

# Tipps und Hinweise bei Rückenproblemen am 12. März in der Sonnenapotheke

Anzeige

## Aktionen!

in der **Sonnen-Apotheke**, Bergkamen



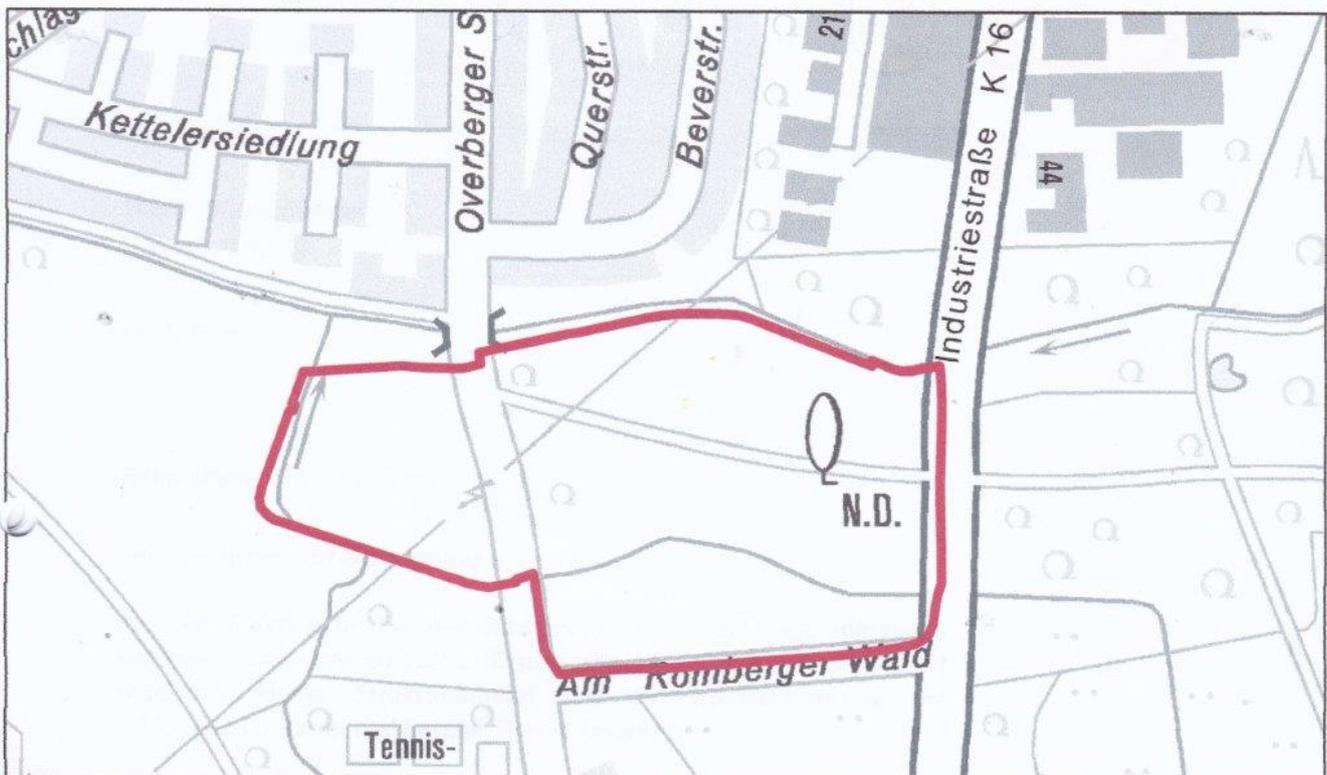
Die Mitarbeiter der Physiotherapiepraxis Aktimed geben am kommenden Dienstag, 12. März, in der Zeit von 10 bis 17 Uhr den Besuchern der Sonnenapotheke am Zentrumsplatz Tipps und Hinweise bei Rückenproblemen. Natürlich können Sie sich auch bei anderen muskulären- oder Gelenkproblemen an die Mitarbeiter wenden. Kurzmassage inbegriffen!

---

## Samstagsspaziergang gegen geplantes Gewerbegebiet im Rünther Süden

## Potenzialstandorte für eine gewerbliche Entwicklung

Standort 1: Overberge / Rünthe-Süd



Die rote Linie zeigt die Grenze des möglichen neuen Gewerbegebiets südlich von Rünthe Süd.

Die angelaufene Unterschriftenaktion gegen ein mögliches Gewerbegebiet Rünthe-Süd/Overberge hat schon mehr als 500 Unterschriften erbracht.

Auch am kommenden Samstag wird es wieder einen Infostand des Aktionskreises geben: Ab 8.00 Uhr vor dem Postcafé, anschließend vor dem Schreibwarengeschäft Brocke in der Rünther Straße und gegen 11.30 Uhr vor Trinkgut im Gewerbegebiet „Rünthe“.

Beim Infostand wird auch für die Teilnahme am Stadtteilspaziergang „Regionaler Grünzug“ am Samstag, 16. März, geworben. Der Start ist um 14 Uhr am ehemaligen Marktplatz in Rünthe. Die Wegstrecke beträgt zwischen 3 bis 4 km. Auf die Teilnehmer warten am Ende gegen 16 Uhr Kaffee & Kuchen sowie Grillwürste im dafür aufgebauten Pavillon vor dem Naturdenkmal.

Weitere

<https://www.aktionskreis-bergkamen.de/aktuelles/>

Infos:

# Aktionstag „Russisch kommt“ für Schülerinnen und Schüler des Jahrgangs 9 des Gymnasiums



Beim Aktionstag gab es natürlich auch Leckeres aus Russland.  
Foto: Paul/SGB

Um den kommenden Oberstufenschülern des Städtischen Gymnasiums Bergkamen das Fach Russisch als mögliche dritte Fremdsprache vorzustellen, fand der traditionelle Aktionstag Russisch im „grünen Salon“ statt.

Die Schülerinnen und Schüler des Jahrgangs 9 erhielten spielerisch einen ersten Eindruck von der russischen Sprache, konnten erste Schreibversuche in kyrillischer Schrift wagen, erste Worte der Begrüßung und Verabschiedung lernen, probierten russische Blinis und konnten Fragen zum Unterricht stellen.

Russischlerner der Q1 und EF stellten Fotos vom Austausch vor, berichteten vom Unterricht, buken Blinis und halfen bei ersten Schreib- und Sprechversuchen. Begleitet wurde der Aktionstag von einem Sprachanimateur der Stiftung „Deutsch-Russischer Jugendaustausch“ und der Box “Russisch kommt” sowie den Kolleginnen der Russischfachschaft.

---

## **„Wer heute ausbildet, klagt morgen nicht über Fachkräftemangel“ – Arbeitsagentur und Jobcenter beraten Unternehmen**

Im Rahmen der bundesweiten „Woche der Ausbildung“ beraten die Agentur für Arbeit Hamm und das Jobcenter Kreis Unna Arbeitgeber zum Thema Ausbildung.

Neben Jobmessen und Sprechstunden für Ausbildungsstellensuchende gehen Arbeitsagentur und Jobcenter im Rahmen der Aktionswoche auch gezielt auf Unternehmer zu, um sie rund um das Thema Ausbildung zu beraten. Ralph Zipper, Teamleiter im Arbeitgeberservice, erklärt die Hintergründe: „Viele Unternehmen verfügen über eine Ausbildungsberechtigung,

bieten aber keine Ausbildungsstellen an. Über Fachkräftemangel klagen aber viele von ihnen trotzdem.“ Das passe nicht zusammen und umso wichtiger sei es, an dieser Stelle Beratungsarbeit zu leisten. Ralph Zipper bringt es auf den Punkt: „Wer heute ausbildet, klagt morgen nicht über Fachkräftemangel.“

Es gäbe viele unterschiedliche Gründe für Unternehmen, nicht auszubilden, das weiß Zipper, aber er ist sich sicher, dass Arbeitsagentur und Jobcenter für viele davon eine gute Lösung finden. Denn der gemeinsame Arbeitgeberservice der beiden Behörden bietet einen umfangreichen Service, um junge Menschen und Ausbildungsbetriebe zusammenzubringen. Neben einer Vorauswahl der Bewerber, können zum Beispiel auch erste Vorstellungsgespräche organisiert werden oder Praktika vermittelt werden.

Arbeitgeber, die Fragen rund um das Thema Ausbildung haben, können sich jederzeit unter der Service Hotline 02303 2538-0 melden. Sie werden hier direkt mit ihrem persönlichen Ansprechpartner vor Ort verbunden.

---

## **VHS und Verbraucherzentrale geben Tipps: Den digitalen Nachlass frühzeitig regeln**

Ein Leben ohne Internet, PC und Smartphone ist für die meisten Menschen kaum noch vorstellbar: Verträge werden oft nur noch online geschlossen. Einkaufen im Internet ist zur Normalität geworden und soziale Netzwerke gehören zum Alltag. Die wenigsten Menschen sorgen sich allerdings darum, was mit ihren Fotos, Online-Profilen und Nutzerkonten nach ihrem Tod

passiert. Auch Verträge laufen weiter und verursachen Kosten. Guthaben und Sammelpunkte schlummern beim Anbieter und drohen zu verfallen.

In einem Vortrag erläutert die Verbraucherzentrale jetzt Grundlegendes und Wissenswertes zum digitalen Nachlass und gibt Ratsuchenden Tipps, um schon zu Lebzeiten die richtigen Vorkehrungen zu treffen. Bei diesem Abend geht es um Fragen wie: Was soll mit Profilen bei Facebook & Co. passieren? Wo bewahre ich Zugangsdaten sicher und auffindbar auf? Welche Rechte und Pflichten habe ich als Erbe? Es wird erläutert, was alles zum digitalen Nachlass gehört und warum es sinnvoll ist, sich frühzeitig darum zu kümmern. Abgerundet wird der Vortrag mit praxisorientierten Tipps und einer kurzen Checkliste.

Die Veranstaltung der VHS Bergkamen (Kursnummer G5920) findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW am 15. März von 19.30 bis 21.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ statt und ist gebührenfrei.

Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

## **Projekt „komm auf Tour“: Helfer gesucht**

Nicht mehr lange, dann begeben sich wieder viele Schülerinnen und Schüler an den Start des Erlebnisparcours von „Komm auf

Tour – meine Stärken, meine Zukunft“. Vom 7. bis 24. Mai bekommen Siebtklässler aus dem Kreis die Gelegenheit, ihre Stärken zu zeigen oder noch unbekanntes Potential zu entdecken. Für die Begleitung durch die verschiedenen Parcoursstationen werden noch freiwillige Helfer gesucht – denn nur mit engagierten Partnern ist das Projekt durchführbar.

Insbesondere in Bergkamen, Kamen, Werne und Schwerte fehlt es noch an Mitwirkenden. Eine Zusage zur Unterstützung bei dem knapp dreiwöchigen Projekt haben bislang mehr als 110 Fachkräfte aus rund 35 Institutionen erteilt – darunter Ausbilder und Azubis, Studenten, Vertreter von Kammern und Vereinen, sowie Streetworker und viele Mitwirkende aus Beratungsstellen der Lebensplanung und Berufsorientierung. Für einen reibungslosen Ablauf ist allerdings die Hilfe von etwa 350 Stationsbetreuern nötig.

### **Initiative des Landes NRW**

Der Erlebnisparkours, bestehend aus vier Stationen und zwei Terminals, ist sehr gefragt: Mehr als 2.500 Schülerinnen und Schüler sind angemeldet. Pro Tag sollen insgesamt 200 von ihnen den Parcours absolvieren. Das Projekt ist ein vorbereitendes Angebot auf die im kommenden Schuljahr stattfindende Potentialanalyse, die jeder Schüler und jede Schülerin im Rahmen der Landesinitiative „Kein Abschluss ohne Anschluss: Übergang Schule – Beruf in NRW“ durchläuft.

Für nähere Infos steht Monika Lewek-Althoff vom Dienstleistungszentrum Bildung des Kreises Unna unter Tel. 0 23 03 / 27 41 40 oder per E-Mail an [monika.lewek-althoff@kreis-unna.de](mailto:monika.lewek-althoff@kreis-unna.de) zu Verfügung. Wissenswertes zu dem Projekt kann zusätzlich auf [www.komm-auf-tour.de](http://www.komm-auf-tour.de) abgerufen werden. PK | PKU

---

# Refluxerkrankung – was ist das und was kann man dagegen tun?



Vortrag von Chefarzt Dr. Kai Wiemer in der „Pulsschlag-Reihe“

Sodbrennen, Magendruck, Reizhusten, saures Aufstoßen: All das kann Anzeichen einer Refluxerkrankung sein, von der inzwischen mehr als 20 Prozent aller Menschen betroffen sind – Tendenz steigend. Wie man diese Erkrankung diagnostiziert, welche unterschiedlichen Auslöser es gibt und welche Therapie geeignet ist, darum ging es bei der jüngsten Ausgabe der Vortragsreihe „Pulsschlag“, die das Hellmig-Krankenhaus Kamen wieder in Kooperation mit der Volkshochschule Kamen-Bönen angeboten hatte.

Dr. Kai Wiemer, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie an der Kamener Klinik, erklärte den Teilnehmern zunächst, woran

sie eine Refluxerkrankung erkennen können und wann sie einen Arzt aufsuchen müssen. „Wer nur hin und wieder an Sodbrennen leidet, kann zunächst versuchen, sich selbst zu helfen“, so der Experte. Er empfiehlt, darauf zu achten, ob die Beschwerden bestimmte Auslöser haben.

Oftmals helfe es schon, auf Kaffee oder Alkohol, fette Speisen, Nikotin, kohlen säurehaltige Getränke oder scharfe Gewürze zu verzichten. „Man sollte abends nicht zu spät essen und das Kopfteil am Bett ein wenig höher stellen“, lauten weitere Empfehlungen. Wenn das alles nicht hilft, oder die Speiseröhre bereits entzündet ist, dann müssen Medikamente zum Einsatz kommen.

Und falls auch die keinen Erfolg bringen, sollte man eine Magenspiegelung in Betracht ziehen. Dabei kann der Arzt erkennen, ob Entzündungen vorliegen, oder sich das Gewebe bereits verändert hat. Je nach Ergebnis kann sich eine gezieltere Tabletten therapie anschließen. Manchmal muss aber auch operiert werden – vor allem wenn der Reflux durch einen Zwerchfellbruch ausgelöst wurde oder der Übergang zwischen Magen und Speiseröhre aus anderen Gründen nicht mehr richtig schließt.

---

## **Umweltzentrum Westfalen lädt ein zu vier spannenden Grüner Rucksack Radtouren**

Das Umweltzentrum Westfalen bietet im Rahmen des Grünen Rucksacks gleich vier spannende Routen für Hobby-Radfahrer an.

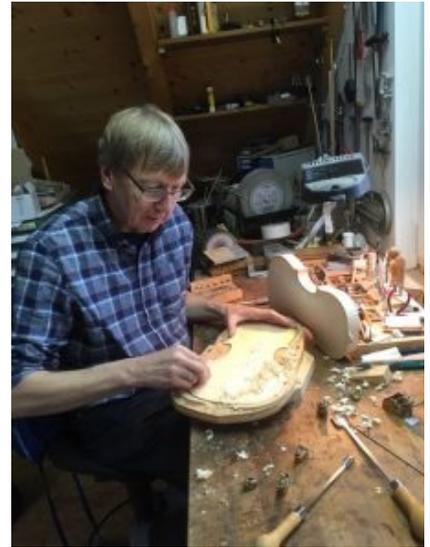
Unterwegs auf zwei Rädern durch die Welt der Bücher besuchen

Sie Anfang Mai den Druckverlag Kettler, die Stadtbücherei Kamen und die Buchhandlung Hornung. Die Historischen Gebäude bestaunend, rollen Sie, Ende Mai, durch den Hammer Ortsteil Heessen, besichtigen die Waldbühne und verkosten frisch gemahlene Kaffee in der Rösterei. Im August am Soester Bahnhof aufgesattelt geht es zu dem großen Biomarkt „Lebenshof“ der Innenstadt und dann hinaus aufs Land zu dem regionalen Obsthof Korn und zu dem auf Tierpädagogik spezialisierten Sternschnuppenhof. Auf den Spuren der beliebtesten Knolle Deutschlands unterwegs im September durch Kamen, Bergkamen und Lünen, verkosten Sie verschiedenste Kartoffelsorten auf dem Bio-Hof Ligges, besichtigen konventionellen Kartoffelanbau bei Familie Wortmann und lassen Sie sich zur Belohnung für die Strampelei ein Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee im Hofeigenen Café der Familie Freisendorf schmecken.

Informationen und Anmeldungen sind bei Ihrer Ansprechpartnerin Agnès Teuwen entweder telefonisch unter der Nummer 02389/9809-12 oder per Email an [umweltzentrum\\_westfalen@t-online.de](mailto:umweltzentrum_westfalen@t-online.de) möglich.

---

**Geigenbau – ein altes  
Handwerk mit edlen Hölzern –  
Vortrag der Musikakademie im  
Streicheratelier Dillkötter  
ein**



Ferdinand  
Dillkötter. Foto:  
Doris Dillkötter

Für alle, die ein Streichinstrument spielen oder sich für altes Handwerk interessieren, bietet die Musikakademie Bergkamen am Freitag, 22. März, ab 19 Uhr einen besonderen Leckerbissen an: ein Vortrag zum Thema Geigenbau im Streicheratelier Dillkötter.

„Im 16. Jahrhundert entstand insbesondere in Norditalien der klassische Geigenbau, geprägt von Geigenbauern wie Amati und Stradivari“, erzählt Ferdinand Dillkötter. „Einige Arbeitsschritte wurden im Detail geheim gehalten, besonders die Rezepturen der Lackierung waren ein Betriebsgeheimnis!“

In rund 90 Minuten erfahren die Teilnehmer alle Arbeitsschritte bis zum fertigen Streichinstrument einschließlich der Lackierung, Ausrüstung und Abstimmung. Ferdinand Dillkötter, der in seinem Atelier selbst Streichinstrumente repariert und restauriert, informiert über die Grundlagen des klassischen Geigenbaus, vom Material, den Werkzeugen und den Handwerkstechniken bis zum Bau von Streichinstrumenten wie Violine, Viola, Cello und Kontrabass.

Der Vortrag findet am Freitag, 22. März, von 19 – 20.30 Uhr im Streicheratelier Dillkötter in Bergkamen-Overberge, Lupinenweg

4 statt. Die Kosten für die Veranstaltung betragen 8 €. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen nimmt die Musikschule Bergkamen bis zum 15. März 2019 telefonisch unter Nummer 02306 – 307730 entgegen.

---

## **Bundesumweltministerin Svenja Schulze bestätigt: Neue LED-Beleuchtung im Bergkamener Rathaus schützt das Klima**



Präsentieren das von Bundesumweltministerin Svenja Schulze unterschriebene Klima-Zertifikat (v. l.): Dr. Hans-Joachim Peters, Bürgermeister Roland Schäfer und Wilhelm Becker.

Viele Bergkamener haben bereits ihre alten Glühlampen außer Dienst genommen und durch moderne LED-Beleuchtungskörper

ersetzt. Diese moderne Beleuchtung hält länger und spart jede Menge Strom. Bei einer Stadtverwaltung hat diese Umrüstung allerdings etwas länger gedauert.

So hatte man den Einspareffekt in einem Büro getestet. Zum Vergleich erhielt auch das benachbarte gleichgroße Büro mit den alten Lampen einen Stromzähler. Das Ergebnis überzeugte: Das LED-Musterbüro verbraucht nur 15 Prozent von dem Strom, der im Nebenraum durch die Lampen geht. Berücksichtigt wurde dabei auch in Absprache mit dem Personalrat, bei welchem LED-Licht sich die Rathausmitarbeiterinnen und -mitarbeiter wohlfühlen und gut arbeiten können.

Inzwischen ist das Bergkamener Rathaus umgerüstet worden. Dafür hielten Donnerstagnachmittag Bürgermeister Roland Schäfer, der erste Beigeordnete Dr. Hans-Joachim Peters und Energieexperte Wilhelm Becker ein Zertifikat in den Händen, das von Bundesumweltministerin Svenja Schulze unterzeichnet wurde. Dadurch wird der Stadt bescheinigt, dass sie aktiv etwas für den Klimaschutz getan habe. Insgesamt würden durch diese Maßnahme 991 Tonnen Kohlendioxid in 20 Jahren eingespart.

Diese Umrüstung hat 191.000 Euro gekostet. 57.400 Euro steuert der Bund dazu bei. Die Stadt geht davon aus, dass sich diese Investition nach 8,3 Jahren bezahlt gemacht hat, weil durch diese Umrüstung rund 15.000 Euro an Stromkosten gespart werden.

---

## **Besuch aus Weißrussland:**

# Delegation zum Austausch im Kreis



Bildzeile: Landrat Michael Makiolla begrüßte die Delegation aus Weißrussland herzlich im Kreis Unna. Foto: Fabiana Regino

Gelebte Völkerverständigung hat beim Kreis Unna eine lange Tradition. Jüngster Beleg: Der Besuch einer Delegation aus Weißrussland. Die aus dem rund 1.500 Kilometer entfernten Vilejka angereisten Gäste begrüßte Landrat Michael Makiolla offiziell im Kreishaus in Unna. Der Austausch findet im Rahmen des Bundesregierungsprojektes „Belarus Support Programme 2016-2019“ statt.

## **Radwege im Fokus**

Der Aufenthalt hält für die sieben Besucher ein vielseitiges Programm bereit. Nachdem sie Aufbau und Organisation der Kreisverwaltung kennengelernt hatten, ging es weiter mit Vorträgen zum Thema Nahverkehr und Mobilität. In besonderem Blickpunkt standen dabei Radwege und ihre Vernetzung. Nach der Theorie folgte die Praxis: Zur Veranschaulichung diente ein Radausflug an die Lüner Lippeaue und zur Ökostation in Bergkamen-Heil.

„Dass Menschen von so weit her in den Kreis Unna reisen, um sich über unser Radverkehrskonzept zu informieren, zeigt, wie weit der Ruf des Kreises Unna als fahrradfreundliche Region reicht“, sagt Landrat Michael Makiolla mit einem kleinen Augenzwinkern.

### **Kommunikation durch Kunst**

Wenn die Sprache hin und wieder auf Barrieren trifft, ist es Zeit für Kunst. Schöne Töne gab es für die weißrussischen Gäste beim Konzert der Neuen Philharmonie Westfalen in Kamen, leuchtende Spektakel standen beim Besuch des einmaligen Lichtkunstmuseums in Unna auf dem Programm. PK | PKU