

**Endlich wieder  
Kulturpicknick! Start am  
16.06.2023 mit den  
„Physikanten“ und dem  
preisgekrönten Zauberer  
Julian Button**



Die Physikanten. Foto: Mark Wohlrab

Der Sommer ist die richtige Zeit, um eine Open-Air-Veranstaltung zu besuchen: Die Sonne im Gesicht, ein kühles Getränk in der Hand und Künstler\*innen auf der Bühne erleben – was gibt es besseres.



Julian Button

Los geht es mit dem ersten Kulturpicknick in dieser Saison am Freitag, den 16.06.2023 um 19.00 Uhr mit folgenden Künstlern: Multitalent Julian Button wird das Publikum im Vorprogramm an allen Terminen verzaubern. Der gebürtige Westfale ist nicht nur Deutscher Vizemeister im Zaubern und mehrfach preisgekrönter Schattenspieler, sondern auch ausgebildeter Musicaldarsteller. Seine freche Art, sein Wortwitz und eine perfekte Fingerfertigkeit machen ihn zu einem der besten.

Als Hauptact konnten die Physikanten mit Ihrer Wissenschaftsshow gewonnen werden.

Wie kann man nicht begeistert sein von Physik? Von Phänomenen, die die Welt beeinflussen und mit denen jeder täglich zu tun hat?

Seit 23 Jahren beweisen die Physikanten: So unterhaltsam kann Naturwissenschaft sein! Wenn sie die Bühne betreten, wird Physik so witzig wie eine Comedy-Show, glamourös wie ein Abend im Varieté oder packend wie ein Fußballendspiel. Die Physikanten & Co. sind ein Team aus Naturwissenschaftlern, Schauspielern und Moderatoren. Mit ihrer spektakulären Physik-Show und Wissenschaftsshow haben sie bereits mehr als 750.000 Zuschauer begeistert. Die Physikanten treten bei Firmenveranstaltungen auf, auf Konferenzen, Messen und in Schulen, in Deutschland, Europa, im Mittleren und Fernen Osten. Für Wissenschaftssendungen im Fernsehen konzipiert, baut das Team um Dipl.-Phys. Marcus Weber spektakuläre

Experimente (u. a. Galileo, Frag doch mal die Maus). Die Physikerinnen wurden für ihre Arbeit mehrfach ausgezeichnet, zuletzt 2012 mit der Medaille für naturwissenschaftliche Publizistik der Deutschen Physikalischen Gesellschaft (DPG). Damit stehen sie in der Tradition von Joachim Bublath, Harald Lesch oder Ranga Yogeshwar.

In dieser Saison benötigt das Kulturreferat keine Anmeldung für die Kulturpicknick-Veranstaltungen im Römerpark. Alle interessierten Besucher\*innen können also ganz spontan an den Veranstaltungen teilnehmen.

### **Weitere Kulturpicknick – Termine im Juli und August 2023:**

**21.07.2023 / 19.00 UHR**

**Artistokraten**

**Variété-Show für die ganze Familie**

Die Artistokraten sind ein Erlebnis der besonderen Art, ein Publikumsmagnet und begeistern das Publikum generationsübergreifend! Sie verknüpfen Tanz und Akrobatik auf dem Boden und in der Luft und illustrieren ihr Spiel mit Live-Musik und Gesang sowie Walkacts und Animation im besten Sinne und stehen dabei stets in hautnahe Kontakt zum Zuschauer. Ihre Bühne ist dort, wo das Publikum ist – Inszenierungen, die vor Lebensfreude nur so sprühen, gepaart mit bildhaft-poetischen Momenten.

**18.08.2023 / 18.30 UHR**

**LOL – Die Stand-up Mixed Show**

„LOL – Das Comedy Start-up“ ist eine unterhaltsame Stand-up Mixed Show mit den neuen aufstrebenden Comedians und Comediennes der deutschsprachigen Stand-up Szene.

„LOL – Das Comedy Start-up“ kommt jetzt auch zum Kulturpicknick!

Freut euch auf eine Mixed-Show am Puls der Zeit, die die Sprache der Jugend spricht und einfach Spaß macht. Werdet auch

ihr zur Comedy-Spürnase und entdeckt bei der LOL-Show vielleicht schon die Stars von morgen!

**Veranstaltungsort: Römerpark Bergkamen, Am Römerberg 1, 59192 Bergkamen**

**Weitere Infos unter: 02307/ 965 464 oder [a.mandok@bergkamen.de](mailto:a.mandok@bergkamen.de)**

---

**Kostenloses Open-Air-Konzert  
in der Marina Rünthe: Neue  
alpenländische Musik mit der  
Gruppe Alpcologne**



Die Gruppe Alpcologne wird im Rahmen der Veranstaltungsreihe Klangkosmos Weltmusik am 12.06.2023 um 20.00 Uhr auftreten und springen als hochkarätiger Ersatz für die ursprünglich geplante Gruppe Hans Well & Wellbappn ein.

Musikalisch sind die zwei Alphornbläser mit ausgewiesenen Jazz Groove zusammen mit der Stimme von Victoria Riccio eine interessante Facette neuer alpenländischer Klänge, die das Publikum begeistern werden.

Die kostenlose Veranstaltung findet „Open Air“ vor dem Trauzimmer Marina Rünthe statt.

Um Anmeldung im Kulturreferat wird dennoch unter 02307/ 965 464 gebeten.

## **Weitere Informationen zu der Gruppe:**

Brillant gespielte Alphörner und eine ausdrucksstarke Frauenstimme entführen mit viel Kreativität und Witz in einen Kosmos aus globalen Klängen und musikalischen Abenteuern.

Die musikalische Basis wird dabei von den fast 4 Meter langen Ur-Instrumenten gelegt. Mystischer, meditativer Sound aus den Alpen entfaltet sich und geht auf eine Reise durch unterschiedliche Stilrichtungen. Zusammen mit Victoria Riccios Stimme entsteht ein „Band-Feeling“ und plötzlich glaubt man in Italien, Argentinien, Mexiko, den USA oder dem Orient zu sein. Ist ein Tango auf Alphörnern spielbar? Wie klingt bei Alpcologne ein Rock-Song? Mit viel Originalität nähern sich die Alphornisten Polka, Latin, Jazz oder Bluegrass, werden immer lebendiger, flexibler, virtuoser und verschmelzen mit der mitreißenden Emotionalität des Gesangs.

Neben zahlreichen Eigenkompositionen finden sich im Repertoire von Alpcologne Stücke wie „Oye Como Va“, „Smoke on the Water“, „These Boots Are Made for Walking“, „La Paloma“, „No Roots“ oder „Heimweh nach Köln“, die jeweils völlig eigenständig interpretiert werden. Zwischen den Songs streut Alpcologne immer wieder launige, unterhaltsame Moderationen und Geschichten zur Musik und dem Instrument Alphorn ein. So entsteht immer wieder aufs Neue ein außergewöhnliches, spannendes Konzert-Erlebnis.

Seit 2001 hat Alpcologne über 350 Konzerte in ganz Europa, Live-Auftritte für Radio und TV, in Parks und Altstädten, in Höfen und Scheunen, in Museen und Kirchen, am Wasser, auf Dächern und in Industriegeländen gegeben.

Unterschiedliche und außergewöhnliche Locations begreift Alpcologne als Herausforderung!

Oft beginnen die Konzerte mit langsam näher kommenden Echos aus der Ferne. So wird die Umgebung bzw. der Raum akustisch und optisch erfahrbar. Seien Sie gespannt!

Victoria Riccio                      Gesang

ebasa Pallada                      Alphorn

Martin Thüringer

Alphorn

Homepage	<a href="http://www.alpcologne.de/">www.alpcologne.de/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RnGekfIWh0s">www.youtube.com/watch?v=RnGekfIWh0s</a>
Radiomitschnitt	<a href="http://alpcologne.bandcamp.com/">alpcologne.bandcamp.com/</a>
Video	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CxEKlsGceas">www.youtube.com/watch?v=CxEKlsGceas</a>

**Klangkosmos Weltmusik**

**12.06.2023/ 20.00 Uhr**

**Am Trauzimmer Marina Rünthe, Hafenweg 12, 59192 Bergkamen**

**Spende statt Eintritt**

**Um Anmeldung wird gebeten unter: 02307/ 965 464**

---

**NABU-Spaziergang zu den  
Knabenkräutern am Wegesrand  
in Bergkamen-Heil**



Breitblättriges Knabenkraut (Foto: Bernd Margenburg)

Seit 1982 wird die Nasswiese in Bergkamen-Heil durch den ehrenamtlichen Naturschutz gepflegt. Der NABU-Kreisverband Unna organisiert die Mahd und das Abtragen des Mahdgutes. Im Jahr 2019 haben wieder zahlreiche Helferinnen und Helfer der Südkamener Kindertageseinrichtung „Unter dem Regenbogen“ bei dieser Arbeit geholfen.

Ohne diese gemeinsamen Arbeitseinsätze hätte der Lebensraum des Breitblättrigen Knabenkrautes und zahlreicher Wiesenpflanzen nicht bis heute geschützt werden können. Das Ergebnis der Pflegemaßnahmen, Informationen zum Schutz unserer einheimischen Orchideen und Neues aus der Orchideenwelt des Kreises Unna werden bei einer Wanderung am **Sonntag, 21.05., 10:00 Uhr**, entlang der Orchideenwiesen vorgestellt. Treffpunkt ist die Feuerwehr Bergkamen, Nördliche Lippestraße 21, 59192 Bergkamen. Für NABU-Mitglieder ist die Wanderung kostenlos, ansonsten werden 2 Euro Teilnehmergebühr fällig.



---

# **Praxis-Workshop auf der Ökologiestation für Erwachsene: Shinrin Yoku – Waldbaden im Sommer**

In Japan ist das „Shinrin Yoku“, das „Baden in der Waldatmosphäre“ bereits seit den 80er Jahren eine wissenschaftlich begleitete und anerkannte Stressbewältigungsmethode. Ein Waldbad hat einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele. Es senkt den Stresshormonspiegel, stärkt das Immunsystem und sorgt für ein inneres Gleichgewicht.

Zur Mittsommerzeit tauchen die Teilnehmer – mit Hilfe kleiner achtsamer Übungen – mit allen Sinnen in die heilende Atmosphäre des Waldes ein, erkunden auf sanfte und bewusste Art die besondere Stimmung des Sommerwaldes, bewegen sich auf leisen Sohlen und spüren die entspannende Wirkung der Natur.

Der Treffpunkt wird rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben. Dieser Waldbaden-Kurs wird am Freitag, 23. Juni 2023 in der Zeit von 17.00 – 19.00 Uhr angeboten.

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Wildnispädagogin Sandra Bille

Die Kosten für den Praxis-Workshop betragen 15 Euro je Teilnehmer

Teilnehmen können maximal 14 Personen.

Anmeldung ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder [dorothee.weber-koehling@uwz-westfalen.de](mailto:dorothee.weber-koehling@uwz-westfalen.de).

---

# Schwimmerinnen der Wasserfreunde auf Erfolgskurs beim AquaMagis-Cup 2023



Am 13.05.23 waren beide Mannschaften der Wasserfreunde TuRa Bergkamen in kleiner Besetzung zu Gast beim AquaMagis-Cup 2023 in Plettenberg. Nur sieben Schwimmerinnen gingen an den Start.

Mit neuen persönlichen Bestzeiten (PBZ) konnte sich Lina Fließ (\*2011) über 50 m Brust und 50 m Rücken jeweils Platz 1 sichern. Außerdem gewann Sie über 50 m Schmetterling und 100 m Lagen die Silbermedaille. Lina Antonia Gruner (\*2009) konnte sich über 50 m Rücken und 100 m Lagen die Silbermedaille und über 50 m Freistil, 50 m Schmetterling und mit einer neuen PBZ über 50 m Brust jeweils die Bronzemedaille erkämpfen. Außerdem gingen für die 1. Mannschaft der Wasserfreunde Laura

Cieschowitz (\*2008) und Finja-Marie Possovard (\*2011) an den Start. Beide Schwimmerinnen verpassten zwei Mal mit Platz 4 nur knapp den Sprung aufs Treppchen, Finja konnte sich aber am Ende noch über eine gute neue PBZ in 100 m Lagen freuen.

Aus der jüngeren 2. Mannschaft zeigte sich an diesem Wochenende besonders Sarah Großpietsch (\*2013) sehr erfolgreich, die bei jedem ihrer Starts eine persönliche Bestzeit erreichte und dafür mit 2x Gold (über 50 m Freistil und 100 m Lagen) und 2x Silber (über 50 m Rücken und 50 m Schmetterling) belohnt wurde. Auch Liva Yüksekogul (\*2012) konnte sich bei 50 m Rücken über Platz 2 freuen, ihre Zeiten bei allen Starts um einige Sekunden verbessern und somit tolle neue PBZ erzielen. Auch sie verfehlte zwei Mal nur ganz knapp Platz 3. Die jüngste Teilnehmerin der Wasserfreunde, Leni Schröder (\*2015), erschwamm sich über 50 m Rücken und 50 m Freistil den 2. Platz und gewann über 50 m Brust die Bronzemedaille.

Trotz der wenigen Schwimmerinnen erreichten die Wasserfreunde immerhin Platz 7 von 21 in der Gesamt-Mannschaftswertung. Unterstützt wurde das ausschließlich weibliche Team von den Trainern Jana Vonhoff und Maximilian Weiß, die am Ende des Tages sehr zufrieden mit den Leistungen ihrer Mannschaft waren.

---

**Vielfalt in der Kultur  
gestalten: Einladung zum  
Workshop Interkultur am**

# 24.05.2023

Kultur von allen, mit allen und für alle! Das Kulturreferat der Stadt Bergkamen möchte die Anregungen und Ideen aller Bürger\*innen der Stadt zur Gestaltung der zukünftigen Kulturarbeit aufnehmen und lädt zu einem Workshop ein, bei dem sich Vertreter\*innen verschiedener Communities und Kulturen in Bergkamen einbringen können.

Gemeinsam mit anderen Teilnehmenden können hier ihre Ideen und Wünsche zur kulturellen Vielfalt in Bergkamen diskutiert werden.

Das Team der Kulturentwicklungsplanung um Kulturreferentin Simone Schmidt-Apel und das Büro startklar mit Dr. Ina Rateniek, Anke von Heyl und Kurt Eichler freut sich darauf, möglichst viele Stimmen und Perspektiven zur Kultur in Bergkamen zu erfahren. Der Austausch wird moderiert.

Die Teilnehmer\*innen sind zu einem kleinen Imbiss und Getränken eingeladen.

**Wann?                      24. Mai 2023, 18.00 – 20.30 Uhr**

**Wo?                              Im Stadtmuseum**

**Um Anmeldung möglichst bis zum 22. Mai wird gebeten.**

**Tel:                              02307/965-464;                              Mail: kulturentwicklungsplanung@bergkamen.de.**

**Kulturentwicklungsplanung:**

Ein Projekt des Kulturreferates der Stadt Bergkamen in Zusammenarbeit mit der AG startklar.

Ansprechpartnerinnen:

Kulturreferat Stadt Bergkamen, Simone Schmidt-Apel:

Tel:02307/965-263

AG startklar, Dr. Ina Rateniek, Tel: 02304 201 3025; Mail:

rateniek@startklar-ab.de

---

# **Freiwillige Feuerwehr der Stadt Bergkamen trauert um Unterbrandmeister Hans-Jürgen Schmidt**

Die Freiwillige Feuerwehr der Stadt Bergkamen trauert um ihr Mitglied Hans-Jürgen Schmidt. Er verstarb unerwartet am 05.05.2023 im Alter von 73 Jahren.

Hans-Jürgen Schmidt – genannt Hansi – trat im Januar 1969 in die Freiwillige Feuerwehr der Stadt Bergkamen ein und erreichte bis zu seinem Übertritt in die Ehrenabteilung den Dienstgrad des Unterbrandmeisters.

2004 wurde Hans-Jürgen Schmidt für 35-jährige aktive Dienstzeit in der Feuerwehr mit dem Feuerwehr-Ehrenzeichen in Gold vom Land NRW ausgezeichnet. Im Februar 2023 erhielt er für 50-jährige Mitgliedschaft in der Feuerwehr die Ehrennadel des Verbandes der Feuerwehren.

Die Trauerfeier findet am Dienstag, 23.05.2023, um 11.00 Uhr am Parkfriedhof in Bergkamen-Weddinghofen statt. Die Kameraden der Feuerwehr Bergkamen treffen sich um 11.00 Uhr am Parkfriedhof um ihrem Kameraden die letzte Ehre zu erweisen.

---

# **„Rock gegen Rechts“ am Tag der Vielfalt im Freizeitzentrum Lüner Höhe**

Am 27.05.2023 um 18.00 Uhr findet in Kamen ein Festival unter dem Titel Rock gegen Rechts statt. Im Freizeitzentrum Kamen veranstalten die BürgerInnen gegen Rechts Kamen/Bergkamen in Kooperation mit der Stadt Kamen und des DGB Kreis Unna dieses Festival.

Dabei ist für jeden etwas dabei, von HaWe Freitag und Herz aus Gold, die mit ihrer akustischen Musik und tollen Klängen den Abend beginnen werden, über Rock von der Kamener Band Captain Horst bis hin zu hartem Punk von Tricky Woo und den Broken Cymbals ist für alle etwas dabei. Der Getränkeverkauf wird über das Freizeitzentrum Kamen laufen, sodass ein toller Abend mit kühlen Getränken, viel Spaß und tollen Bands vorprogrammiert ist. Der Eintritt ist kostenlos.

Unter der Schirmherrschaft des DGB-Vorsitzenden im Kreis Unna, Gerd Klöpper, und mit freundlicher Unterstützung der Stadt Kamen und des Freizeitzentrum Kamen, werden die BürgerInnen gegen Rechts Kamen/Bergkamen am 27.05.2023 in der Zeit von 14.00 Uhr – 18.00 Uhr den Tag der Vielfalt ausrichten.

An diesem Tag soll es ein buntes Programm geben, das zeigt, wie vielfältig und schön unsere Welt ist und dass es sich lohnt diese Vielfalt zu erhalten und dafür einzustehen. Dafür werden verschiedene Organisationen aus Kamen und zum Teil auch aus Bergkamen und darüber hinaus sich und ihre Ideen für eine vielfältige Stadt vorstellen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Wasser und Eistee gibt es umsonst, Essen gegen Spende.

Auch für die Kleinen wird gesorgt sein: Kinder können auch selbst Vielfalt erfahren und sich austoben. So wird es einerseits eine Hüpfburg geben, andererseits können Zugkreisel aus Holz gebaut und Taschen bemalt werden, die Kinder können außerdem Tanzen, spielen und Spaß haben. Außerdem wird es ein Schattentheater geben, dass jeweils zweisprachig in Deutsch/Türkisch und Deutsch/Polnisch angeboten wird, die Aufführungen des Schattentheaters gehen dabei circa 20

Minuten.

Neben diesen Angeboten wird es weitere kulturelle Angebote geben. So wird Sascha Bisley, ein ehemaliger Gewalttäter, aus seinem Buch vorlesen und seine Geschichte erzählen, auch für Fragen und Diskussion wird Zeit sein. Auch Bilitis Naujoks wird ihre politische Lyrik in einer Lesung vortragen. Zusätzlich wird es drei Ausstellungen geben: eine Ausstellung über Neofaschismus in Deutschland seit 1945 bis heute von der VVN-BDA, es wird die Plakatserie der Stadt Kamen präsentiert, die sich gegen Antisemitismus und Rassismus richtet, und eine Ausstellung



über die persönlichen Fluchtgeschichten von Geflüchteten, die nun in Kamen und Bergkamen eine neue Heimat gefunden haben und in der VHS Deutsch lernen.

Um 14.00 Uhr findet die offizielle Begrüßung durch die Bürgermeisterin der Stadt Kamen, Elke Kappen, den Schirmherrn, Gerd Klöpfer, Kreisvorsitzender des DGB und die BürgerInnen gegen Rechts statt. Das Kinder- und Familienprogramm sowie die Informationsstände der Teilnehmenden werden zwischen 14.00 Uhr und 18.00 Uhr stattfinden, die Lesungen beginnen um 15.15 Uhr und 16.00 Uhr.

An diesem Tag soll das Freizeitzentrum ein Ort der Begegnung und des gegenseitigen Respekts sein, deshalb gilt:

Die Veranstaltenden behalten sich vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die extrem rechten Parteien oder Organisationen angehören, der rechten Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren oder von dieser auszuschließen.

---

# **Einladung zum Sommerfest für Seniorinnen/Senioren der Caritas Konferenz Herz Jesu Bergkamen-Rünthe**

Die Caritas Konferenz Herz Jesu Bergkamen-Rünthe lädt alle Seniorinnen und Senioren aus Rünthe am Dienstag, den 20.06.2023 zum Sommerfest ein. Es beginnt mit einer Heiligen Messe um 14.30 Uhr in der Herz-Jesu-Kirche. Das Kaffeetrinken und frohe Beisammensein findet anschließend ab ca. 15.00 Uhr im Pfarrheim Herz Jesu statt. Gegen 17.30 Uhr wird gegrillt.

Bei Anmeldung bitten wir einen Kostenbeitrag von 5,00 € zu entrichten. Dieser wird bei Verhinderung nicht erstattet! Wir wünschen sehr, dass dieser Nachmittag für Sie zu einem schönen Erlebnis wird. Herzlich willkommen! Anmeldeschluss ist der 10.06.2023. Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Verbindliche Anmeldungen bei allen Caritas-Mitarbeiterinnen oder bei Petra Freiberg unter der Tel. Nr. 0173/7044257 oder 02389/531270.

---

**Deutscher Werberat rügt Bergkamener Unternehmen: Plakat herabwürdigend und**



# diskriminierend

In Regelmäßigen verteilt der Deutsche Werberat Rügen unter anderem wegen sexistischer Werbung. Jetzt hat es auch ein Bergkamener Unternehmen erwischt: genauer gesagt deren großflächige Werbeplakat, die Kunden zum Laminat-Kauf anregen soll.

Dazu schreibt der Deutsche Werberat: „Das Unternehmen für Bodenbeläge aus Bergkamen in Nordrhein-Westfalen bewirbt seine Handwerkerleistung mit dem Plakatmotiv einer auf dem Boden liegenden Frau mit weit aufgeknöpfter Bluse. Die eindeutig aufreizende Darstellung des weiblichen Modells dient aus Sicht des Werberats-Gremiums lediglich als Blickfang und degradiert die abgebildete Frau zu einem reinen Sexobjekt. Zudem erweckt die Art der Darstellung den Eindruck von sexueller Verfügbarkeit. [Verstoß gegen Ziffer 5 der Verhaltensregeln des Deutschen Werberats gegen Herabwürdigung und Diskriminierung von Personen]“

---

## **Mit Elan zur Blutspende beim DRK – auch um die Feiertage im Mai und Juni!**

Es ist im wahrsten Wortsinn lebenswichtig, dass auch zu und zwischen den Feiertagen genügend Freiwillige Blut spenden. Ihre DRK – Blutspende in Wohnortnähe inklusive Reservierungsmöglichkeit sowie weitere Informationen finden Sie unter: [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt)

Der nächste Blutspendetermin in Bergkamen ist am Freitag, 26.

Mai, von 15 bis 20 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße.

Das Frühjahr hat begonnen und die Terminkalender sind voller geworden. „Gleichen Sie bitte Ihre Aktivitäten und die Blutspende beim DRK miteinander ab. Unterstützen Sie uns bei einem der zahlreichen Blutspendeterminine.“ ermuntert Stephan Jorewitz vom Zentrum für Transfusionsmedizin in Hagen alle Interessierten zur Blutspende. „Eine Blutspende kann bis zu drei Leben retten.“

Um Terminreservierungen unter [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt) wird gebeten; sie reduzieren Warteschlangen und garantieren höchstmögliche Sicherheits- und Hygienestandards. Blut spenden kann jeder ab 18 Jahren; Neuspender bis zum 69. Geburtstag. Zur Blutspende muss immer ein amtlicher Lichtbildausweis mitgebracht werden. Männer dürfen sechs Mal und Frauen vier Mal innerhalb von zwölf Monaten Blut spenden. Zwischen zwei Blutspenden müssen 56 Tage liegen. Für alle, die mehr über die Blutspendeterminine in Wohnortnähe erfahren wollen, hat der DRK-Blutspendedienst West im Spender-Service-Center eine kostenlose Hotline geschaltet. Unter 0800 -11 949 11 werden montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr alle Fragen beantwortet.