

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-Kreislauserkrankungen 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

Drei Flaschen Whiskey in Tankstelle gestohlen – Wer kennt die abgebildete Frau

Am 30. Dezember 2018 betrat eine unbekannte Frau gegen 16.10 Uhr eine Tankstelle an der Lünener Straße. Aus einem Aktionsregal entnahm sie drei Flaschen Whiskey und steckte diese in ihre Handtasche. Anschließend verließ sie den Verkaufsraum in unbekannte Richtung.



Die Tat wurde durch eine Überwachungskamera aufgezeichnet. Auf Beschluss des Amtsgerichtes Hamm veröffentlicht die Polizei nun Lichtbilder der unbekannten Frau.

Wer kennt die abgebildete Person? Hinweise bitte an die Polizei in Kamen unter der Rufnummer 02307 921 3220 oder 921 0.

Elektrohandwerk

jetzt

weiblicher! – Auch Alexander Homann aus Bergkamen neu im Vorstand



Der neue Vorstand der Innung für Elektrotechnik Unna. Foto: Kreishandwerkerschaft

Der neu zusammengesetzte Vorstand der „Innung für Elektrotechnik Unna“ präsentiert sich jetzt weiblicher als zuvor: Dipl.-Ing. Silke Sprenger-Wilms (Unna) ist wie Alexander Homann (Bergkamen) neues Mitglied im Vorstand, der für die kommenden fünf Jahre unter der (wiedergewählten) Leitung durch Obermeister Rudolf Hering (2.v.r., Fröndenberg), den Stellvertretendem Obermeister Bernd Abrahams (r., Schwerte) und dem Lehrlingswart Achim John (Kamen, leider

erkrankt) steht.

Weitere Vorstandsmitglieder sind zudem Egon Ribhegge (Werne), Robin Salewski (Bönen), Christoph Schlott (Dortmund) und Benedikt Stier (Fröndenberg). Erste Glückwünsche an alle neuen Vorstände kamen von Detlef Schönberger (l., Hauptgeschäftsführer der Kreishandwerkerschaft Hellweg-Lippe).

Bei der Mitgliederversammlung wurden (neben den obligatorischen Wahlen) auch gesetzliche Neuerungen und technische Richtlinien zum Beispiel im Umgang mit modernen Leuchten und Leuchtmitteln oder auch die geänderte Landesbauordnung NRW debattiert.

Leserbrief der BI L821n Nein!

Zum Thema L821n ist uns ein Leserbrief der Bürgerinitiative L821n Nein! zugegangen. Hier gilt wie bei allen Leserbriefen, dass sie nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wiedergeben.

„Die Flächen zur geplanten L821n sind teilweise schon in den Besitz der WFG Kreis Unna, die den Strukturwandel im Ruhrgebiet aktiv gestaltet, übergegangen. Die Wirtschaftsförderung Kreis Unna – WFG – verfolgt das Ziel, die soziale und wirtschaftliche Entwicklung im Kreis Unna zu steuern und zu beschleunigen. Einen scharfen Fokus richtet die WFG auf die Bereitstellung attraktiver Gewerbeflächen. Hier plant, erschließt und vermarktet die WFG insbesondere Industrie- und Gewerbegebiete treuhänderisch für die zehn Städte und Gemeinden des Kreises. Weiterhin hilft die WFG Betrieben bei der Neuansiedlung und bei der Entwicklung von Standortkonzepten.

Lassen Sie mich am Rande bemerken, dass die Grundstückskäufe

der WFG zur Verwirklichung der L821n in diesem Zusammenhang einen ganz anderen Fokus auf den geplanten Straßenbau werfen. Es ist doch aufgrund der oben genannten Zielausrichtung der WFG ein wirtschaftlicher Hintergrund nicht von der Hand zu weisen, zumal der Bau der L821n nachweislich nicht den erwünschten Umlenkungseffekt für die Jahnstraße bringen wird.

Die Rodung für den 1. Bauabschnitt wurde Ende Februar veranlasst, obwohl die Entwässerungsproblematik für den kompletten Straßenbau noch nicht geklärt ist. Nach unseren Erkenntnissen werden aktuell von Straßen NRW für den 1. Bauabschnitt, dessen Ausschreibung bis zum 11.04.2019 abgeschlossen sein wird, Teile der Grundstücksflächen erst jetzt zur Nutzung aquiriert. Dabei handelt es sich wohl auch um Flächen, die nicht im Planfeststellungsbeschluss aufgeführt werden. Die Pächter und Eigentümer der Flächen werden mit einem sogenannten Bauerlaubnisvertrag konfrontiert. Die Einholung der Bauerlaubnisverträge enthält regelmäßig das Einverständnis mit der Baumaßnahme und schafft damit die Voraussetzungen des § 74 Abs. 6 Satz 1 Nr. 1 VwVfG, um vom kostenaufwändigen Planfeststellungsverfahren in ein Plangenehmigungsverfahren zu wechseln. Die Einholung der Bauerlaubnisverträge dient also oftmals dazu, das Planfeststellungsverfahren zu umgehen und das Verfahren insgesamt zu vereinfachen. Ein zweiter Grund für die Bauerlaubnisverträge ist das Enteignungsrecht.

Im vorgenannten Fall scheint es so, dass Straßen NRW der WFG empfiehlt, als Eigentümer der Flächen, die Pächter zur Vertragsunterzeichnung „zu bewegen“. Falls die Flächen zum Baubeginn nicht zur Verfügung stehen, drohen Straßen NRW Behinderungsanzeigen inkl. hoher Vertragsstrafen. Da Straßen NRW die Verkehrsinfrastruktur ausbaut und Grundstein für eine prosperierende Wirtschaft schafft, ist das Unternehmen der Meinung, dass diese Vorgehensweise auch im Interesse der WFG sein sollte. Um das Szenario zu verhindern soll die WFG mit den Pächtern diesbezüglich eine Einigung herbeiführen. Hier

handelt es sich unserer Meinung nach um eine Symbiose, die von Straßen NRW mit einem gewissen Druck zur Umsetzung an die WFG weitergegeben wird, die wiederum wahrscheinlich auch aufgrund ihrer eigenen Interessen die Kooperation mit Straßen NRW nicht gefährden will.

Nach unserem Kenntnisstand, kann Straßen NRW/WFG die zusätzlichen Flächen nicht einfach den Landwirten/Pächtern wegnehmen, deshalb arbeiten sie mit den oben erwähnten Bauerlaubnisverträgen und nutzen anscheinend ihre wirtschaftliche Macht aus, damit diese Verträge kurzfristig von den Pächtern/Eigentümern unterschrieben werden. Dieses Vorgehen finden wir äußerst anstößig!

Wir rufen die Landwirte/Pächter/Eigentümer auf, diese Verträge nicht zu unterschreiben und bieten unsererseits Unterstützung an. Wenn es sich hierbei um Flächen handelt, die nicht im Planfeststellungsverfahren berücksichtigt worden sind, müssen die Pächter diese Verträge nicht unterschreiben. Allerdings wissen wir auch, dass die Abhängigkeit und Druckerzeugung der vorgenannten Unternehmen eine immense Rolle spielt. Die Bauerlaubnisverträge haben aber auch Risiken, zumindest wenn man sie ungeprüft und ohne qualifizierte juristische Beratung unterzeichnet. Deshalb ist bei der Vorlage einer Bauerlaubnisvereinbarung bzw. eines Bauerlaubnisvertrages nahezu immer der Gang zum qualifizierten Rechtsanwalt erforderlich.

Für uns ist es nicht nachvollziehbar, mit welcher Dekadenz der Bau der L821n vorangetrieben wird. Wir erinnern uns an die überstürzten Rodungsarbeiten im Februar, die aus unserer Sicht wider jeglicher menschlicher Vernunft durchgeführt worden sind, obwohl die Entwässerungsproblematik für den kompletten Bau der L821n im Ansatz noch völlig ungeklärt ist. Desweiteren steht noch der zu klärende Verstoß gegen Auflagen des Naturschutzgesetzes im Raum. Hinzu kommen nun anscheinend noch ungeklärte Grundstücksfragen für den 1. Bauabschnitt (Kreisverkehr), die bis zum 11.04.19 geklärt werden müssen.

Wir finden die Vorgehensweise von Straßen NRW weiterhin sehr bedenklich.“

Anja Lenz
BI L821n NEIN“

Klasse 6a der Gesamtschule sammelt 70.000 Deckel gegen Kinderlähmung



Über 70.000 Deckel hat die Klasse 6a der Willy-Brandt-Gesamtschule für die Aktion „Deckel gegen Polio –

500 Deckel für 1 Leben ohne Kinderlähmung“ gesammelt. Foto: Sandra Wiemhoff

Die Schülerinnen und Schüler der Klasse 6A beteiligten sich an der offiziellen Sammelaktion des Rotary-Clubs zur Bekämpfung der Kinderlähmung. Angeregt wurde die Initiative für die Deckelsammelaktion von Frau Kaya im Unterricht zum „Sozialen Lernen“ in der Klasse 6A.

Die Kinder informierten sich im Internet über Polio und bereiteten Referate vor, sie gingen durch die Klassen, um weitere Lerngruppen für die Sammelaktion zu begeistern, so dass sich schon bald daraus eine regelrechte Challenge zwischen teilnehmenden Klassen entwickelte.

In nur 10 Wochen wurden über 70.000 Deckel gesammelt

Durch den Weiterverkauf der Deckel an Recyclingunternehmen können Polio-Impfungen finanziert werden, wobei 500 gesammelte Plastikdeckel eine Polio-Impfung ergeben. Der Rotary-Club hat sich mit der Aktion zum Ziel gesetzt die Kinderlähmung (Polio) weltweit auszumerzen, die es heute nur noch in drei sehr armen Ländern gibt: Afghanistan, Pakistan und Nigeria.

Bergkamens Mitte soll besser werden: Jeder kann mitreden und mitmachen



Ideensammlung für eine bessere Stadtmitte am Mittwochabend mit Fähnchen und Stadtplan im Treffpunkt.

Bergkamens Mitte soll besser werden. Dafür werden seit Mittwoch Vorschläge und Anregungen gesucht. Mitmachen kann jede Bergkamenerin und jeder Bergkamener. Am besten geht das online auf der Internetseite der Stadt Bergkamen mit diesem Link

<https://www.bergkamen.de/integriertes-handlungskonzept-bergkamen-mittendrin.html>.

Wer sich an der Ideensammlung beteiligen möchte, kann sich durchaus etwas Zeit lassen. Erst im Sommer nächsten Jahres sollen alle Beiträge gebündelt und im Stadtrat diskutiert und verabschiedet werden. Ergebnis soll das „Integrierte Handlungskonzept Bergkamen mittendrin“ sein. Mit dessen Hilfe soll es gelingen, für die Umsetzung finanzielle Unterstützung durch das Land zu erhalten.

Das Gebiet, um das es geht reicht im Osten von der Achse Hallenbad/Treffpunkt über den Nordberg bis zum Monopol-Förderturm und im West bis zum Rathausviertel, den Turmarkaden sowie Gedächtnisstraße und Hubert-Biernat-Straße. Im Süden

wird das Gebiet von der Landwehrstraße und dem Wasserpark begrenzt und im Nord durch die Erich-Ollenhauer-Straße und einem Stück des Monopol-Geländes.

„Integriertes Handlungskonzept“ heißt, dass bei diesen Überlegungen auch Aspekte wie Einkaufen und Dienstleistungen, Aufenthalt (Grünflächen, Parks), Mobilität (zu Fuß, Fahrrad, Pkw, Bus Bahn, Soziales, Kultur, Freizeit und Sport, Klima und Ökologie und anderes mehr ein sehr großes Gewicht erhalten sollen.



Am Mittwochabend hatte die Stadt zu einer Auftaktveranstaltung in den Treffpunkt eingeladen. Dort gab es nach der Begrüßung durch Bürgermeister Roland Schäfer und des Ersten Beigeordneten Dr. Hans-Joachim Peters für die Besucherinnen und Besucher die erste Gelegenheit, ihre Vorschläge für eine bessere Stadt-Mitte auf Fähnchen zu schreiben und sie auf einem Stadtplan zu platzieren.

Einer der Auslöser für dieses „Integrierte Handlungskonzepts“ befindet sich im Umfeld des Treffpunkts. Nämlich die Frage „Was soll dort nach dem Neubau des Kombibads am Häupenweg und dem Abbruch des Hallenbads in Bergkamen-Mitte passieren.“ Einiges bewegt sich schon jetzt, wie der Bürgermeister berichtet: Das Sozialkaufhaus des AWO ist bereits zum Nordberg-Center umgezogen und neu eröffnet worden. Der bisherige Kindergarten wird in den geplanten Neubau der AWO am Hermann-Görlitz-Seniorenzentrum integriert. Fest steht auch, dass die alte Turnhalle an der Lessingstraße ebenfalls abgerissen wird. Die neue Turnhalle wird sich dann in der Nähe der Freiherr-vom-Stein-Realschule befinden.

Begleitet wird die Entwicklung des „Integrierten Handlungskonzepts Bergkamen mittendrin“ von der Planungsgruppe Stadtbüro aus Dortmund. Dessen Inhaber Dirk Ruß und

Geschäftsführer Carsten Schäfer hatten sich am Mittwochabend vorgestellt und die ersten Versuche mit Fähnchen und Stadtplan betreut.