Kreismediziner betont: Bei Hitze das Trinken nicht vergessen

Ausreichend trinken – das ist bei sommerlichen Temperaturen sowohl für das körperliche als auch für das geistige Wohlbefinden ganz wichtig. Darauf weist Amtsarzt Dr. Bernhard Jungnitz hin.

Bei hohen Temperaturen wird viel geschwitzt. Dadurch verliert der Körper jede Menge Flüssigkeit und Salze. „Werden diese Verluste nicht ausgeglichen, kann es zu Kreislaufproblemen bis hin zum Kreislaufversagen kommen“, weiß der Kreis-Mediziner. Doch nicht nur das: Intensives Schwitzen „macht das Blut dick“, was zu einer langsameren Blutzirkulation führt. Folgen sind z. B. Konzentrationsschwäche und Müdigkeit.

Als Durstlöscher und zum Auffüllen der ausgetrockneten Flüssigkeitsdepots des Körpers eignen sich Leitungs- und Mineralwasser oder auch Fruchtsaftschorlen. Alkoholische Getränke, aber auch Kaffee oder schwarzer Tee wirken harntreibend und sollten deshalb möglichst gemieden werden. Getrunken werden sollte eine Flüssigkeitsmenge zwischen 2,5 und drei Litern.

Ganz wichtig: Treten Symptome eines Sonnenstichs wie Übelkeit, Erbrechen, Schwindelgefühl und Kopfschmerz auf, gehört das Trinken von Leitungs- oder Mineralwasser neben kühlen Kopfwickeln zu den wichtigsten Maßnahmen.

Die beste Vorbeugung ist die regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme. „Wer durstig ist, leidet bereits unter Wassermangel“, betont Dr. Bernhard Jungnitz. Diesen Hinweis sollten gerade ältere Menschen beherzigen, denn mit zunehmendem Alter wird „ausreichend trinken“ gerne vergessen!

Ein Tipp des Amtsarztes: „Bereiten Sie schon morgens die zu trinkende Flüssigkeitsmenge vor und stellen Sie sie gut sichtbar hin. Das verringert den Aufwand und hilft als Gedächtnisstütze.“ PK | PKU

Ausstellungseröffnung „Lichtspiel“: Naturfotografien von Helga und Karl-Heinz Kühnapfel

Helga und Karl-Heinz Kühnapfel, beide leidenschaftliche Naturfotografen, immer geduldig auf der Suche nach dem besonderen Motiv und dem perfekten Moment, wagen etwas Neues: eine gemeinsame Ausstellung zum Thema „Lichtspiel“ in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil.

Ohne Licht verschwinden die Farben, sie existieren einfach nicht. Je heller es wird, desto intensiver nehmen wir die Farben wahr … sagte schon Goethe. Alle Fotos der Ausstellung, die bis zum 13. August zu sehen sein wird, zeigen Naturmotive, die erst im Licht ihre Schönheit entfalten.

Zur Eröffnung am Donnerstag, 22. Juni, um 19.00 Uhr sind alle Foto- und Naturbegeisterte eingeladen.

„Foto Expedition Lippeland“: Kreativer Wettbewerb mit attraktiven Preisen

Noch fünf Tage bis zur ersten „Foto-Expedition Lippe-land“ in Lünen: Am kommenden Samstag, dem 24. Juni, startet der kreative Wettbewerb von LIPPEVERBAND, VHS und Stadt Lünen.

Familie Gerbling-Hohl erhielt für ihr Fot „Kulturelle Vielfalt“ einen Sonderpreis.

An diesem Tag geht es ab 9 Uhr und bis maximal 21 Uhr um gute Ideen, gute Laune und einen Blick für das Wesentliche. 18 Bilder nach vorgegebenen Themen müssen in einer festen Reihenfolge aufgenommen werden müssen. Keine einfache Aufgabe, doch sie ist zu schaffen – es winken Geldpreise zwischen 200 und 1000 Euro und die Teilnahme ist kostenlos. Wer nicht den ganzen Tag Zeit hat, kann auch später – bis 13 Uhr – starten

und früher fertig werden: Die Chips mit den Fotodateien können ab 15 Uhr bei der VHS abgegeben werden. Hauptsache, die richtigen Bilder sind „im Kasten“. Damit die Aktion mehr Spaß macht, können auch Teams bis zu fünf Personen (Mindestalter 12 Jahre) teilnehmen.

Start zur Foto-Expedition Lippeland in Lünen ist am 24. Juni ab 9.00 Uhr beim Infostand vor dem Rathaus. Bis 13 Uhr können die Teilnehmer dort eine Liste mit 18 Themen abholen, bevor sie sich auf Foto-Expedition durch die Stadt begeben. Die kompletten Informationen und Wettbewerbsregeln stehen auf der Internetseite www.lippeland.eu. Voranmeldungen sind möglich über das Kontaktformular auf dieser Webseite oder per E-Mail unter office@lippeland.eu (Projektbüro) oder marion.gramm.33@luenen.de (VHS Lünen). Am Wettbewerbstag kann man sich zwischen 9 und 13 Uhr aber auch noch spontan anmelden.

Hintergrund

Die Foto-Expedition Lippeland und seine Vorläufer Foto-Olympiade und Foto-Story gibt es seit 2007. In zehn Jahren hat der LIPPEVERBAND mit seinen Partnern vor Ort 30 Fotowettbewerbe veranstaltet, bei denen insgesamt mehr als 3.500 Teilnehmer an den Start gingen.

BauBus der Bauindustrie NRW besucht die Willy-Brandt-Gesamtschule

Am Dienstag, 20. Juni, und Mittwoch, 21. Juni, ist für unsere Schüler und Schülerinnen des 8. Jahrgangs der BauBus der

Bauindustrie NRW vor Ort. Die Bauindustrie Nordrhein-Westfalen will mit der Kampagne „Bau-Dein-Ding“ Jugendliche bei ihrer Berufsorientierung unterstützen, die Bauindustrie als mögliches Berufsfeld auf spielerisch-informative Weise näher bringen und vielfältige Karrieremöglichkeiten aufzeigen.

Die Schüler werden auf spielerische Weise an Bauberufe herangeführt und können aktiv ausprobieren, ob sie für diese die notwendigen Fähigkeiten besitzen. Neben den praktischen Quizaufgaben (je 2 SuS ein Team) gibt es im Bus einen Vortrag über die Ausbildung in Bauberufen sowie auch mehrere spannende Multimedia-Elemente.

Sommerbasar des Familientreffs am Pestalozzihaus

Am Samstag, 24. Juni, findet von 10 bis 16 Uhr am Pestalozzihaus in Bergkamen-Mitte ein Sommerbasar statt. Es wird gut erhaltene Kleidung, Spielzeug, Bücher und vieles mehr zum Verkauf angeboten. Für das leibliche Wohl der Besucherinnen und Besucher wird ebenfalls gesorgt. Außerdem gibt es Unterhaltung für die Kinder.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Familientreffs und der Kooperationspartner stehen an diesem Tag für Fragen rund um die Angebote im Familentreff zur Verfügung. Bei Regen findet die Veranstaltung in der benachbarten Sporthalle statt.

SPD Weddinghofen auf historischer Erkundungstour mit Martin Litzinger“

Am vergangenen Samstag erkundete der SPD-Ortsverein Weddinghofen unter Leitung des Stadtarchivars Martin Litzinger den Ortsteil Weddinghofen einmal ganz anders. Und Martin Litzinger, der erst kürzlich die Chronik des Ortsteils Weddinghofen veröffentlich hat, hatte den vielen Interessierten Teilnehmern eine Menge zu berichten.

Velmede, Weddinghofen, Töddinhausen oder Spulbach sind Wörter

die jedem Weddinghofer täglich begegnen, was diese Wörter jedoch zu bedeuten haben oder wo sie ihren Ursprung finden ist dagegen weitgehend unbekannt. Martin Litzinger hatte darüber hinaus amüsante, aber auch tragische Geschichten zu berichten, welche sich auf dem Territorium von Weddinghofen zugetragen haben. Außerdem verriet er den Teilnehmern nicht nur dass die Grenze zu Oberaden der Mühlenbruch ist, sondern auch wo dieser verläuft.

Rund drei Stunden dauerte der Rundgang durchs Alte Dorf, Velmede und den Mühlenbruch. Aufgrund des regen Zuspruchs und der großen Nachfrage wird der SPD OV eine weitere Führung mit Herrn Litzinger organisieren, diesmal liegt der Schwerpunkt dann auf dem nördlichen Teil Weddinghofens.

Fahrrad-Führungen zu privaten Gärten und Anlagen in Bergkamen

Die überaus beliebten Themenführung durch „Private Gärten und Anlagen in Bergkamen“ stehen am Samstag, 24. Juni, und am Sonntag, 25. Juni, nach dem großen Erfolg und der Vielzahl der Nachfragen in den Vorjahren auch in diesem Jahr wieder auf dem Programm des Gästeführerrings Bergkamen.

Gestartet wird zu den etwa dreistündigen Fahrrad- und Besichtigungstouren an Samstag um 14 Uhr und am Sonntag bereits morgens um 10 Uhr auf dem Parkplatz am „Treffpunkt“ (VHS-Gebäude) an der Lessingstraße in Bergkamen-Mitte. Die Leitung liegt bei Gästeführer Gerd Koepe, der selbst

engagierter und leidenschaftlicher Gartenfreund ist und auch die Idee zu diesen Themenführungen hatte. Koepe möchte allen Teilnehmern an verschiedenen Stationen in anschaulicher Weise private Garten- und Grünanlagen präsentieren und ihnen auf diese Weise gestalterische Anregungen für den eigenen Garten vermitteln, wobei er auch seine Kenntnisse über Garten- und Parkkultur weitergeben möchte.

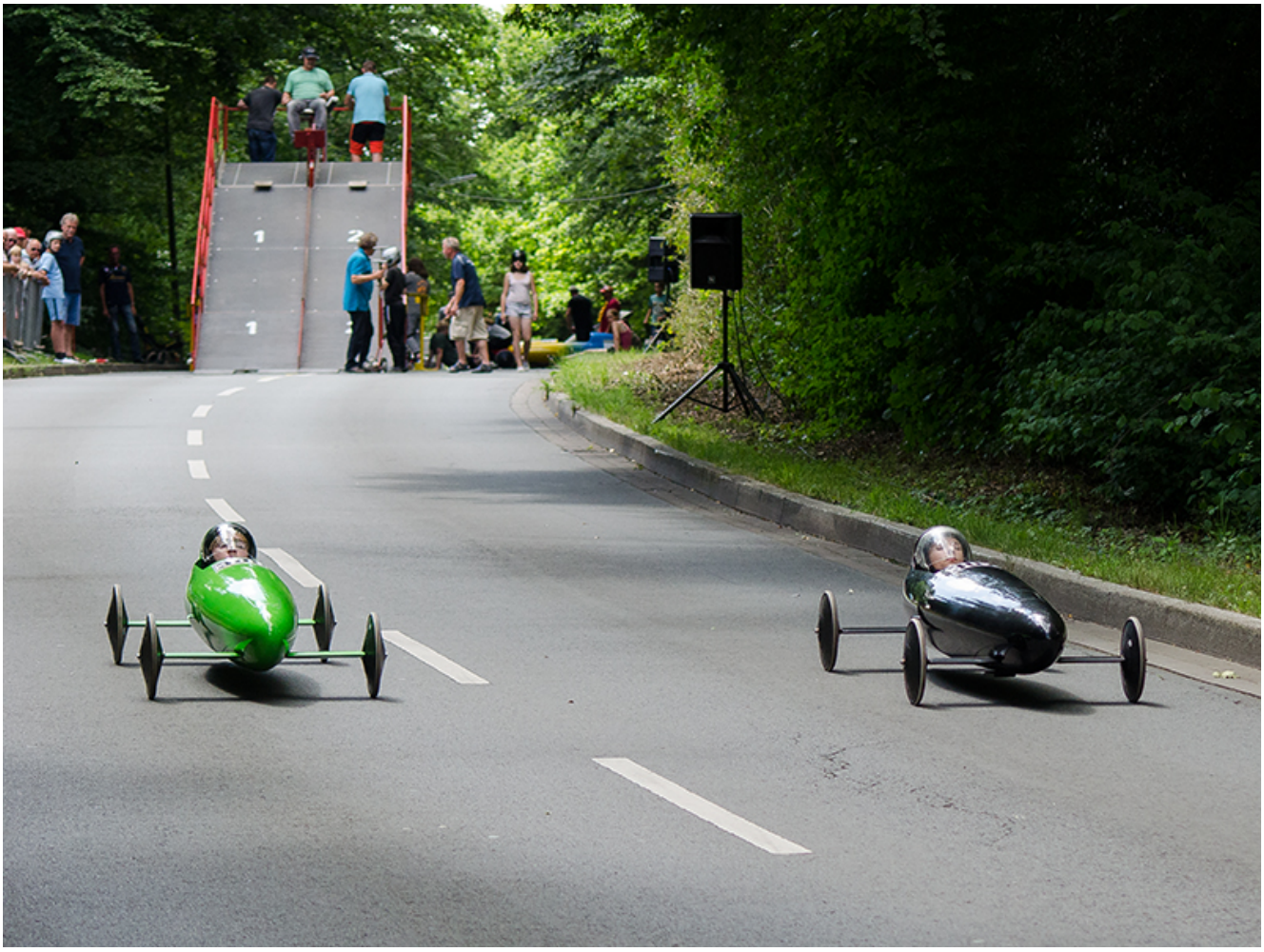
Aus organisatorischen Gründen ist für beide Touren, für die die Teilnehmerzahl beschränkt ist, eine **Voranmeldung unbedingt erforderlich**. Gästeführer Gerd Koepe nimmt deshalb ab sofort Anmeldungen unter Tel. 02307 / 663 634 entgegen.

Für die Teilnahme an der Fahrrad-Rundfahrt ist pro Person ein Kostenbeitrag von 3,- Euro zu entrichten. Für Kinder bis zu zwölf Jahren ist die Teilnahme frei.

In Badewannen und Dachkoffern auf großer Seifenkisten-Grand-Prix-Fahrt

Nach 13 Jahren sitzt sie zum ersten Mal wieder in der Seifenkiste. „Weil es so viel Spaß macht und andere auch wieder angefangen haben“, erzählt Jessica Sulitze, bevor sie ihren Helm aufsetzt und auf die Startrampe klettert. Ganz so leicht ist der Neuanfang nicht. Beim ersten Lauf hat die 32-Jährige einen kleinen Crash gebaut. Jetzt darf sie allein noch

einmal den Hügel in Oberaden hinabflitzen. Und diesmal geht alles gut.



Mit Vollgas geht es in Oberaden den steilen Hügel hinab.

Jessica gibt Gas.

Vater Michael Sulitze hat kleine Tränen in den Augen, als Jessica die erste Kurve mit Bravour gemeistert und gerade einmal etwas mehr als 30 Sekunden bis ins Ziel gebraucht hat.

Jessica ist seine Adoptivtochter und sie hat eine geistige Behinderung. Sie muss sich überall durchs Leben kämpfen und dabei „ist sie so fröhlich und begeistert“, erzählt ihr Vater. Von kleinen Tiefschlägen wie heute lässt sie sich gar nicht aus der Ruhe bringen. Sie steigt einfach wieder in die Seifenkiste und versucht es noch einmal. Darauf ist ihr Vater so stolz, dass er weinen muss. 1995 hat Jessica im Alter von neun Jahren den Sport genauso begeistert begonnen. Damit sie heute bei ihrem zweiten Rennen nach 13 Jahren an den Start gehen kann, haben sich Vater und Tochter eine Seifenkiste geliehen. „Es ist einfach toll, wieder zu fahren“, sagt Jessica vor ihrem zweiten Lauf voller Überzeugung. Der Seifenkisten-Virus hat sie wieder gepackt.

Udo Gaidosch in seiner Wannen-Seifenkiste.

Ein Virus, der mitunter kuriose Früchte trägt. Wie bei Udo Gaidosch. Der ist jahrzehntelang als Außenrequisiteur beim Film durch ganz Deutschland getourt, hat „Tatorte“ und Sendungen wie „Löwenzahn“ ausstaffiert. Dass seine Seifenkiste alles andere als gewöhnlich ist, versteht sich da von selbst. Als er die alte Zinnbadewanne, in der er als Kind gebadet wurde, auf dem Dachboden wiederfand, hat er sie kurzerhand in einen Rennwagen umgebaut. Gut drei Monate hat das gedauert. Einzig da Fahrgestell, die Lenkung, die Bremsen und das Gewicht müssen sich bei diesen kuriosen Gefährten in der offenen Klasse an Vorgaben halten. Der Rest ist reine Kreativität. Die Rennmütze und die Handschuhe sind von Peter

Lustig, dem „Löwenzahn“-Mann. Im Heck ist ein Koffer vertäut, in dem neben Verbandskästen, einem Stadtplan von New York, einer Mohrrübe und einem Golfball auch eine Rakete auf eine spontane Siegesfeier seines Teams „Flotte Socke“ warten. Immerhin ist er 2015 Europameister in seiner Klasse geworden.

60 Fahrer auf der Suche nach der idealen Linie

Diese Seifenkiste war früher einmal ein Dachkoffer auf einem Pkw.

Ein PKW-Dachkoffer war früher einmal die Seifenkiste von Michael Schmidt. Er hat auf seinen Fahrten zu den Seifenkistenrennen des Sohnes so viele dieser Geräte gesehen, dass er sich dachte: „Daraus lässt sich doch prima eine Seifenkiste bauen“. Denn der Sohn hatte inzwischen auch die eigene Mutter mit dem Seifenkistenvirus angesteckt. So erfolgreich, dass sie im vergangenen Jahr Europameisterin wurde. Michael Schmidt gab beiden stets gute Tipps für die richtige Streckenführung. „Dann fahr doch selbst, dann weißt du, was du sagst“, bekam er daraufhin zu hören. So entstand die Idee für den rasenden Dachkoffer, der mit Hightech-Zubehör in eine schnittige Rennkiste verwandelt wurde. Jetzt fährt die ganze Familie vom Jadebusen aus durch ganz Deutschland, um Titel abzuräumen.

Riesenaufmarsch, um die Seifenkisten wieder vom Ziel zum Start zu bringen.

60 Fahrer traten am Sonntag in Oberaden in fünf Klassen bei den Junioren, Senioren, in der XL und XL-Ü30-KLasse sowie in der DSKD-Open-Klasse gegeneinander an. Vier Wertungsläufe musste jeder Starter absolvieren. In der offenen Klasse ging es vor allem darum, die vorgelegte Bestzeit zu bestätigen. Es ging aber auch um den Stadtmeistertitel, um Punkte für die NRW-Meisterschaft und Qualifikationen für die Deutsche Meisterschaft beim 33. Seifenkisten-Grand-Prix auf der Alisostraße. Der wurde wieder von rund 35 Helfern organisiert. Einige Fahrer waren bereits am Vortrag angereist und campierten rund um die benachbarte Schule. Feuerwehr, THW und Rotes Kreuz trugen zu einem reibungslosen Ablauf bei hochsommerlichen Temperaturen bei.

Jetzt Anmelden für den 5. Bergkamener Firmenlauf am 6. September

Nach einem Jahr Pause gibt es ihn in diesem Jahr wieder. Die nun fünfte Auflage des Bergkamener Firmenlaufes startet am 6. September ins Stadtgebiet. Dieser findet mit besonderem Blick auf die Sicherheit statt. So gab es eine Anpassung der Strecke und die Beteiligten fertigten ein Sicherheitskonzept. Dies soll den reibungslosen Lauf der erwarteten 800 Teilnehmer gewährleiten.

Firmenlauf 2014

Teilnehmen können wie immer alle Interessierten Firmen- oder auch Hobbymannschaften, dabei können sie zwischen Laufen und Walken wählen. Zu absolvieren ist eine Distanz von rund fünf Kilometern, quer durch Bergkamen Mitte und Weddinghofen.

Im Anschluss an den Lauf findet auf dem Zentrumsplatz, von dem auch gestartet wird, die After-Run-Party statt. Mit Musik und dem ein oder anderem Erfrischungsgetränk endet der Lauf gegen 22 Uhr. Zu vor findet natürlich noch die Siegerehrung statt.

Anmelden ist gar nicht schwer und funktioniert via Internet unter: www.firmenlauf-bergkamen.de. Dort finden Sie alle Informationen rund um die Strecke und Teilnahmebedingungen. Anmeldeschluss ist der 23. August. Die Kosten pro Teilnehmer liegen bei 5€.

Der TuS Weddnghofen 1959 e.V. bedankt sich bei allen Helfern und dem Organisations-Team für die Unterstützung bei der Durchführung. Ein besonderer Dank geht an unsere Sponsoren: GSW Bergkamen – Kamen – Bönen, der Sparkasse Bergkamen –Bönen, sowie der Barmer GEK.

Mit der Diakonie nach Prag: Vier Tage in der „Goldenen Stadt“

Die Diakonie Ruhr-Hellweg bietet im Sommer eine mehrtägige Busreise in die „Goldene Stadt“ an: Vom 17. bis 20. August können die Teilnehmenden die tschechische Hauptstadt Prag erkunden.

Die Metropole an der Moldau ist eine der ältesten und größten Städte in Mitteleuropa, die den Zweiten Weltkrieg weitgehend unbeschadet überstanden haben. Die historische Altstadt zählt zum UNESCO-Weltkulturerbe und lockt Menschen aus aller Welt an. Den Beinamen „Goldene Stadt“ verdankt sie unter anderem ihren Sandsteintürmen, die in der Abendsonne in Goldtönen schimmern.

Die Reisegruppe erkundet die Altstadt, die Prager Burg, Kirchen und weitere besondere Plätze. Auf dem Programm stehen zwei Stadtführungen, ein Böhmischer Bierabend sowie eine Weinverkostung mit Abendessen. Einige Plätze für die Kulturreise der Diakonie sind noch frei. Weitere Informationen gibt es unter Tel. 0800/5890257 oder reisen@diakonie-ruhr-hellweg.de sowie online unter www.diakonie-reisedienst.de.

Besuch bei Ardagh Glass Lünen mit dem Umweltzentrum

Schnellentschlossene haben die Möglichkeit einen der begehrten Plätze für die Führung durch die Ardagh-Glass in Lünen zu

ergattern. Was 1907 als „Lüner Glasmanufaktur“ begann ist heute eine hochmoderne Anlage zur Behälterglasherstellung mit aktuell 230 Mitarbeitern. Das Glas-Recycling-System ist einer der erfolgreichsten Kreisläufe für Abfallvermeidung. Ardagh Glass Lünen ermöglicht durch moderne Schmelztechnologie einen durchschnittlichen Scherbeneinsatz von momentan ca. 62% und reduziert durch die Kombination unterschiedlicher Energieträger Emissionen. Am Dienstag, 27. Juni, besteht die Möglichkeit bei einer zweistündigen Führung ab 15.00 Uhr den Betrieb kennenzulernen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, das Mindestalter beträgt 16 Jahre. Eine Anmeldung ist bis zum 20. Juni unter 02389-98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.