Aktionstag für gesunde Ernährung am Hellmig-Krankenhaus

Dr. Kai Wiemer, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie am Hellmig-Krankenhaus Kamen.

Gesunde Ernährung wird ergänzend zu jeder Krankheitstherapie und als wichtige Säule einer Prävention gegen Erkrankungen empfohlen. Beim Tag der gesunden Ernährung am Samstag, 7. März, von 10 bis 14 Uhr wollen Experten des Hellmig-Krankenhauses ganz praktisch Tipps geben, zum Probieren einladen und auch Hintergrundinformationen in gut verdaulichen Häppchen servieren.

Welchen Einfluss Nahrung auf das Wohlergehen hat und wie man ganz gezielt mit Ernährung auf die Gesundheit einwirken kann, steht im Fokus des Aktionstages. Im traditionellen Darmkrebsmonat März werden der Darm und die

Darmkrebsvorbeugung ein Sonderthema sein. Aber auch um Themen wie Reizdarm, Verstopfung, Divertikel, Morbus Crohn und Collitis ulcerosa wird es gehen. Vor allem aber stehen die Auswahl von Lebensmitteln, deren Zubereitung und das Probieren auf der Tagesordnung. Wer will kann aber auch seinen Körperfettanteil professionell bestimmen lassen. Die Selbsthilfegruppe Ilco bietet auch nachhaltig Rat an.

Experten, unter anderem Gastroenterologie-Chefarzt Dr. Kai Wiemer (Bild) und die Ernährungsberaterinnen Nicole Helpenstein, Saskia Turrek und Adelheid Reichel stehen für Fragen bereit, Kurzvorträge bieten eine weitere Informationsmöglichkeit.

Ukulele für Einsteiger und Fortgeschrittene: Musikakademie Bergkamen startet zwei Workshops

Julian Schlitzer. Foto: Dirk Verheyen

Das hawaiische Zupfinstrument Ukulele ist auch in Bergkamen beliebt.
Zum vierten Mal bietet die Musikakademie Bergkamen nun zwei Workshops mit dem studierten Gitarristen und leidenschaftlichen Ukulelenspieler Julian Schlitzer an.

„Ukulele-Spielen bedeutet Südsee-Feeling für Zuhause!“ sagt der sympathische Dozent, der in dem Ukulelentrio „The Lucky Ukes“ konzertiert. „Im Einsteigerkurs üben wir, wie man dem hawaiianischen „hüpfenden Floh“ schöne Klänge entlockt. Es geht um einfache Begleitung, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Fortgeschrittenenkurs geht es um die erweiterte Liedbegleitung, Soli und Improvisation. Dafür sollten die Teilnehmer bereits die gängigen Akkorde kennen“.

„Ukulele für Einsteiger“ und „Ukulele für Fortgeschrittene“ finden in 3 Lektionen à zwei Stunden jeweils Samstagnachmittag am 21. März (neuer vorgezogener Termin; in der Broschüre der

Musikakademie ist der 28.3. ausgewiesen), 25. April und 16. Mai 2020 statt. „Ukulele für Einsteiger“ geht von 13.00 bis 15.00 Uhr, „Ukulele für Fortgeschrittene“ von 15.30 bis 17.30 Uhr.
Veranstaltungsort ist das Pestalozzihaus in Bergkamen-Mitte.

Mitzubringen ist eine eigene Sopran-, Tenor- oder Konzertukulele.
Die Kosten für jeden Workshop betragen 50 Euro. Anmeldungen nimmt die Musikschule Bergkamen ab sofort bis zum 13. März 2020 telefonisch unter Nummer 02306/307730 oder per e-mail unter info@musikschule-bergkamen.de entgegen.

FDP Bergkamen wählt Ortsvorstand neu und rüstet sich für die Kommunalwahl

Der neue Ortsvorstand der FDP Bergkamen.

Die FDP Bergkamen wählte am vergangenen Dienstag ihren Ortsvorstand neu und rüstet sich für die anstehende Kommunalwahl.

Angelika Lohmann-Begander bleibt weiterhin Vorsitzende der Bergkamener Liberalen. Neu an ihrer Seite als Stellvertreter ist Sebastian Knuhr. Mit der Wahl des 24-Jährigen rüsten sich die Bergkamener Liberalen nicht nur für die in diesem Jahr anstehende Kommunalwahl sondern bereiten auch mittelfristig einen Generationenwechsel vor, indem die junge Generation mehr Verantwortung in der Partei übernehmen kann.

In ihrem Amt bestätigt wurden Marion Kuehn-Seepe als Schatzmeisterin und Michael Klostermann als Schriftführer.

Das Vorstandsteam wird komplettiert durch die drei Beisitzer Rainer Seepe, Volker Totzek uns Sascha Schleupner.

Polizei wertet Unfallentwicklung in Bergkamen als „insgesamt positiv“

Stellten am Dienstag die Verkehrsunfallstatistik für 2019 vor /v. l.): Leitender Polizeidirektor Peter Schwab (Abteilungsleiter Polizei), Polizeirat Stephan Werning (Leiter Direktion Verkehr) und Landrat Michael Makiolla (Leiter der Kreispolizeibehörde Unna). Foto: Kreispolizei Unna

Landrat Michael Makiolla hat am Dienstag zusammen dem Leitenden Polizeidirektor Peter Schwab (Abteilungsleiter Polizei) und Polizeirat Stephan Werning (Leiter Direktion Verkehr) die Verkehrsunfallstatistik für das Jahr 2019 vorgestellt.

Insgesamt attestiert die Polizei Bergkamen eine positive Verkehrsunfallentwicklung im vergangenen Jahr. Es gab mit 379 rund 5 Prozent weniger Unfälle. Die Zahl der verunglückten Personen ist gar um 13,4 Prozent auf 142 zurückgegangen. Das gilt insbesondere für Pkw-Fahrer (- 37 auf 66), für Kinder(– 8 auf 18) und Radfahrern (- 8 auf 20). Einen Anstieg gab es nur bei den verunglückten Senioren: + 5 auf 20.

Als Unfallschwerpunkte in Bergkamen hat die Polizei den

Einmündungsbereich Ostenhellweg / Schachtstraße in Rünthe und die Autobahnzufahrt an der Lünener Straße zur A2 in Fahrtrichtung Hannover ausgemacht.

Zur Gesamtentwicklung im Kreis Unna erklärte Polizeirat Stephan Werning: „Die Kreispolizeibehörde Unna (KPB Unna) ist für die Gewährleistung der öffentlichen Sicherheit und Ordnung, zu der auch die Sicherheit bei der Teilnahme am Straßenverkehr gehört, für die Einwohner der Kommunen Unna, Schwerte, Fröndenberg, Kamen, Bergkamen, Werne, Selm, Holzwickede und Bönen zuständig.

Auf den ersten Blick ist die Verkehrsunfallstatistik eine Aufzählung verschiedener Zahlen, Daten und Fakten. Hinter diesen verbergen sich jedoch oft Einschnitte und Wendepunkte im Leben von Menschen. Acht Menschen sind im vergangenen Jahr auf den Straßen der KPB Unna bei Verkehrsunfällen ums Leben gekommen, 148 Menschen wurden schwer verletzt. Von jetzt auf gleich aus der Welt gerissen, hinterlässt ein Unfallopfer zahlreiche weitere Menschen fassungslos und entsetzt. Für ihre Familien und ihre Freunde, aber oft auch für die Unfallverursachenden selbst, ist die Welt nicht mehr dieselbe. Insgesamt 1.072 Menschen verunglückten im Jahre 2019 auf den Kreisstraßen. Das sind zugleich 1.072 Gründe dafür, die polizeiliche Aufgabe der Verkehrsunfallbekämpfung mit präventiven als auch repressiven Maßnahmen aktiv weiterzuführen. Hierbei wollen wir bei den Menschen Verhaltensänderungen bewirken. Durch umsichtiges und vorausschauendes Fahrverhalten, aber vor allem durch das Beachten der Verkehrsregeln, könnten viele dieser Unfälle mit Toten und Schwerverletzten vermieden werden. Nur wenige machen sich Gedanken darüber, wie nah sich Leben und Tod sein können und dass häufig weniger als eine Sekunde entscheidend ist. Das Bewusstsein zur Verpflichtung für ein verantwortliches Fahren im Straßenverkehr ist noch nicht bei allen Verkehrsteilnehmern angekommen.“

Verkehrsunfallstatistik 2019 der KPB Unna – Kurz und Kompakt

• Gesamtunfallzahl um 30 gestiegen (2018: 8.586 / 2019: 8.616)
• Anzahl der Unfälle mit Personenschaden von 913 auf 851 um 62 gesunken
• Anzahl der Verunglückten bei 1.072 (2018: 1.143) um 71 gesunken
• Anzahl der Leichtverletzten von 996 auf 916 um 80 gesunken
• Anzahl der Schwerverletzten von 144 auf 148 um 4 gestiegen
• Anzahl der Verkehrstoten von 3 auf 8 um 5 gestiegen

Die Blütezeit afghanischer Musikkultur im Klangkosmos Weltmusik am 16.03.2020 in der Marina Rünthe

Das Meisterensemble Safar des “Afghanistan National Institute of Music” (ANIM) in Kabul. Foto: Olover Potratz

Feinste Klänge vom Hindukusch, spannend-bewegte Momente der Musikgeschichte Afghanistans bietet das Meisterensemble Safar des “Afghanistan National Institute of Music” (ANIM) aus Kabul am Montag, 16. März, ab 20 Uhr im Trauzimmer der Marina Rünthe.

Nach dem Ende der Taliban hat „Safar“ die letzten im Land lebenden Meistermusiker wieder versammelt.
Safar (übersetzt: Reise) rekonstruiert und vermittelt die komplexen, oral tradierten Musikwelten.
Ihre Musik ist kraftvoller Ausdruck von Hoffnung, Freude, Leid und Freiheit sowie Werkzeug für Bildung und Wissen. Das, was wir heute als afghanische Kunstmusik bezeichnen, ist mit seinen melodischen Skalen sehr nahe an der klassischen nordindischen Musik. Die Stücke lassen sich im Wesentlichen in drei Gattungen einteilen: einfache instrumentale Stücke, vor allem gespielt mit Rubab und Tabla, instrumentale Stücke in

vier Teilen und lange instrumentale Suiten.

Seit 2012 besteht eine regelmäßige Kooperation mit dem „Afghanistan Music Research Center AMRC“ der Hochschule für Musik FRANZ LISZT Weimar und Safar. In intensiver Kooperation afghanischer und deutscher Musikerinnen und Musiker wurden seit dem Lieder, Klänge und musikalisches Wissen zwischen Deutschland und Afghanistan hin und zurück getragen und fast verloren geglaubte musikalische Früchte geerntet. Der Name des Ensembles hätte nicht treffender gewählt werden können.

Safar werden Einblicke in die schönsten Blüten der verschiedenen Musiktraditionen Afghanistans geben, die von vier Meistermusikern und zwei ihrer jungen Meisterschülerinnen gespielt werden!

Homepage Kabul www.anim-music.org
Homepage Weimar www.amrc-music.org/safar/

Facebook: www.facebook.com/pg/safarreise/posts
Videos:
www.youtube.com/watch?v=EYCreC_kg5o&list=RDnyF1IhjKDC4&index=5
https://vimeo.com/173171816 (100 years old recording returns to Afghanistan)
www.youtube.com/watch?v=nyF1IhjKDC4&t=84s
www.youtube.com/watch?v=2vZQ5yFiu3A

Kartenvorbestellungen und weitere Informationen sind im Kulturreferat unter: 02307/ 965 464 oder a.mandok@bergkamen.de erhältlich.
Klangkosmos Weltmusik
Montag, 16.03.2020 / 20.00 Uhr
Trauzimmer Marina Rünthe
Hafenweg 12, 59192 Bergkamen
Eintritt 5 €

Für Geh- und Radweg an Fritz-Husemann-Straße und Industriestraße: 13 Bäume fallen – über 40 werden neu gepflanzt

Sicherheit geht vor. Das gilt auch für Straßen und vor allem für die Menschen, die sich darauf oder nebendran bewegen. Der Kreis kommt seiner Verantwortung in Sachen Verkehrssicherheit nach und bereitet in Bergkamen verschiedene Baumaßnahmen vor.

Konkret geht es um die Industriestraße und die Fritz-Husemann-Straße (K16). Hier soll bis Mai ein neuer Geh- und Radweg entstehen. Dafür wird zwischen Werner Straße (B233) und Einmündung Fritz-Husemann-Straße/Gartensiedlung ein Grünstreifen gerodet. Außerdem werden 13 Platanen, deren Wurzelwuchs vielfältige Schäden am vorhandenen Weg verursacht haben, gefällt. Die Maßnahme findet am Samstag, 29. Februar statt. Während der Arbeiten wird der Straßenabschnitt halbseitig gesperrt.

Der neue Geh- und Radweg wird dann leicht verschwenkt über den gerodeten Gehölzstreifen geführt und um einen Grünstreifen ergänzt. Parallel dazu werden die Fahrbahn im gleichen Abschnitt der Fritz-Husemann-Straße sowie die Industriestraße zwischen Einmündung Rünther Straße/Industriestraße bis zum Ostenhellweg erneuert.

Für die gefällten Bäume wird es nach Abschluss der Bauarbeiten übrigens Ersatz geben. Der Kreis plant die Pflanzung von 42 Hainbuchen.

Kalkuliert hat der Kreis für alle Baumaßnahmen mit Kosten von rund 550.000 Euro. PK | PKU

Gregor Hilden Organ Quintett präsentiert Stargast Harriet Lewis beim Sparkassen Grand Jam

Harriet Lewis. Foto: Manfred Pollert

Harriet Lewis ist schon alleine als Sängerin eine Wucht auf der Bühne, funky, bluesy, jazzy. Wenn so etablierte und bekannte Musiker der deutschen R&B- Szene wie das Gregor Hilden Organ Quintett gemeinsam mit ihrem US-Stargast Harriet Lewis am Mittwoch, 4. März, ab 20 Uhr im Thorheim zu einem Konzertabend einladen, darf man also ein musikalisches Highlight erwarten: Musik im Grenzbereich von Blues, Soul,

Jazz, die durch die Spiellaune und die Spontanität der Protagonisten geprägt sein wird. Improvisation, Groove, gute Laune: Das Konzept verspricht einen mitreißenden und vielseitigen Gig mit hohem Musikalitäts- und Spaßfaktor.

Anfang 2018 erschien die erste CD des Organ-Trios unter dem Osnabrücker Label “Acoustic Music Records”, wo Gregor Hilden bereits 13 Alben veröffentlicht hat, darunter “Soulful Stew”, eine gemeinsam mit Harriet Lewis aufgenommene CD.

1995 wurde die US-Sängerin vom deutschen Rock- + Popmusikverband als beste Soul, Blues, Jazz Sängerin ev. mit dem „Musik Oskar“ ausgezeichnet. Und wenn man die Ausnahmestimme dieser Powerfrau einmal gehört hat, dann weiß man augenblicklich, dass dieser begehrte Preis alles andere als grundlos an Harriet Lewis vergeben wurde!
Zwölf CDs veröffentlichte die in Philadelphia geborene Sängerin im Laufe ihrer langjährigen Karriere nach ihrem Gesangs-Studium an der Philadelphia Musik Akademie. Mit Größen wie Eric Clapton, Luther Vandross, Ray Charles oder Mariah Carey durfte sie alsbald die Bühne teilen – um nur einige wenige Namen von Musikern zu nennen, mit denen Lewis zusammenarbeitete. Tourneen absolvierte die sympathische und temperamentvolle Sängerin bereits in Japan, Afrika, Korea, Frankreich und den U.S.A.!

Begleitet werden wird Harriet Lewis von der exzellenten Band des münsterischen Gitarristen Gregor Hilden, die sich bereits in ihrer Zusammenarbeit mit anderen hochkarätigen US-Stars auf internationaler Ebene einen Namen als exzellente Musiker gemacht haben. Von Gregor Hilden sind 12 eigene CD im bundesdeutschen Vertrieb erhältlich und seine Musik ist regelmäßig bundesweit im Radio zu hören.

Kartenvorbestellungen sind im Kulturreferat der Stadt Bergkamen unter
Tel. 02307 965-464 oder E-Mail a.mandok@bergkamen.de möglich.

Sparkassen GRAND JAM
Harriet Lewis & Gregor Hilden Organ Quintett
Mittwoch, 04.03.2020 / 20.00 Uhr
Thorheim, Landwehrstraße 160, 59192 Bergkamen

Vorverkauf bis Montag, den 02.03.2020
VVK 14 € / ermäßigt 11 €
AK: 16 € / ermäßigt 13 €

Einbruch in Fitnessstudio am Schacht III: Täter entkommen mit Fernsehgerät und Proteinriegel

Bislang unbekannte Täter sind durch das Aufhebeln einer Nebeneingangstür im Zeitraum von Sonntag, 20.00 Uhr, bis Montag , 09.30 Uhr, in ein Fitnessstudio in der Straße Zum Schacht III in Bergkamen-Rünthe eingebrochen, haben diverse Schränke durchwühlt und u. a. ein Fernsehgerät sowie Proteinriegel entwendet.

Die Ermittlungen hierzu dauern an. Zeugen, die Hinweise geben können oder Verdächtiges beobachtet haben, können sich bei der Polizei in Kamen unter der Rufnummer 02307-921 3220 oder unter 02303-921 0 melden.

Haltestellenverlegung wegen Baumschnittarbeiten

Wegen Baumschnittarbeiten muss die Haltestelle „Oberaden, In der Schlenke“ in Fahrtrichtung Lünen von Mittwoch, den 26. Februar, bis Freitag, den 28. Februar, etwa 40 m in Richtung Jahnstraße verlegt werden. Betroffen sind die VKU-Linien R12, T36, 122 und 127.

Weitere Auskunft zum Thema Bus und Bahn gibt es bei der kreisweiten ServiceZentrale fahrtwind unter Telefon 0 800 3 / 50 40 30 (elektronische Fahrplan-auskunft, kostenlos) oder 0 180 6 / 50 40 30 (perso-nenbediente Fahrplanauskunft, pro Verbindung:
Festnetz 20 ct / mobil max. 60 ct) oder im Internet www.fahrtwind-online.de oder über die fahrtwind App (kostenloser Download im Google Play Store oder im App Store).

Wohnungseinbruch an der Hegelstraße – Täter schlugen Balkontür ein

Bisher unbekannte Täter haben am Samstag in der Zeit zwischen 18.30 Uhr und 20.20 Uhr eine Balkontür eines Mehrfamilienhauses an der Hegelstraße in Bergkamen-Mitte eingeschlagen. Anschließend durchsuchten sie die Wohnung und entwendeten Bargeld und Parfüm.

Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

Neue Bahnbrücke nach 20 Monaten Bauzeit freigegeben: Arbeit wird für Heiler Feuerwehr wieder einfacher

Beförderungen und Ehrungen waren ein wichtiger Bestandteil der Jahresdienstbesprechung der Einheit Heil am Samstagabend.

Die neue Bahnbrücke in Heil ist für den Verkehr freigegeben, die Sperrung der Jahnstraße aufgehoben. Das freut viele, aber wohl am meisten die Mitglieder der Einheit Heil der Freiwilligen Feuerwehr Bergkamen. 20 lange Monate hatten die aktiven Frauen und Männer der Einheit, die im Heiler Süden arbeiten oder wohnen, den Umweg über die Heiler Kirchwegbrücke

nehmen müssen, wenn sie eilend zum Gerätehaus mussten.

„Je nach Tageszeit war das ein echtes Abenteuer und nervenaufreibend“, beschrieb Einheitsführer Axel Kallenbach, was er und seine Kameraden durchstehen mussten. Denn: Slalom um parkende Autos bei Gegenverkehr, mal geöffnete, mal geschlossene Bahnschranken unterwegs und eine Baustellenampel an der Brücke waren Alltag. „Schnell wie die Feuerwehr, das passte in letzter Zeit leider gar nicht mehr“, so Kallenbach. Und das, wo ursprünglich mal von acht Monaten Sperrung die Rede gewesen war, doch am Ende waren es 20 Monate.

„Doch nun ist endlich alles wieder gut“, erklärte Kallenbach. Nun könne man wieder wie gewohnt agieren und anderen zur Hilfe. Das taten die 22 Aktiven der Einheit auch trotz Straßensperrung im vergangenen Jahr 29 Mal, 11 Mal davon war die Hilfe im eigenen Ortsteil gefragt. Wie gut es dabei ist, dass die Heiler ihr Dorf und auch seine etwas mehr als 500 Bewohner gut kennen, zeigte eine Alarmierung am 2. März 2019. Damals war ein älterer Mann nicht von seinem Spaziergang zurückgekehrt, und die Polizei suchte ihn einen ganzen Nachmittag lang, dann wurde die Feuerwehr um Hilfe gebeten. Als klar war, wen man suchte, melde eine Kameradin, den Mann bei ihrer Anfahrt auf dem Westenhellweg gesehen zu haben. Tatsächlich konnte der Mann dort angetroffen werden – ein wenig nass und derangiert, aber wohl auf. Ins Feuerwehrauto konnte der Mann jedoch nicht mehr klettern, und so wurde die Familie verständigt, die den bis dato Vermissten abholen konnte. „Es ist von Vorteil, wenn man die Leute kennt, die man sucht. Sonst ist eine Personensuche wirklich schwierig“, erklärte Kallenbach.

Weitere besondere Einsätze im vergangenen Jahr waren mehrere 100 ausgelaufene Liter Öl im Hafenbecken des Steag-Kraftwerks nach einer Schiffshavarie, eine brennende Hecke im Juli und die Suche nach einer gestürzten Person auf der Halde im August.

Dass die Kameraden der Feuerwehr dennoch die Treue hielten und vieles in Kauf nahmen, dafür dankte ihnen nicht nur Bürgermeister Roland Schäfer auch im Namen von Heils Ortsvorsteherin Rosemarie Degenhardt, sondern auch der stellvertretende Leiter der Feuerwehr Bernd Externbrink hob eben diese besondere Erschwernis bei der Ausübung des Ehrenamtes in seinen Dankesworten an die Einheit hervor.

Die Heiler Feuerwehrleute selbst kamen unfallfrei durch das vergangene Jahr, und zu den geselligen Höhepunkten zählte der Ausflug nach Hettstedt mit dem Zugpartner Oberaden, mit dem man auch die Dienste und Übungen gemeinsam macht. „Das hat sich bewährt“, erklärte Kallenbach. Weil auch der Bürgerfrühschoppen wieder ein Erfolgt gewesen war, soll es in diesem Jahr traditionell an Fronleichnam (11. Juni) eine Neuauflage geben.

Neben Bürgermeister Roland Schäfer, der zudem die Grüße von Ortsvorsteherin Rosemarie Degenhardt übermittelte, dankte auch Bernd Externbrink im Namen der Wehrführung den Heiler Kameraden für die Unterstützung im vergangenen Jahr. „Ihr habt uns den Rücken freigehalten, damit wir in die Strukturen der Wehrleitung erstmal hineinkommen konnten“, sagte der stellvertretende Leiter der Freiwilligen Feuerwehr Bergkamen. Und er dankte den Kameraden dafür, dass sich der Feuerwehr die Treue gehalten hatten, obwohl die Sperrung der Jahnstraße die Arbeit nicht gerade erleichtert hatte.

Nachdem der zweite stellvertretende Wehrleiter Dirk Meyer-Jürgens den Jahresrückblick der Wehrführung vorgestellt hatten, konnten die beiden auch noch Ehrungen und Beförderungen aussprechen: Felix Doritke, Michael Hein und Martin Schmidt wurden zum Oberfeuerwehrmann befördert, die Ernennung von Karl-Otto Spröttge zum Sicherheitsbeauftragten der Einheit wird bei Gelegenheit durch die Einheitsführung nachgeholt.
Zehn Kameraden hatten überdies im vergangenen Jahr an neun Aus- und Weiterbildung auf Landes-, Kreis- und Stadtebene

teilgenommen: Frank Doritke (Zugführer Basislehrgang, Motorsägenarbeit), Alexander Knepper (Ölschadenbeseitigung auf Straßenflächen und Absturzsicherung), Dirk Düchting (Motorsägenarbeit), Rene Frey (Motorsägenarbeit), Andreas Hein (Motorsägenarbeit), Axel Kallenbach (Motorsägenarbeit), Karl-Otto Sprötge (Motorsägenarbeit), Michael Hein (Erste Hilfe, Grundlehrgang Module 1 bis 4, Atemschutz, Felix Hein (Grundlehrgang Modul 4) und Wolfang Sprötge (Führerschein Klasse C).