

Was tun bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten?

Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Was tun? Antworten auf diese Frage bietet die Volkshochschule in einem Vortrag von Claudia Lindemann am Mittwoch, 12. Juni, ab 19 Uhr im Treffpunkt an.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind auf dem Vormarsch. In erster Linie handelt es sich um Beschwerden, die nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsbestandteile wie Milchzucker, Fruchtzucker, Sorbit, Gluten und Histamin auftreten. Etwas unbekannter ist noch die Unverträglichkeit auf Zuckerarten, die in Ballaststoffen und Gemüse vorkommen.

Vielfach reagieren die Betroffenen mit Symptomen, die den Magen-Darm-Trakt betreffen, aber auch unspezifische Anzeichen, wie Tagesmüdigkeit oder Abgeschlagenheit können sich einstellen. Dieser Vortrag vermittelt einen Einblick in die Ursachen und den Umgang mit den einzelnen Unverträglichkeiten und gibt Hilfestellung bei der Auswahl der erlaubten Nahrungsmittel.

Die Teilnahme kostet 4 Euro pro Person. Die zwingend notwendige Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über vhs.bergkamen.de anmelden.

Bluesin' the Groove feat. Adam Hall: ohne Gitarre und Bass auf der Ökologiestation

Ein besonderer musikalischer Leckerbissen verspricht die nächsten Sparkassen Grand Jam Session mit Bluesin' the Groove feat. Adam Hall am Mittwoch, 5. Juni, ab 20 Uhr in der Ökologiestation zu werden.



Bluesin' the Groove feat.
Adam Hall

Was passiert, wenn sich zwei „Giants“ der deutschen Bluesszene und ein „Young Lion“ am Schlagzeug bei einer Jam Session über den Weg laufen und feststellen, dass sie „wie füreinander gemacht“ sind?

Sie beschließen, den fantastischen Groove fortan in einem gemeinsamen Projekt zu präsentieren – und weil das Ganze aus reiner Spielfreude geboren ist, entsteht ein Trio, das an Spontaneität und Frische seinesgleichen sucht.

Das Ganze passiert also ohne Gitarre und Bass – ein Manko? Ganz im Gegenteil: Der Sound ist einmalig leicht, transparent und klar.

Wenn Tenorsaxophonist und Sänger Tommy Schneller, der schon legendäre Pianist Chris Rannenbergl und Drummer Alex Lex

zusammen musizieren ist das auch für erfahrene Bluesfreaks eine ganz neue, eine auf- und anregende Erfahrung. Zufällig lernten die drei im Februar 2012 den aus Australien stammenden Trompeter Adam Hall kennen, der zu dieser Zeit mit der Saxofonlegende Big Jay Mc Neely tourte. Nach kurzer Jamsession war es klar! „Wir müssen was zusammen machen“.

Adam Hall

Adam Hall ist ein australischer Trompeter und Sänger. Er studierte am Berklee College of Music in Boston. Er spielte bei den olympischen Spielen in Sydney, war Artist in Residence beim Southbridge Jazzclub in Singapur, spielte mit Frank Foster, Shirley Horn, Don Burrows und vielen anderen und gründete im Jahre 2005 eine klassische Rhythm and Blues- Band, die Velvet Playboys. Mit dieser Band tourte er mit Big Jay McNeely, der ihn auch mit nach Deutschland nahm. Des weiteren spielten sie mit Syl Johnson und Betty Harris. Adam Hall ist trotz seiner Jugend (33 Jahre!) mittlerweile einer der weltweit gefragtesten Rhythm and Blues- Sänger und Instrumentalisten.

Christian Rannenberg

Er ist DER deutsche Bluespianist schlechthin: Chris Rannenberg. Und nicht zu Unrecht haftet ihm der Ruf an, sowohl ein glänzender Solist als auch einer der einfühlsamsten Begleitmusiker Europas zu sein. 1976 war er Mitbegründer der Blues Company. Ein Jahr später wechselte er als freier Musiker zur Blues-Band „Das Dritte Ohr“. Zahlreiche Auftritte und Tourneen folgten. So z.B. als Begleitband für amerikanische Bluesstars wie Billy Boy Arnold, J. B. Hutto und Eddie Clearwater. Doch die Tourneen durch Europa waren Chris Rannenberg nicht genug und so entschloss er sich, seine Fähigkeiten in den USA zu perfektionieren. Es zog ihn 1982 nach Chicago. Innerhalb kurzer Zeit spielte er dort in den

Bands von John Littlejohn, Lefty Dizz, Sam Lay und Jimmy Rogers. Im selben Jahr gründet er mit dem Tenorsaxophonisten Gary Wiggins das „International Blues Duo“. Diese Formation tourte kurze Zeit später durch Europa, sowohl im Duo, als auch zusammen mit John Heartsman, Torsten Zwingenberger, Angela Brown, Guitar Crusher, Big Jay McNeely und Charlie Musselwhite. In den 90er Jahren zog es Chris Rannenberg nach Oakland, wo er u.a. mit Blues-Künstlern wie Cool Papa und Buddy Ace arbeitete. Zurück in Deutschland, fand eine weitere Duo-Produktion mit Big Jay McNeely statt, welche den Preis der deutschen Schallplattenkritik gewann. Kurze Zeit später erhielt die CD der von ihm gegründeten „First Class Blues Band“ ebenfalls diesen Preis. Chris Rannenberg kann Blues-Legenden, wie Blind John Davis, James Booker, Willie Mabon, Henry Gray oder Sunnyland Slim zu seinen Mentoren zählen.

Tommy Schneller

Tommy Schneller hat sich in der europäischen Musik-Szene als feste Größe etabliert und die Liste der internationalen Kollegen, die er auf Konzerten, Festivals, Tourneen und Studio-Einspielungen mit seinem erdigen Saxophon-Spiel aufgewertet hat, liest sich wie ein „Who is Who“ der zeitgenössischen Musik-Gala.

Bundesweite Gastspiele und zahlreiche Konzerte im europäischen Ausland (Frankreich, Malta, Polen, Schweiz, Österreich, Ungarn, Kroatien, Türkei, Griechenland) sprechen für die Spielfreude und Intensität dieser Band. Ob bei Festivals, Kulturevents oder Clubgigs, die fünf Musiker verstehen es immer ihr Publikum zu begeistern.

„Merkt Euch den Namen Tommy Schneller, denn Ihr werdet ihn in nächster Zeit häufiger hören. Tommy gehört zu den ganz wenigen Musikern, die alles beherrschen – sein Saxophon, den Gesang und das Entertainment. Wer bei seiner Musik nicht mit dem Fuß mitwippt, muss tot sein.“

Der Mann, der das sagt, muss es wissen: Red Holloway ist selbst eine Institution am Saxophon, setzte das Mundstück bereits für Größen wie B.B. King, Charles Brown und John Mayall an.

Sax-Man Tommy Schneller entfaltet schon seit Jahren eine breite Palette von butterweichen Balladen bis hin zum stampfenden Honkin´n´Screaming Boogie Woogie in den Blues Clubs zwischen San Francisco und Berlin. Zwar bleibt er bei seinen ekstatischen Sax-Spielen immer ein Blaublüter, doch kurze Ausflüge zu Rock, jazzigem Swing und gar Motown-verdächtigem Soul sorgen für ein Feuerwerk, das in den Ohren explodiert.

Alex Lex

Alex Lex ist heute einer der wenigen jungen Musiker weltweit, welche die Kunst des Blues-Drummings mit all ihrer Tradition begreifen und beherrschen. Sein minimalistisches und stilvolles Spiel lässt eine direkte Verbindung zu alten Meistern, wie Fred Below, Odie Payne und Clifton James erkennen..

Alex wurde als Schlagzeuger bereits von Musikern, wie Angela Brown, Big Dave, Kai Strauss, Guitar Crusher, „Sax“ Gordon Beadle und Keith Dunn verpflichtet. Wenn man dann noch hinzufügt, dass er mit Legenden, wie Aron Burton (ehemals Albert Collins, Junior Wells, u.a.) oder Billy Boy Arnold (u.a. „I’m A Man“ & „I Wish You Would“) aufgenommen hat, beginnt man ein Bild davon zu bekommen, welches Level an Engagement und Intensität Alex an das Schlagzeug bringt.

Tickets für dieses Konzert zum Preis von 12 Euro, ermäßigt 9 Euro gibt e Sie im Kulturreferat der Stadt Bergkamen, im Bürgerbüro und an der Abendkasse. Weitere Kartenvorverkaufsstellen sind die Sparkasse Bergkamen-Bönen, In der City 133, Bergkamen-Mitte und die Ökologiestation in Bergkamen-Heil, Westenhellweg 110.

**Telefonische Kartenvorbestellung und weitere Informationen
bei Andrea Knäpper, Tel.: 02307/965-464**

VHS erläutert soziale Kompetenzen

Um soziale Kompetenzen geht es bei einem Seminar der Bergkamener Volkshochschule am Samstag, 8. Juni, von 10 bis 16 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße. Emotionale Intelligenz zeigt sich in geschicktem Umgang mit anderen Menschen. Sie sind besser in der Lage, mit anderen Menschen umzugehen und befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen aufzunehmen. Wenn Sie Ihre emotionale Intelligenz mit Unterstützung durch die Dozentin Petra Hartig verbessern möchten, dann ist dieses Tagesseminar genau das Richtige für Sie.

Die Teilnahme kostet 55 Euro pro Person. Die zwingend notwendige Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über vhs.bergkamen.de anmelden.

Integrationsbüro startet Inforeihe „Zuwanderung und

Islam“

In Bergkamen zeigte sich nach Beobachtung des Integrationsbüros ein großes Interesse an anderen Religionen. Deshalb startet das Büro jetzt eine Informationsreihe zum Thema eine „Zuwanderung und Islam“ .

Als Auftakt der Reihe sind zwei Veranstaltungen im Juni vorgesehen. Los geht's am Dienstag, 4. Juni, um 18 Uhr im Treffpunkt, Lessingstraße 2 in Bergkamen mit der Veranstaltung: Islamische Gemeinden in Bergkamen und ihre Dachverbände.

Der Diplom-Sozialwissenschaftler Günter Semmler wird über die Unterschiede und religiösen Glaubensrichtungen einiger islamischer Organisationen, von denen örtliche Vereine auch in Bergkamen ansässig sind, referieren. Zu nennen wären: Die 3 DITIB-Gemeinden, die Aleviten, der Verband Islamischer Kulturzentren (VIKZ), Milli Görüs (IGMG) sowie die Föderation Islamischer Gemeinden im Ruhrgebiet (FIG). Bergkamener Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, an der kostenlosen Veranstaltung teilzunehmen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die interreligiöse und interkulturelle Erziehung der Kinder wirft ebenfalls viele Fragen auf. Daher ist für den 18. Juni ein zweiter Informationsabend für Bergkamener ErzieherInnen und PädagogInnen vorgesehen. Bei dieser Veranstaltung wird die Islamwissenschaftlerin Patricia Jessen auf die individuellen Herausforderungen im täglichen Umgang mit Kindern eingehen und praktische Lösungswege für die Arbeit vor Ort anbieten. Frau Jessen hat Islamkunde studiert und ist Dozentin für interkulturelle Seminare.

„Als Schwerpunkt der Veranstaltung soll deutlich werden, dass diejenigen die dem islamischen Glauben angehören, als Menschen und gleichberechtigte Bürger einer Stadt angesehen werden und

nicht besonders behandelt und auch nicht behandelt werden wollen“, so Juditha Siebert, Leiterin des Integrationsbüros.

Die weiteren Informationsabende werden nach den Sommerferien durchgeführt. Dazu werden Referenten eingeladen, die die Strömungen des politischen Islam, den Islamismus, behandeln. Nähere Informationen dazu können vorab der Presse entnommen oder im Integrationsbüro unter 02307 965-272 angefragt werden.

Großes Lob für Realschüler in Oberaden

Im Rahmen der Potentialanalyse des TÜV-Nord für den achten Jahrgang der Realschule Oberaden erhielten die Schülerinnen und Schüler ein dickes Lob. „Es war einfach toll, mit welcher Disziplin und Hingabe die Schüler an den beiden Testtagen bei der Sache waren. Das ist keine Selbstverständlichkeit“, so einer der Organisatoren.



Einen Arm zu verbinden, gehört auch zur Potenzialanalyse an der Realschule Oberaden.

Dabei testeten die Jugendlichen an Hand verschiedener Aufgabenstellungen ihre Talente in verschiedenen Berufsfeldern aus.

Am dritten Tag der Analyse besprachen die Beobachter des TÜV-Nord die gesammelten Ergebnisse individuell mit jedem Schüler, um sie bestmöglich auf die Anfang Juli stattfindenden Werkstatttage vorzubereiten. Diese dienen zur ersten konkreten Orientierung in der Berufswelt.