Kreis warnt vor „gemeinem Holzbock“: Gefahr durch Zeckenstich

Zecken können einem den Aufenthalt im Freien mehr als nur vermiesen. Der auch als gemeiner Holzbock bekannte kleine Blutsauger überträgt Viren und Bakterien, die das zentrale Nervensystem angreifen und schwere Erkrankungen verursachen können. Weil Bekleidung allein nicht ausreicht, gibt die Kreisgesundheitsbehörde Tipps für den Schutz vor dem folgenschweren Zeckenstich.

Zecken warten gerne auf Gräsern, Farnkraut und Co. oder im niederen Gebüsch auf ein Blutopfer. Wer sich bewegt, auf befestigen Wegen geht oder auf einer Bank auf befestigtem Untergrund eine Pause einlegt, lebt recht ungefährlich. „Riskant wird es aber für sportliche Zeitgenossen, die auf der grünen Wiese rasten, denn Schweiß zieht Zecken magisch an“, unterstreicht Amtsarzt Dr. Bernhard Jungnitz. Hier helfen z.B. in der Apotheke erhältliche Mittel zum Einreiben der Haut, die den Menschen geruchmäßig für Zecken „unattraktiv“ machen.

„Wer eine Zecke an seinem Körper entdeckt, sollte sie möglichst schnell mit einer Pinzette, einem Zeckenhebegerät oder den Fingern aus der Haut heraushebeln, um das Übertragungsrisiko von Krankheitserregern zu verringern“, rät Dr. Bernhard Jungnitz. Aber Achtung: Niemals den Leib der Zecke drücken oder quetschen. Das Tier wird dadurch gestresst und leitet den Darminhalt, der Krankheitserreger enthalten kann, durch den Stichkanal in den Körper des Opfers.

Auf keinen Fall, so der Kreismediziner, sollte Öl oder Klebstoff auf die Zecke tropfen. „Auch dass verursacht Stress und fördert die Übertragung von Krankheitserregern. „Bleiben beim Heraushebeln ein Teil der Zecke, der als Saugrüssel

ausgeformte Stachel oder ein Teil davon in der Haut, sollte er vom Arzt entfernt werden“, so Dr. Jungnitz weiter. Auch wenn sich die Stichstelle rötet, ist der Gang zum Arzt ratsam, da das ein Hinweis auf eine bakterielle Infektion (Borreliose) sein könnte.

Gegen die von Zecken übertragene virale FSME-Erkrankung gibt es eine Schutzimpfung. „Alle, die im Sommer in den Süden Deutschlands oder nach Österreich fahren oder in Südosteuropa, Osteuropa und rund um die mittlere Ostsee Urlaub machen, sollten über eine FSME-Schutzimpfung nachdenken“, sagt Dr. Bernhard Jungnitz. PK | PKU

Der Volkskrankheit Darmkrebs gezielt vorbeugen – Vortrag im Hellmig-Krankenhaus

Vortrag in der Pulsschlagreihe im Hellmig-Krankenhaus zeigte Risiken und Chancen. „Darmkrebs ist eine Volkskrankheit“, warnt Dr. Peter Ritter, Chefarzt für Onkologie und Gastroenterologie am Hellmig-Krankenhaus Kamen. Gemeinsam mit Oberarzt Dr. Bernd Weidmann informierte er in der Pulsschlagreihe von VHS und Klinikum Westfalen über Risiken dieser Erkrankung aber auch über Vorbeugungsmöglichkeiten.

Fast jeder werde irgendwann in seinem Leben selbst oder im Kreis von Verwandten und Freunden mit einem Darmkrebsfall konfrontiert, so Dr. Ritter. Noch in den 50er Jahren bedeutete die Diagnose meist in Todesurteil, auch heute noch ende die Erkrankung nicht selten tödlich. Vorbeugung sei aber ein zentrales mittel, sich davor zu schützen. Im europäischen Vergleich liegt Deutschland bei der Zahl der Darmkrebserkankungen zwar im unteren Drittel, es gibt aber EU-Staaten,

die offensichtlich Vorbeugung noch erfolgreicher praktizieren.



Oberarzt Bernd Weidmann (v.l.) und Chefarzt Dr. Peter Ritter (r.) warnten in der Pulsschlagreihe vor Darmkrebsrisiken und zeigten Vorbeugemöglichkeiten auf.

„Ist die Erkrankung vermeidbar?“, fragte eingangs seines Vortrags Dr. Bernd Weidmann als Oberarzt und Facharzt mit vielen Jahren Erfahrung Experte für Gastroenterologie am Hellmig-Krankenhaus. In vielen Fällen entwickle sich Darmkrebs über Jahre aus zunächst gutartigen Zellveränderungen, sogenannten Adenomen, die oft als Polypen beschrieben werden. Werden die rechtzeitig entdeckt und beseitigt – oft durch eine unkomplizierte Biopsie ohne großen chirurgischen Eingriff, dann ist dieses Risiko gebannt. Zudem kann ein Lebensstil mit gesunder Ernährung, Verzicht auf das Rauchen, mit viel Bewegung und Vermeidung von Übergewicht Risiken mindern.

Die Darmspiegelung sei eine sichere Methode der Diagnostik, so Dr. Weidmann. Der Darm sei komplett einsehbar, Komplikationsgefahren gering. Dennoch scheuten viele das unangenehme Thema oder auch die

Prozedur selbst. Weiter moderne diagnostische Verfahren hätten ihren Stellenwert, seien aber nicht geeignet für die generelle Vorsorge. Untersuchungen auf Blut im Stuhl brächten wichtige Hinweise, aber allein nicht die absolut sichere Abklärung.

In jedem Fall vermeidbar sei eine Darmkrebserkrankung nicht, so Dr. Weidmann final. Die frühe Diagnostik aber senkt die Gefahren erheblich. Je früher ein Darmkrebs festgestellt wird, desto einfacher sei zudem die Therapie und desto besser die Prognose für den Betroffenen. Aber nur etwa 20 Prozent der Berechtigten haben in den letzten 20 Jahren in Deutschland eine Darmspiegelung gemacht, berichtet Dr. Weidmann und Vorbeugung zum Schutz vor Darmkrebs sei damit noch deutlich ausbaubar.

Bergkamen macht erstmals mit beim STADTRADELN – Jetzt anmelden und mitradeln!

Im Team mit dem Fahrrad Kilometer sammeln, dabei Spaß haben, die eigene Gesundheit fördern, einen Beitrag zum Klimaschutz leisten – und dann vielleicht auch noch einen Preis gewinnen. Das ist STADTRADELN.

Bergkamen wird in diesem Jahr vom 03. bis zum 23. Juni an der bundesweiten und internationalen Aktion STADTRADELN teilnehmen. In dieser Zeit wird es darum gehen, dass sich möglichst viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer für Bergkamen in Teams organisieren, beim STADTRADELN anmelden, so viele Kilometer wie möglich mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zurücklegen und diese in einem Online-Radelkalender eintragen. Am Ende der

dreiwöchigen Aktion werden die Radelkalender ausgewertet und Preise für die beste Einzelwertung, das Team mit der höchsten Kilometerleistung, die beste Schulklasse, die aktivste Schule und die radelfreudigste Familie vergeben.

Beim STADTRADELN in Bergkamen kann jeder mitmachen, der entweder in Bergkamen wohnt oder als Pendler hier zur Arbeit, zur Schule oder zur Ausbildung geht oder einem Bergkamener Verein angehört. Als Team können sich z.B. Familien, Freundeskreise, Nachbarn, Vereine, Vereinsmannschaften, Schulklassen, Schulen, Ortsvereine, Stadtverbände, Fraktionen, Betriebe oder Betriebssportgemeinschaften anmelden. Es gibt keine Beschränkung, solange ein Team mindestens zwei Mitglieder hat. Daneben wird es ein sog. offenes Team geben, in dem alle Einzelfahrer zusammen kommen.

In die Wertung kommen alle mit dem Fahrrad gefahrenen Kilometer, egal ob auf dem Weg zur Arbeit, in der Freizeit oder am Urlaubsort. Jeder Kilometer zählt. Außerdem lässt sich STADTRADELN auch mit der AOK-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ kombinieren. Sammeln Sie Fahrradfahrten zur Arbeit und tragen Sie die gefahrenen Kilometer gleichzeitig in den Radelkalender für Ihr Team ein!

Die Anmeldung der Bergkamener Teams und deren Mitglieder kann auf der Internetseite www.stadtradeln.de/bergkamen durchgeführt werden. Dabei wird ein Teammitglied als „Teamkapitän“ mit erweiterten Online-Rechten benannt. Nach der Anmeldung wird für das jeweilige Team ein Online-Radelkalender auf der o.g. Internetseite erstellt. In diesem Kalender werden vom Teamkapitän oder von den Teammitgliedern die individuellen Fahrrad-Kilometer eingetragen, die später in die Wertung einfließen. Zur Motivation der Teams untereinander werden die vom gesamten Team geradelten Kilometer für alle auf der Internetseite allgemein sichtbar sein, nicht jedoch die geradelten Kilometer der einzelnen Teammitgliedern. Über die Internetseite der Stadt Bergkamen www.bergkamen.de erhalten Sie weitere Infos zum STADTRADELN und gelangen per Link zur

STADTRADELN-Internetseite.

Für weitere Informationen und bei Fragen rund um das STADTRADELN können Sie sich gerne auch an Ihren Ansprechpartner bei der Stadt Bergkamen, Heiko Busch, Tel. 02307/965-391, e-mail: h.busch@bergkamen.de, wenden – oder Sie besuchen den Informationsstand der Stadt bei der Blumenbörse am kommenden Sonntag.

Vortrag im Hellmig-Krankenhaus: Darmkrebs – eine vermeidbare Erkrankung?

Kamen. Darmkrebs ist in Deutschland die zweithäufigste Krebserkrankung. Doch in vielen Fällen können Vorbeugemaßnahmen die Entstehung dieser Erkrankung verhindern, betont Dr. Peter Ritter, Chefarzt der Klinik für Onkologie, Hämatologie, Gastroenterologie und Palliativmedizin am Hellmig-Krankenhaus Kamen. Darum geht es in der Pulsschlagreihe von Klinikum Westfalen und VHS am Mittwoch, 10. Mai, ab 18.30 Uhr im Hellmigium am Hellmig-Krankenhaus. Neben bestimmten Vorerkrankungen und genetischen Faktoren gelten unter anderem mangelnde Bewegung und ungesunde Ernährung als wichtige Risikofaktoren. Dickdarmkrebs entwickelt sich außerdem häufig aus Darmpolypen, die bei Vorsorgeuntersuchungen festzustellen sind und beseitigt werden

können. Wann und wie Darmkrebserkrankungen durch konsequente Vorbeugung vermieden werden können erläutern Dr. Peter Ritter und Oberarzt Bernd Weidmann.

Divertikel müssen nicht harmlos bleiben: Vortrag über spezielle Darmerkrankung in der Pulsschlagreihe

Ausstülpungen der Darmwand sind im Alter nicht selten. Oft sind solche Divertikel harmlos, aber nicht immer schilderte Arthur Eduard Matuschek, Oberarzt am Hellmig-Krankenhaus den Besuchern der Pulsschlag-Vortragsreihe. Divertikel können zu wiederholten Entzündungen und diese letztlich zu einem Magendurchbruch führen.



Arthur Eduard Matuschek, Oberarzt am Hellmig-Krankenhaus, referierte in der Pulsschlag-Vortragsreihe

„Kommt es dazu, dann ist eine Notoperation unumgänglich“, so der Oberarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus. Ansonsten aber werde heute bei festgestellten Divertikeln nicht mehr so viel operiert und nicht so schnell zu Antibiotika gegriffen wie früher. Eine Leitlinie und die Einteilung in Klassen bieten heute Ärzten und Patienten verlässliche Vorgaben.

Einfache, komplikationslose Entzündungen können ganz ohne Therapie, schwerere mit Antibiotikagabe ausheilen. Ernster wird es, wenn die Darmwand perforiert, also durchlässig wird, Entzündungen auf den Bauchraum übergreifen. Zudem können Narben aus wiederholten Entzündungsprozessen die Darmtätigkeit erschweren oder sogar zum Verschluss führen.
Heute aber sei der Schweregrad einer Divertikelerkrankung gut zu diagnostizieren und zu kontrollieren, so Matuschek. Mit Ultraschall, Spiegelung, CT oder Röntgenbild stünden dafür gute Hilfsmittel zur Verfügung, um die Erkrankung engmaschig zu überwachen. Komme es zu

einem offenen Durchbruch, dann zeige der sich mit heftigen Schmerzen an und erfordere den schnellst möglichen chirurgischen Eingriff. Eine Perforation könne aber auch vorher schon angeraten sein, wenn Schwere der Entzündungen und Folgeprobleme zu einer entsprechenden Abwägung von Nutzen und Risiken führen. Oft könne ein solcher Eingriff schonend minimalinvasiv erfolgen. Und nicht immer werde zwingend für eine Übergangszeit ein künstlicher Darmausgang erforderlich. Wenn doch, dann werde dieser nach Abklingen von Entzündungen wieder beseitigt.
Während einer akuten Entzündung müsse auf leichte Ernährung umgestellt werden. Ansonsten gelte ballastreiche Kost, Verzicht auf allzu viel rotes Fleisch und regelmäßige Bewegung als Präventionsempfehlung. Allerdings können auch familiäre Faktoren Einfluss haben.

Werner Freund: Neuer Patientenfürsprecher am Hellmig-Krankenhaus

Sich um die Anliegen anderer zu kümmern, darin ist Werner Freund gut. Der 56-jährige Kamener war Betriebsrat im inzwischen geschlossenen Bergwerk Ost und hat den Bergleuten stets bei der Durchsetzung ihrer Interessen geholfen. Zuletzt arbeitet er als Wohnungsverwalter der RAG Deutsche Steinkohle und war Ansprechpartner für Mieter und wohnungssuchende (Ex-)Bergleute. Nun setzt sich der Vorruheständler für die Patienten des Hellmig-Krankenhauses ein – als ihr neuer ehrenamtlicher Fürsprecher.



Standortleiterin Anke Ronge (r.) begrüßte den neuen Patientenfürsprecher Werner Freund (Mitte) am Hellmig-Krankenhaus und bedankte sich herzlich seiner Vorgängerin Erika Freigang (l.).

Einmal in der Woche hält Werner Freund in der Kamener Klinik Sprechstunden ab. Immer dienstags von 10 bis 12 Uhr ist er in der Bücherei auf der 5. Etage ansprechbar, hört sich die großen und kleinen Sorgen der Patienten an und sucht nach Lösungen. Das Hellmig-Krankenhaus kennt der Kamener bisher nur aus Patientensicht beziehungsweise als Besucher. Jetzt versucht er, möglichst schnell Kontakte zu den Mitarbeitern aufzubauen, die internen Strukturen und die wichtigsten Ansprechpartner kennenzulernen. Unter den Patienten sind hat er schon bei seinen ersten Besuchen im Hause viele bekannte Gesichter getroffen: Als Kamener kennt man sich halt – und man hilft sich!

Werner Freund tritt in Kamen die Nachfolge von Erika Freigang an, die als Leiterin der Patientenbücherei fast zehn Jahre lang auch die Aufgaben der Patientenfürsprecherin wahrgenommen hat und sich nun darauf beschränken möchte, den Kranken und Genesenden eine spannende, anregende, ablenkende oder auch mal

tröstliche Lektüre zu empfehlen.

Pulsschlagvortrag über die Divertikelkrankheit

Divertikel, Aussackungen am Darm, lassen sich bei vielen Menschen ins Besondere in einem Alter jenseits der 60 Jahre feststellen. Oft stören diese Veränderungen nicht, bei einem Teil der Betroffenen aber lösen sie Entzündungen aus, Schmerzen, Verstopfung und Fieber, warnt Arthur Eduard Matuschek, Leitender Oberarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen.



Artur Eduard Matuschek, leitender Oberarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Im Rahmen der Vortragsreihe von VHS und Klinikum Westfalen referiert er am Mittwoch 5. April, ab 18.30 Uhr im Hellmigium am Hellmig-Krankenhaus über die Erkrankung und über neue Therapiekonzepte, die deutlich weniger als früher auf Antibiotikaeinsatz oder operative Eingriffe setzen. Letztere

sind aber bei bestimmten Komplikationen weiterhin dringend angeraten. Der Informationsabend klärt aber auch darüber auf, wie die richtige Ernährungsweise und ausreichend Bewegung helfen können.

Ökologiestation: „Im Wald, da sind die Räuber“ – Vortrag zu den aktuellen Gefahren im Wald

Waren es früher die Räuber, vor denen man sich im Wald fürchtete, sind es heute eher Ursachen nichtkrimineller Natur. Am Dienstag, 4. April, beantworten die Förster Gerhard Dreps und Winfried Hardes in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil häufig gestellte Fragen wie: Auf was muss ich achten, wenn ich mit Kindern in den Wald gehe? Darf ich denn überhaupt in den Wald nach dem Sturm? Wie kann ich mich gegen den Fuchsbandwurm schützen?



Ein Spaziergang im Wald birgt gewisse Gefahren. Foto: Winfried Hardes

Es werden die verschiedenen Gefahren, die vom Wald ausgehen und in ihm lauern, aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet. Die Referenten thematisieren auch die rechtlichen Grundlagen zum Betreten des Waldes und die möglichen Konsequenzen für Waldbesuchende und – besitzende. Was bedeutet das Betreten des Waldes „auf eigene Gefahr“ und wie komme ich sicher durch den Wald? Ein weiterer Schwerpunkt beleuchtet die Gefahren durch Krankheitserreger und die Wahrscheinlichkeit, an diesen zu erkranken, sowie die Möglichkeiten, sich davor zu schützen.

Gerhard Dreps war jahrelang Fachkraft für Arbeitssicherheit beim Landesbetrieb Wald und Holz NRW, Winfried Hardes ist zertifizierter Waldpädagoge bei Wald und Holz NRW im Regionalforstamt Ruhrgebiet. Beide engagieren sich im Kreisverband Unna der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald. Der etwa zweistündige Beamer-Vortrag beginnt um 19.30 Uhr und kostet 5,- € je Teilnehmer.

Heilsamer Gewürzeworkshop in der Ökologiestation: wertvoll, praktisch, alltagstauglich –

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 therapeutische Wirkung.

Am Mittwoch, 22. März, 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.

Die Kosten betragen 38,00 Euro je Teilnehmer, einschließlich Seminarunterlagen und Rezepte, zusätzlich werden 9,00 Euro für Lebensmittel und Gewürze erhoben. Die Veranstaltung dauert von 17.30 bis 21.30 Uhr, eine Anmeldung ist bis zum 15. März unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.

Wasserspaß fördert Entwicklung: Babyschwimmen am Hellmig-Krankenhaus

Am Montag, 13. März, und am Donnerstag 16. März beginnen ab 16 Uhr neue Babyschwimmkurse für Kinder, die 2016 geboren wurden. Die Kurse werden von der Elternschule des Hellmig-Krankenhauses organisiert und finden im Schwimmbad von Reha Kamen am Hellmig-Krankenhaus statt. Babyschwimmen fördert das Selbstvertrauen und die Bindung an die Eltern, ist aber auch für die körperliche Reifung enorm nützlich. Weil zudem der Gleichgewichtssinn geschult wird, ist die Laufhaltung und die Bewegungskoordination später deutlich besser. Bei ganz kleinen Kindern steht Spaß und Planschen im Vordergrund.
Interessierte können sich bei Marianne Künstle in der Elternschule unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per Email an Elternschule@klinikum-westfalen.de anmelden. Die Kurse finden 10 mal statt, dauern jeweils 30 Minuten, die Teilnahme kostet 80 Euro.

Wenn der Zucker aufs Herz schlägt – Vortrag über Risiken von Diabetes mellitus

im Hellmig-Krankenhhaus

Diabeteserkrankungen können auch zu einer Schädigung des Herzen führen. Viele Diabetiker sterben an einem Herzinfarkt, warnt Dr. Dr. Marcus Rottmann, Chefarzt der Klinik für Angiologie, Diabetologie, Kardiologie, Allgemeine Innere Medizin und Intensivmedizin am Hellmig-Krankenhaus Kamen.



Marcus Rottmann

Über die Risiken für Herzerkrankungen bei Diabetikern referiert er gemeinsam mit Oberarzt Oberarzt Joubair Mokaramm in der Reihe Pulsschlag am Mittwoch, 8. März, ab 18.30 Uhr, im Hellmigium am Hellmig-Krankenhaus. Oft wird eine Herzschädigung aufgrund des Diabetes erst spät erkannt, manchmal umgekehrt der Diabetes erst diagnostiziert, wenn er zu Herzbeschwerden geführt hat. „Wenn der Zucker aufs Herz schlägt“, so das Thema des Informationsabends. Die Teilnahme ist kostenlos.