ayurveda“ in der Ökologiestation**

Am Samstag, 5. März, gibt Sabine Geisler in der Ökologiestation in Bergkamen eine Einführung in das Thema Ernährung und Ayurveda.

Ayurvedisch kochen bedeutet, Speisen so zuzubereiten, dass sie mit der Körperkonstitution des Essers harmonieren. Solche Speisen fördern den Erhalt der Gesundheit, verhindern im Falle

einer Erkrankung deren Verschlimmerung und fördern die Heilung. Es gibt im Ayurveda viele Rezepte für bestimmte Zustände von Körper und Geist. Die Referentin, Ayurvedatherapeutin und Krankenschwester der Naturheilkunde, stellt einige einfache, die Gesundheit erhaltende, speziell für die kalte, nasse Jahreszeit geeignete Rezepte vor, und es wird gemeinsam gekocht und genossen.

Die Gebühren für das vierstündige Seminar, das um 11.00 Uhr beginnt, betragen 35,00 Euro, einschließlich Seminarunterlagen und Rezepte. Eine zusätzlich Lebensmittelumlage in Höhe von 7,00 Euro wird beim Seminar erhoben.

Eine Anmeldung ist bis zum 26. Februar beim UMWELTZENTRUM WESTFALEN unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) möglich. Informationen zur Dozentin finden sich unter [www.naturheilkunde-geisler.de](http://www.naturheilkunde-geisler.de).

---

## **Kinderzähne immer gesünder**

Wer gesunde Zähne haben möchte, muss früh mit der Pflege anfangen. Daher setzt der Zahnärztliche Dienst des Kreises beim Nachwuchs an: Im Schuljahr 2013/2014 wurde das Gebiss von rund 27.000 Kindern und Jugendlichen untersucht.



Prophylaxe-Fachkraft Heike Reimann vom Zahnärztlichen Dienst des Kreises zeigt am Modell, wie Kinderzähne richtig geputzt werden. Foto: B. Kalle – Kreis Unna

Die gute Nachricht: Die große Mehrheit der Kinder hat – nicht zuletzt wegen der vom Kreis durchgeführten Vorsorgemaßnahmen – gesunde Zähne. Die Untersuchungen der Zahnärzte des Kreises zeigen aber auch immer noch, dass das Vorkommen von Karies eng mit dem gesellschaftlichen Status verknüpft ist.

„Eltern sozial benachteiligter Schichten gehen mit ihren Kindern oft nicht im notwendigen Maß zum Zahnarzt“, sagt Dr. Claudia Sauerland, Leiterin des Zahnärztlichen Dienstes. Das führt mit dazu, dass 20 Prozent der Kinder fast 80 Prozent der Karieslast tragen – mit Folgen für ihre gesamte gesundheitliche Entwicklung.

Der Zahnärztliche Dienst will diese Situation verbessern und besucht daher Kinder in Schulen und Kitas im gesamten

Kreisgebiet. „Spätestens in der Grundschule erreichen wir die Kinder, die den Weg in die Zahnarztpraxen bis dahin noch nicht gefunden haben“, unterstreicht Dr. Claudia Sauerland.

Insgesamt wurden im Schuljahr 2014/15 die Zähne von 27.155 Kindern und Jugendlichen (2013/14: 21.737) untersucht. Der Anteil von unter Dreijährigen hat sich dabei seit dem Jahr 2000 vervielfacht und liegt aktuell bei 17 Prozent (2013/14:14 Prozent). „Wir entwickeln neue Formen und Strategien für die Ansprache, um möglichst viele Eltern von Kleinkindern zu erreichen“, betont Dr. Claudia Sauerland.

In 172 (2013/14: 180) Kindergärten und Tageseinrichtungen war der Zahnärztliche Dienst des Kreises im vergangenen Jahr tätig. Darüber hinaus besuchten die Zahnärztinnen, Zahnärzte und Prophylaxefachkräfte 57 (2013/14: 46) Grundschulen und elf Förderschulen (2013/14: zwölf). 1.900 (2013/14: 2.143) Kinder mit besonders hohem Kariesrisiko werden intensiver betreut: Ein Großteil der Förderschulen, zehn Grundschulen und ausgewählte Kitas nehmen an einem Programm mit zusätzlicher Zahnhärtung (Fluoridierung) teil.

Neben den Terminen mit Kindern bietet der Zahnärztliche Dienst Multiplikatorenschulungen für angehende Erzieher und Informationsveranstaltungen für Eltern an. Im letzten Schuljahr fanden 22 Veranstaltungen dieser Art (2013/14: 18) statt.

---

## **Pulsschlagvortrag: Künstliches Kniegelenk ist**



# das letzte Mittel

Das Kniegelenk stand jetzt im Mittelpunkt der Vortragsreihe Pulschlag, die das Hellmig-Krankenhaus in Kooperation mit der VHS Kamen/Bönen durchführt.



Chefarzt Dr. Dieter Metzner erläuterte im voll besetzten Hellmigium, wann ein künstliches Kniegelenk als letzte Behandlungsoption sinnvoll ist.

Dr. Dieter Metzner, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie am Kamener Krankenhaus begrüßte eine Vielzahl von Besuchern im Severinshaus. Im vollbesetzten Hellmigium erläuterte er zunächst, welche verschiedenen Erkrankungen das Knie beeinträchtigen und Schmerzen auslösen können. Anschließend ging er auf Behandlungsmöglichkeiten ein.

Der chirurgische Eingriff ist dabei keineswegs das erste therapeutische Mittel. „Nur wenn die Lebensqualität dauerhaft erheblich eingeschränkt ist und auf anderem Weg nicht wiederhergestellt werden kann, sollte man über den Einsatz eines künstlichen Kniegelenks nachdenken“, empfahl Dr. Metzner

und gab auch zu bedenken, dass jede Prothese nur eine begrenzte Haltbarkeit hat. Wie so ein Gelenk aussieht, welche Modelle es gibt und wie sie optimal eingesetzt werden, zeigte der Chefarzt in faszinierenden Bildern. Die Zuhörer zeigten sich beeindruckt von den modernen Operationsmöglichkeiten im Hellmig-Krankenhaus und erfuhren auch, was sie selbst tun können, um ihr Knie beweglich zu halten und Schmerzen zu vermeiden. Diesen Part übernahm Anja Hanisch von der Reha Kamen. Sie erklärte auch, wie man sich mit gezielten Übungen auf eine Knie-OP vorbereiten kann und wie die Rehabilitation nach dem Eingriff aussieht.

---

## **11 Prozent der Grundschüler müssen zum Augenarzt**

Gutes Sehen ist eine Voraussetzung für erfolgreiches Lernen. Deshalb führt der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst des Kreises seit 2011 kreisweit Sehtests an Grundschulen durch. Im Jahr 2015 haben die sozialmedizinischen Assistentinnen rund 1.700 Kinder auf ihr Sehvermögen hin untersucht.

Es gibt Kinder, die können und wollen gut lernen, doch die Schulleistungen geben trotzdem Grund zur Sorge. „Manchmal sind dann die Augen das Problem“, weiß Dr. Petra Winzer-Milo, die Leiterin des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes beim Kreis. Kinder mit einer Fehlsichtigkeit haben es in der Schule wesentlich schwerer: Da sie nicht gut sehen können, ermüden sie beim Lesen und Schreiben schnell.

Doch nicht nur das Lesen an der Tafel oder im Heft bereitet diesen Kindern Schwierigkeiten. Probleme treten beispielsweise auch im Schulsport auf. Hier kommt es gerade bei



Ballsportarten auf den richtigen Durchblick an.

Von den rund 1.700 im vergangenen Jahr untersuchten Kindern erhielten elf Prozent erstmals oder erneut eine Mitteilung zur augenärztlichen Untersuchung. In Vorjahren benötigten noch bis zu 20 Prozent der untersuchten Kinder eine augenärztliche Kontrolle. Bei dieser positiven Entwicklung macht sich das seit vier Jahren verbesserte Sehscreening zur Schuleingangsuntersuchung bemerkbar.

Dr. Petra Winzer-Milo appelliert dennoch weiterhin: „Eltern sollten Warnsignale ernst nehmen.“ Wenn ein Kind häufig die Augen reibt oder blinzelt, kann dies ein Hinweis auf eine Sehschwäche sein. Ein Termin beim Augenarzt schafft hier schnell Klarheit.

Weitere Informationen gibt es im Fachbereich Gesundheit und Verbraucherschutz des Kreises bei Dr. Petra Winzer-Milo, Tel. 0 23 03 / 27-11 59, E-Mail [petra.winzer-milo@kreis-unna.de](mailto:petra.winzer-milo@kreis-unna.de).

---

## **Kreis gibt Ernährungstipps: Vitaminmangel muss nicht sein**

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – für viele gehört dies zur kalten und von häufigen Wetterwechseln geprägten Jahreszeit dazu. Vitamine helfen, einen Schutzschild gegen laufende Nasen, tränende Augen und Co. aufzubauen. Was zu beachten ist, erklärt Amtsarzt Dr. Bernhard Jungnitz.

„Ständige Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Kopfschmerzen und Nervosität können auf einen Vitaminmangel hindeuten. Besonders ein Mangel an Vitamin C begünstigt Husten, Schnupfen und Heiserkeit“, weiß der

Amtsarzt.

Dabei braucht ein Erwachsener weniger als ein halbes Gramm Vitamine am Tag. Doch statt gleich zu Vitaminpräparaten zu greifen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung die Umstellung auf vitaminreiche Kost. Dabei reicht es nicht, nur einmal in der Woche Salat, Gemüse oder Obst zu sich zu nehmen, denn der Körper benötigt jeden Tag Vitamine. Die Ernährung sollte abwechslungsreich gestaltet werden, da nicht in jedem Produkt alle Vitamine im gleichen Maße vorhanden sind.

Wichtig ist auch die richtige Lagerung und Zubereitung vitaminreicher Lebensmittel, da die empfindlichen Stoffe sonst verloren gehen oder zerstört werden. So sollte Gemüse nicht warm gehalten werden, da die Mahlzeit dadurch erheblich an ernährungsphysiologischem Wert verliert.

Günstiger ist es, die Speisen abkühlen zu lassen und sie bei Bedarf erneut kurz zu erhitzen. Beim Garen und Dünsten reicht oft viel weniger Flüssigkeit als allgemein angenommen. Da langes Wässern die Zellwände von empfindlichem Salat oder Gemüse zerstört und wertvolle Vitamine ausspült, empfiehlt sich gründliches Abspülen unter kaltem Wasser. Da auch Zerkleinern die Zellstrukturen zerstört, sollte Obst oder Gemüse erst kurz vor der Mahlzeit geschnitten werden.

Ein wichtiges Hauptnahrungsmittel hierzulande sind Kartoffeln in jeder Zubereitungsform. Dabei eignen sich besonders Pellkartoffeln, um das in der Kartoffel enthaltene Vitamin C zu erhalten. Die Schale schützt bei dieser Zubereitung die Vitamine. Das vitaminhaltige Kochwasser von Salzkartoffeln kann als Grundlage für Suppen oder Soßen verwendet werden.

---

# Gesundheitshaus kommt – mit stationärer Pflege und Kita

Politik und Verwaltung stehen nach wie vor dem geplanten Gesundheitshaus auf dem ehemaligen Parkplatz von Grimberg 3/4 positiv gegenüber. Das unterstrichen die Vertreter der Fraktionen am Dienstagabend in der jüngsten Sitzung des Bergkamener Stadtentwicklungsausschusses.



Computeranimation des künftigen Gesundheitshauses auf Grimberg 3/4.

Sofort danach überreichte der 1. Beigeordnete Dr. Hans-Joachim Peters den Bauvorbescheid für dieses Projekt an den Geschäftsführer der PueD – Partner unter einem Dach GmbH Lünen Wolfgang Bahrenberg. Bereits im Juli 2017 soll das neue Gesundheitshaus eröffnet werden.



Hier soll das neue  
Gesundheitshaus gebaut  
werden: auf dem ehemaligen  
Parkplatz von Grimberg 3/4.

Damit ist Bahrenberg rund zweieinhalb Jahre in Verzug. Beim Konzept bleibt es bei einer stationären Pflegeeinrichtung, die auch über Kurzzeitpflegeplätze verfügen wird. Hinzugekommen ist eine Tagespflege mit 18 Plätze und eine Kindertagesstätte im Erdgeschoss des Nebengebäudes am Kleiweg. Darüber befinden sich die barrierefreien Wohneinheiten.

Die Notwendigkeit, für Bergkamen zusätzliche Kita-Plätze zur Verfügung zu stellen, hatte sich erst vor einigen Monaten ergeben. Ein wesentlicher Grund ist der Wegfall des sogenannten „Elterngeldes“, das die Eltern erhalten haben, wenn sie ihren Nachwuchs nicht in einer Kita betreuen lassen. Ein anderer Grund ist sicherlich der rasche Anstieg der Zahl von kleinen Kindern aus Flüchtlingsfamilien. Dass Integration am besten klappt, wenn sie in jungen Jahren beginnt, gehört inzwischen zum Allgemeinut.

Geblieben ist der Plan von Wolfgang Bahrenberg, gerade jungen Ärzten im Bergkamener Gesundheitshaus eine gute Startmöglichkeit zu geben. Das gilt für Haus- wie für Fachärzte gleichermaßen, in dem sie zum Beispiel Empfangs- und Warteräume gemeinsam nutzen. Hinzukommen sollen ein umfangreiches Therapieangebot, eine Apotheke, ein Sanitätshaus, ein Optiker, ein Hörgeräteakustiker, ein Café, ein Kiosk, ein Bäcker und anderes mehr. Hier bietet Bahrenberg den eingesessenen Bergkamener Ärzten und Betrieben eine Zusammenarbeit an. Er schätzt, dass das Gesundheitshaus auf dem ehemaligen Gelände von Grimberg 3/4 rund 80 Arbeitsplätze bieten wird.

---

# Kreis unterstützt Tag der Kinderhospizarbeit

Mit leuchtend grünen Bändern sind in den nächsten Tagen die Dienstfahrzeuge der Kreisverwaltung unterwegs. Anlass dafür ist der bundesweite Tag der Kinderhospizarbeit am 10. Februar, der erstmals vor zehn Jahren begangen wurde.



Landrat Michael Makiolla und die Verantwortliche für den Fuhrpark des Kreises, Nicole Radigk, mit den grünen Bändern als Symbol für den Tag der Kinderhospizarbeit. Foto: S. Mayer – Kreis Unna

Die Kreisverwaltung Unna mit Landrat Michael Makiolla an der Spitze unterstützt die Aktion, mit der auf die Arbeit der Kinderhospizdienste und des Deutschen Kinderhospizvereins aufmerksam gemacht werden soll. „Das gemeinsame Band soll die betroffenen Familien mit Freunden und Unterstützern symbolisch verbinden und die Hoffnung ausdrücken, dass sich immer mehr Menschen für die erkrankten Kinder und deren Familien einsetzen“, betont Landrat Makiolla.

Im Rahmen der Kinderhospizarbeit werden Kinder mit verkürzter Lebenserwartung und deren Familien begleitet und unterstützt. Die Begleitung erfolgt ab der Diagnose, im Leben und Sterben sowie über den Tod der Kinder hinaus.

Mit dem Tag der Kinderhospizarbeit am 10. Februar sollen die Inhalte dieser Arbeit bekannter gemacht und Menschen motiviert werden, sich mit erkrankten Kindern, ihren Eltern und Geschwistern zu solidarisieren. Außerdem dient dieser besondere Tag dazu, ehrenamtliche Begleiter sowie finanzielle Unterstützer zu gewinnen und das Thema Tod und Sterben zu enttabuisieren.

Viele Unterstützer aus ganz Deutschland kommen zum Tag der Kinderhospizarbeit übrigens in Lünen zusammen: Hier findet dieses Mal die zentrale Veranstaltung des Deutschen Kinderhospizvereins statt, zu dem sich alle Interessierten im Vorfeld anmelden konnten.

---

## **Dr. Metzner referiert: Künstliches Kniegelenk – muss das sein?**

Verletzungen oder Verschleißerkrankungen können die Belastbarkeit und Beweglichkeit unserer Kniegelenke einschränken oder Schmerzen hervorrufen. Ein chirurgischer Eingriff ist dann keineswegs die erste Lösung, betont Dr. Dieter Metzner, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen.

Über Therapieoptionen informiert er in der Reihe Pulsschlag am Mittwoch, 10. Februar, ab 18.30 Uhr im Hellmigium, dem

Vortragsraum des Hellmig-Krankenhauses. Nur wenn die Lebensqualität dauerhaft erheblich eingeschränkt ist und auf anderem Weg nicht wiederhergestellt werden kann, sollten solche Optionen empfohlen und genutzt werden, empfiehlt Chefarzt Dr. Dieter Metzner.

---

## **„Auf die Plätze, fertig ... Selbsthilfe!“ Ausstellung im Heinrich-Martin-Heim**

Das Spektrum der Selbsthilfegruppen im Kreis Unna ist so bunt wie das Leben. Die ganze Vielfalt macht jetzt eine Wanderausstellung anschaulich: Anlässlich des 25-jährigen Bestehens der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.) wandert die Schau unter dem Titel „Auf die Plätze, fertig ... Selbsthilfe! Selbsthilfegruppen im Kreis Unna stellen sich vor“ durch das Kreisgebiet.





Die Stühle sind Ausdruck, wie Menschen gemeinsam ihr Schicksal meistern und sollen Mut machen.

Für die Ausstellung haben Menschen aus der Selbsthilfe Stühle gestaltet und sich damit den klassischen Gebrauchsgegenstand einer jeden Selbsthilfegruppe künstlerisch vorgeknöpft. Sich zu setzen heißt nicht nur, dass man sich Zeit nimmt, um miteinander ins Gespräch zu kommen, sondern bedeutet auch, einen festen Halt zu haben. Die Stühle sind Ausdruck, wie Menschen gemeinsam ihr Schicksal meistern und sollen Mut machen.

In einem Workshop unter Leitung des Holzwickeder Künstlers Udo Sedlaczek verwandelten Mitglieder aus neun Selbsthilfegruppen und das Team des Sprecherrats der Selbsthilfegruppen im Kreis zehn schlichte Holzstühle in wahre Kunstwerke.

Beteiligt waren die Selbsthilfegruppen

- Trennung und Scheidung Schwerte,

- Trotzdem! Multiple Sklerose Schwerte,
- Lichtblick – Brustkrebsgruppe Unna,
- Rheuma Liga NRW AG Unna,
- Inklusionsagentur Lünen,
- Parkinson Trau Dich Lünen,
- Ma-m-Mut – Brustkrebsgruppe Schwerte,
- Alleinerziehende Fröndenberg,
- Frührentner nach Krankheit Lünen sowie
- der Sprecherrat der Selbsthilfegruppen im Kreis Unna.

Was die Gruppen geschaffen haben, ist noch bis Montag, 8. Februar zu den regulären Öffnungszeiten der Kontaktstelle Sonnenstrahl im Heinrich-Martin-Heim der AWO, Am Wiehagen 32 zu sehen. Weitere Informationen rund um das Thema Selbsthilfe gibt es auf der Internetseite des Kreises unter [www.kreis-unna.de/selbsthilfe](http://www.kreis-unna.de/selbsthilfe).

## **Hintergrund**

Die Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.) unterstützt seit 1990 die Selbsthilfegruppen im Kreis. Zurzeit gibt es rund 270 Gruppen, in Bergkamen 21. Beratung für alle, die ihre Sache selbst in die Hand nehmen wollen, ist die zentrale Aufgabe der K.I.S.S. – ob es um die Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe geht, eine Gruppen-Neugründung, die Vernetzung mit Fachleuten, um Infrastruktur oder Fördermittel.

Die K.I.S.S. gibt das Magazin SELBST und VERSTÄNDLICH heraus, veröffentlicht den Selbsthilfewegweiser und bietet regelmäßige, kostenlose Fortbildungen für Selbsthilfegruppenmitglieder zu verschiedenen Themen an.