Musikschule verschiebt das Konzert „Gitarre & Co.“

Die im Jubiläumsprogramm der Musikschule Bergkamen und im Kulturprogramm der Stadt Bergkamen für den 11.04.2019 angekündigte Veranstaltung „Gitarre & Co.“ wird aus organisatorischen Gründen in das zweite Kalenderhalbjahr verschoben. Sobald ein neuer Termin feststeht, wird dieser mitgeteilt.

Jobcenter Kreis Unna informiert: Verkürzte Öffnungszeiten an zwei Tagen

Alle Geschäftsstellen des Jobcenters Kreis Unna schließen diesen Mittwoch, 10. April 2019, auf Grund einer internen Veranstaltung schon um 11:00 Uhr.

Am Gründonnerstag, 18. April 2019, schließen alle Geschäftsstellen schon um 13:00 Uhr. Um Beachtung wird gebeten.

Hinweis:
Allgemeine Anliegen und Anfragen unserer Kunden können grundsätzlich auch telefonisch unter der 02303 25 38-0 weitergeleitet werden.

Bitte aufpassen beim Geldabheben an EC-Automaten!

Wer an EC-Automaten Geld abhebt, sollte aufpassen: Gleich drei Fälle von Manipulationen sind am vergangenen Samstag in Dortmund bekannt geworden. In einem Fall machten die unbekannten Täter Beute.

In allen Fällen waren die Automaten derart manipuliert, dass die Bankkarten nach Eingabe der PIN, die mittels einer zusätzlich angebrachten Kamera ausspioniert wurde, nicht wieder aus dem Kartenschacht herausgegeben, sondern vom Automaten eingezogen wurde. Auch der Geldausgabeschacht blieb nach Eingabe der PIN geschlossen.

Bleiben Sie aufmerksam! Verständigen Sie bei diesen Anzeichen umgehend die Polizei. Melden Sie bauliche Veränderungen oder grobe Beschädigungen an Automaten der Polizei.

24-jähriger Motorradfahrer aus Bergkamen nach Sturz in Höhe des Kamener Kreuzes schwer verletzt

Ein 24-jähriger Motorradfahrer aus Bergkamen ist am Sonntagabend in Höhe des Kamener Kreuzes gestürzt und gegen eine Betonwand geprallt. Ein Rettungshubschrauber flog den Schwerverletzten in eine Klinik.

Ersten Ermittlungen zufolge fuhr der Motorradfahrer gegen

19.20 Uhr auf der A 1 in Richtung Köln. In Höhe des Kamener Kreuzes wechselte er jedoch auf die Auffahrt zur A 2 in Richtung Oberhausen. Hier scherte er ersten Zeugenangaben zufolge zunächst nach links aus, um ein Auto zu überholen. Anschließend fuhr er rechts an einem weiteren Pkw vorbei. Dabei geriet er mit seinem Motorrad in den Grünstreifen, prallte gegen eine Leitplanke und verlor schließlich die Kontrolle über sein Fahrzeug. Der 24-Jährige rutschte anschließend über alle drei Fahrstreifen der A 2, ehe er gegen eine Betonschutzwand stieß.

Aufmerksame Zeugen leisteten bis zum Eintreffen der Rettungskräfte Erste Hilfe.

Für die Dauer der Rettungsarbeiten und Unfallaufnahme musste die A 2 in Richtung Oberhausen bis 20.40 Uhr voll gesperrt werden. Ein Rettungshubschrauber landete zudem auf der Hauptfahrbahn und flog den 24-Jährigen aus Bergkamen in ein nahe gelegenes Krankenhaus.

Feuerwehrübung am Biomassekraftwerk: Verpuffung mit mehreren Schwerverletzten

Rettung aus luftiger Höhe mit der Drehleiter der Einheit Weddinghofen.

An sich war das vergangene Wochenende ehr ruhig. Lediglich zwei kleinere Einsätze meldete Stadtbrandmeister Dirk Kempke am Sonntagmittag. Wenn da nicht am Samstag die Übung des Löschzugs 1 (Einheiten Mitte und Weddinghofen) mit Unterstützung von Feuerwehrleuten aus Kamen gewesen wäre. Eine Verpuffung im Biomassekraftwerk gegen 15 Uhr, so die Übungsannahmen, hatte neun teilweise schwerverletzte Personen gefordert.

Besonders schwierig war hier die Bergung der Verletzten aus luftiger Höhe mit der Drehleiter und deren Erstversorgung durch die Feuerwehrleute und Rettungskräften des DRK. Besonders schlimm hatte es einen „Mitarbeiter“ des Biomassekraftwerks erwischt, als die Verpuffung ihm ein Metallrohr durchs Bein getrieben hatte.

Die Verletzungen sahen wirklich echt aus.

Wie schon so oft sorgten Mitglieder der „Realistischen Unfalldarstellung“ des Jugendrotkreuz auch bei dieser Übung dafür, dass die „Verletzten“ nicht nur echt aussahen. Sie haben sich auch so wie Verletzte benommen, so dass die Rettungskräfte ihre liebe Mühe mit ihnen hatten.

Am Samstagmorgen gab es eine weitere Feuerwehrübung, und zwar die des ABC-Zugs der Kreisfeuerwehr auf dem Wellenbadparkplatz, die aber für Beobachter weniger spektakulär war. Wenig später löste die Einheit Weddinghofen bei der Frühjahrspflanzaktion im Bergkamener Jubiläumswald ihr Abschiedsgeschenk für die ehemalige Wehrführung Dietmar Luft und Ralf Klute ein, indem man gemeinsam dort für sie einen Baum pflanzte.

Etwas später war gegen 11.50 Uhr die Einheit Mitte auf der Landwehrstraße im Einsatz gewesen. Im Bereich des Kreisverkehrs Präsidentenstraße / Heinrichstraße hatte ein defekter Lkw eine mehrere hundert Meter lange Ölspur auf der Fahrbahn gezogen. Die Feuerwehrleute streuten das Öl mit Bindemittel rutschfest ab und bestellten die Kehrmaschine der Stadt Bergkamen, um das Bindemittel wieder aufzunehmen.

Am Sonntagmorgen wurde dann die Einheit Mitte kurz nach 10 Uhr in die Gartenstraße gerufen. Dort befand sich eine hilflose Person hinter einer verschlossenen Tür. Die Feuerwehrleute machten dann den Weg frei für die ebenfalls alarmierten Rettungskräfte.

Nahrungsergänzungsmittel – sinnvoll oder gefährlich? – Chefarzt Dr. Andreas Ludwig sorgte für Durchblick im wachsenden Angebot

Im Rahmen der Vortragsreihe „Pulsschlag“ sorgte Dr. Andreas Ludwig für Durchblick riesigen Angebot der Nahrungsergänzungsmittel.

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel ist riesengroß und unübersichtlich. Was der Körper davon wirklich braucht, lässt sich nicht pauschal sagen und ist von vielen, insbesondere

individuellen Faktoren abhängig. Für Durchblick im wachsenden Angebot der Vitamintabletten, Pülverchen und Elixiere sorgte Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen, jetzt im Rahmen der Vortragsreihe Pulsschlag.

Fest steht, so Dr. Ludwig, dass der Körper Vitamine, Mineralien und Spurenelemente benötigt. Ein gesunder Mensch, der sich ausgewogen ernährt, brauche dafür aber keine Tabletten. Fünf Portionen Gemüse oder Obst am Tag, wenig Fleisch, ein bis zweimal in der Woche Fisch, ausreichend Ballstoffe und viel Bewegung an der frischen Luft sind ein gutes Rezept. Mehr, so der Mediziner, sei eigentlich nicht nötig.

Bei Menschen, die sich dauerhaft ungesund ernähren, die unter bestimmten Krankheiten wie chronischen Darmentzündungen Nierenproblemen oder Stoffwechselerkrankungen leiden oder Lebensmittelunverträglichkeiten haben, sieht das natürlich anders aus. Sie können einen gefährlichen Vitaminmangel erleiden und müssen dann Ergänzungsmittel einnehmen – allerdings stets gezielt und genau dosiert, denn zu viel des Guten ist auch hier schlecht und kann ernsthafte Erkrankungen auslösen. Auch wer ohnehin schon regelmäßig Tabletten einnehmen muss oder sogar eine Chemotherapie durchmacht, sollte vorsichtig sein und seinen Arzt befragen, bevor er zu hoch dosierten Vitaminpräparaten greift. Manche Vitamine können die Wirkung von Medikamenten (Antibabypillen!) einschränken. Und: Für Kinder sollten die Ergänzungsmittel generell tabu sein. Sie können sich mit den oftmals bunten Pillen sehr leicht vergiften.

Ewige Jugend, so Dr. Ludwig, kann man sich mit den Präparaten ebenso wenig erkaufen wie Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit. Groß angelegte Studien haben ergeben, dass hochdosierte Vitamingaben weder vor Infekten, noch vor Herz-Kreislauferkrankungen oder gar Krebs schützen. Bei Sportlern können falsche Ergänzungsmittel den Muskelaufbau sogar

behindern.

Polizeihund beißt zu – Richter bleibt milde

von Andreas Milk

So liebenswürdige Angeklagte sind selten: „Vielen, vielen Dank“, sagte der 28-jährige Bergkamener Nico T. (Name geändert), als der Richter die milde Entscheidung in seinem Fall verkündet hatte. Für T.s eigentliche Bestrafung hatte im vergangenen Dezember eh schon ein Polizeihund gesorgt.

Morgens gegen 2 Uhr hatte Nico T. die Eingangstür eines Supermarktes aus der Führungsschiene gehievt und war in den Laden gelangt. „Ich weiß nicht, warum ich das getan habe“, sagte er jetzt im Kamener Amtsgericht. Wie auch immer: Er stehe zu seiner Tat.
In jener Nacht kam T. von einer Feier, war wohl betrunken. Familiäre Probleme und der Tod einer nahen Angehörigen machten ihm zu schaffen.

In dem Laden, in den er einbrach, kauft er regelmäßig ein. Als ihm klar wurde, was er da gerade tat, sei er aus Angst weggelaufen. Nach Auslösen der Alarmanlage hockte er sich in ein Gebüsch. Dort erwischte ihn der Polizeihund an Ferse und Wade. Die Narben gehen nicht mehr weg; Schmerzen hat T. ab und zu auch noch. Dennoch legte er vor Gericht Wert darauf festzustellen, die Polizeibeamten seien nett und verständnisvoll gewesen, hätten sich um ihn gekümmert und noch dafür gesorgt, dass er nach dem Nähen der Wunde im Krankenhaus an seinen Wohnungsschlüssel kam.

Nico T. ist ohne Vorstrafe. Bei Gleichaltrigen, die beim Einbrechen erwischt werden, sieht das oft anders aus. 300 Euro muss er nun bis Ende Mai ans Gericht überweisen, dann ist die Sache abgehakt, das Verfahren wird eingestellt, das Vorstrafenregister bleibt leer.
Besonderer Service für den Bergkamener Nico T.: Richter Martin Klopsch schrieb ihm Kontonummer und Aktenzeichen gleich im Verhandlungssaal auf ein Blatt Papier. Denn T. hatte die Sorge geäußert, ein Brief vom Gericht könne bei der Post verschlampt werden.

TuRa Bergkamen Turnen und Leichtathletik: Neue Kinder-Ballsportgruppe am Montag

Hast du Lust dich zu bewegen und verschiedene Ballsportspiele kennenzulernen?

Dann komm doch montags nach den Osterferien, ab dem 29.04.2019, zwischen 18.30- 19.30 Uhr in die kleine Sporthalle der Gesamtschule, Abteilung 5-7. Wir üben auf unterschiedlichen Wegen das Fangen, Werfen und Laufen. Wenn du zwischen 10-14 Jahren alt, motiviert und sportbegeistert bist, bist du jederzeit herzlich willkommen. Der Spaß steht bei allen altersgerechten Übungen und Ausführungen im Vordergrund.

Das Training wird von qualifizierten Übungsleitern der TuRa Bergkamen Turn- und Leichtathletikabteilung durchgeführt, diese stehen jeden Montag in der angegebenen Zeit für Fragen zur Verfügung.

Salbenküche auf der Ökologiestation für Kinder von 7 – 11 Jahren

Am Sonntag, 5. Mai bietet das Umweltzentrum Westfalen in der Zeit von 11.00 – 14.00 Uhr eine Aktion mit dem Thema Salbenküche für Kinder ab 7 Jahre in der Ökologiestation an.

In diesen drei Stunden machen sich die Kinder auf die Suche nach den Besonderheiten von Pflanzen die vor unserer Haustür wachsen und lernen ihre Geheimnisse kennen. Sie entfachen ein Feuer um die erste eigene Erste Hilfe Salbe herzustellen und schnitzen ein kleines Salbendöschen.

Die Kinder sollten solides geschlossenes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und eine lange Hose tragen. Der Kurs findet draußen statt.
Die Kosten für diese Veranstaltung betragen 35 Euro (inkl. Material). Maximal können 15 Kinder an dieser Aktion teilnehmen. Durchgeführt wird die Veranstaltung von Sandra Bille (Wildnispädagogin) und Heike Barth (Naturerlebnis-Pädagogin).
Anmeldungen ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de

Arbeitsagentur am 11. April erst ab 13.30 Uhr geöffnet

Die Agentur für Arbeit Hamm sowie die Geschäftsstellen in Kamen, Lünen, Unna und Schwerte sind am Donnerstag, 11.04.2019, wegen einer internen Veranstaltung erst ab 13:30 Uhr geöffnet.

Dies betrifft auch das Berufsinformationszentrum (BiZ) in Hamm. In der Geschäftsstelle Schwerte sind an diesem Tag auch nachmittags nur Vorsprachen mit Termin möglich. Kunden mit Terminen beim Ärztlichen Dienst, Berufspsychologischen Service, dem Jobcenter oder der Wehrdienstberatung sind von den Einschränkungen nicht betroffen.

Adressänderungen, Abmeldungen in Arbeit und weitere Anliegen können bis 18 Uhr auch telefonisch über die kostenfreien Service-Rufnummern mitgeteilt werden: 0800 4 5555 00 (für Arbeitnehmer und Arbeitsuchende) und 0800 4 5555 20 (für Arbeitgeber).
Zusätzlich kann rund um die Uhr auch der eService auf www.arbeitsagentur.de genutzt werden.

Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung im Haus der Mitte Rünthe

Anne Kappelhoff

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

Bei der kostenlosen und neutralen Beratung geht es um Fragen rund um das Thema Pflege, wie zum Beispiel zu den Leistungen der Pflegeversicherung oder der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung. Auch Adressen und Informationen über ortsnahe Angebote oder zur Finanzierung von Hilfsangeboten haben die Berater parat. Informationen gibt es ebenso zu Hilfeangeboten, die pflegende Angehörige eines an Demenz erkrankten Menschen entlasten können.

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 06 0 oder 0 800 / 27 200 200 (kostenfrei).

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