

Konzert an zwei Flügeln im studio theater

Ein ungewöhnliches Konzert findet am Sonntag, den 29. September 2019 im studio theater bergkamen statt. Im Rahmen des 50jährigen Musikschuljubiläums werden die Pianisten Bodo Hoffmann und Johannes Wolff die drei Nocturnes für Orchester von Claude Debussy in der Bearbeitung für zwei Klaviere von Maurice Ravel spielen. In dieser Fassung fehlen zwar die Farben der Orchesterinstrumente, dafür werden die Strukturen der Komposition umso deutlicher.

Im ersten Teil erklingen drei Klavierkonzerte, d. h. Werke, die für Klavier mit Orchester geschrieben sind. Wenn kein Orchester zur Verfügung steht, kann dessen Part auch gut von einem zweiten Klavier übernommen werden. In dieser Form spielt Ben Menze, ein Schüler aus der Förderklasse, den ersten Satz aus dem Klavierkonzert D-Dur von Joseph Haydn und Johanna Wohlert den ersten Satz aus dem berühmten Klavierkonzert a-Moll von Edvard Grieg. Johannes Wolff übernimmt den Orchesterpart der Konzerte am zweiten Flügel. Danach spielt er selbst den Solopart im Klavierkonzert g-Moll von Camille Saint-Saëns, wobei Bodo Hoffmann den Orchesterpart übernimmt.

Das Konzert beginnt um 15.00 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Stadtbesetzung trifft am Samstag auf Lichtkunstnacht:

Lichtkunstreise und Videofest am Stadtmarkt



Simone Prothmann und Siegfried Krüger._Foto: Thomas Berendt

Gleich 2mal spannend wird es am Samstag, 28. September in Bergkamen für Kunstinteressierte und Neugierige: Am Marktplatz / Alfred Gleisner Platz präsentiert das Lüner Künstlerduo Simone Prothmann und Siegfried Krüger ab 19.00 Uhr sein Bergkamen Video „Fuji – Großes Holz“., Besonders ist nicht nur das Video , sondern auch die Präsentation: Der Film wird unter das Säulendach am Marktplatz projiziert, die Besucherinnen und Besucher können es sich von darunter platzierten Liegestühlen aus ansehen. Stände und ein Getränkeservice stehen bereit.

Das Video „Fuji – Großes Holz“ ist Ergebnis einer Aktion im Rahmen des Projekts „Stadtbesetzung IV“ der Künstler/in Simone Prothmann und Siegfried Krüger.

Bekannt ist das Künstlerpaar dafür, die Poesie der Zeit und

des dauerhaft Flüchtigen an jene Orte zu bringen, die sie für ihre Arbeit aufsuchen.

Im Rahmen der Lichtkunstnacht werden Besucherbusse aus Unna und Ahlen in Bergkamen erwartet. Von Bergkamen aus wird ab 18 Uhr eine Lichtkunstreise angeboten. Treffpunkt ist am Rathaus der Stadt Bergkamen.

Stationen sind u.a. das Lichtkunstwerk Subport Bergkamen von Rochus Aust, eine Videopräsentation, der Besuch des Internationalen Lichtkunstzentrums Unna mit Besichtigung der Ausstellung „INTERNATIONAL LIGHTART AWARD“ (ILAA) und die Stadt Fröndenberg mit der „Lightning-Blue“- Lichtskulptur des Künstlers Tilman Künzel. Zurück in Bergkamen erwartet die Gäste u.a. die Wasserleinwand der Künstlerin Birgit Hölmer, eine poetische Wasser-Lichtkunst-Installation, die auch gern als Selfiemotiv genutzt wird. Außerdem gibt es einen Textparkour der Künstlerin Billie Erlenkamp zum Thema „Licht“ zu sehen.

Für Fußgänger hält das Kulturreferat am Lichtkunst- Infostand auf dem Marktplatz Kartenmaterial bereit. Die Lichtkunstnacht in der Hellweg Region www.hellweg-ein-lichtweg.de ist ein Projekt der Kulturregion Hellweg. Gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen. Stadtbesetzung ist ein Förderprojekt des Kultursekretariat NRW Gütersloh. Gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen.

Tim Gloger und Maxim Kusmin

vom Gymnasium auf Platz 2 bei der Regionalrunde des Bundes cups „Spielend Russisch lernen“



2. Platz: Tim Gloger (r.) und Maxim Kusmin

Isabel Andris und Denise Königs von der Wilhelm-von-Humboldt Gesamtschule in Grevenbroich haben die Regionalrunde des Bundes cups „Spielend Russisch lernen“ am Landesspracheninstitut in der Ruhr-Universität Bochum gewonnen. Die beiden 16-jährigen Gymnasiastinnen verwiesen in einem spannenden Finale Tim Gloger und Maxim Kusmin vom Städtischen Gymnasium Bergkamen auf den zweiten Platz. Bronze

holten bei der ersten von insgesamt drei NRW-Runden Jonna Gronemeier und Christine Heidenreich vom Immanuel-Kant-Gymnasium Bad Oeynhausen. Auf Platz vier landete das Team aus Ennepetal: Ronja Inge Fabry und Annalena Kartenberg vom Reichenbach-Gymnasium.

Für die Erstplatzierten, Isabel und Denise, geht es am ersten Novemberwochenende auf Einladung von GAZPROM Germania zum großen Bundescup-Finale im Europa-Park in Rust. Dort spielen die Schülerinnen aus Grevenbroich dann mit 17 anderen Mannschaften aus Deutschland, Österreich und der Schweiz um eine Reise nach Russland. Die Russischrunde in Bochum war die elfte der 16 Regionalrunden in Deutschland, die von Anfang September bis Mitte Oktober bundesweit stattfinden.

„Seit Beginn des Wettbewerbes Bundescup ‚Spielend Russisch lernen‘ vor zwölf Jahren konnten wir über 50.000 Schülerinnen und Schüler in Deutschland, Österreich und der Schweiz für die russische Sprache begeistern“, betont Matthias Platzeck, Vorsitzender des Vorstands des Deutsch-Russischen Forums e.V. „Die Konzeption dieses Wettbewerbs ist einzigartig und bietet jungen Menschen die Möglichkeit, einen spielerischen Zugang zu dieser als schwer geltenden Sprache zu gewinnen.“ Allein in diesem Jahr nahmen rund 4.200 Schülerinnen und Schüler aus 202 Schulen in drei Ländern teil. Seit 2007 begeistert der Wettbewerb Jugendliche und Russisch-Lehrerinnen und -Lehrer gleichermaßen. Damit gehört der Wettbewerb zu einem der nachhaltigsten Projekte des Deutsch-Russischen Forums e.V. im bilateralen Austausch.

Ein wichtiger Aspekt des Bundescups „Spielend Russisch lernen“ ist die Integration von drei Zielgruppen: zum einen die Jugendlichen, die Russisch als Muttersprache mit nach Deutschland gebracht haben, dann die Schülerinnen und Schüler, die Russisch in der Schule lernen und diejenigen, die praktisch noch keine Erfahrung mit dem Russischen haben.

„GAZPROM Germania fördert den Bundescup ‚Spielend Russisch

lernen' aus Überzeugung seit zwölf Jahren. Schülerinnen und Schüler aus Deutschland, Österreich und der Schweiz lernen dabei nicht nur die russische Sprache kennen, sie erfahren auch mehr über Russland, seine Menschen, seine Kultur und seine Geschichte. Mit unserem Engagement setzen wir uns für gegenseitiges Verständnis und für den kulturellen Austausch ein", erläutert Zoia Smirnova, Leiterin Sponsoring der GAZPROM Germania GmbH. Das Unternehmen fördert das Sprachturnier seit seinen Anfängen und lädt die Regionalsieger jedes Jahr zum großen Finale ein. „Mit dem Finale im Europa-Park schaffen wir einen zusätzlichen Anreiz für Schüler und Lehrer, am Bundescup teilzunehmen“, ergänzt Smirnova.

Das Deutsch-Russische Forum e.V. führt den Bundescup „Spielend Russisch lernen“ gemeinsam mit der russischen Stiftung „Fond Russkij Mir“, in Kooperation mit der Globus-Stiftung, der Stiftung Deutsch-Russischer Jugendaustausch gGmbH, dem Goethe-Institut Russland, dem Deutschen Russischlehrerverband e.V. und dem Fachverband Russisch und Mehrsprachigkeit e.V. durch. Das Projekt wird gefördert von der GAZPROM Germania GmbH, dem Klett Verlag sowie Lernidee Erlebnisreisen GmbH.

**Bergkamener Schwimmtalente
bei Kaderversichtung des
Bezirktes Südwestfalen**



Die Bergkamener Schwimmtalente bei der Kadernsichtung.

Gleich sechs Schwimmer und Schwimmerinnen der Wasserfreunde TuRa Bergkamen wurden zur diesjährigen Kadernsichtung für die Jahrgänge männlich 2008-2010 und weiblich 2001-2009 des Bezirkes Südwestfalen eingeladen.

Eingeladen wurden Schwimmer und Schwimmerinnen, die 5 und mehr Platzierungen unter den Top 25 des Schwimmverbandes Südwestfalen hatten, oder über die Strecken 100 Freistil, 100m Brust, 100m Schmetterling, 200m Lagen oder 400m Freistil Platz 1-5 erzielten.

Die Schwimmer Aksaya Amirthalingam (2011), Mila Fee Krause (2011) Lina Fließ (2011), Elias-Noel Kaminski (2009) Noah Mo Krause (2008) und Yannick von der Heide mussten sich an 2 Tagen verschiedenen Prüfungen unterziehen. Dabei ging es nicht nur ums Schwimmen, sondern auch um Athletik und Beweglichkeit.

Begleitet wurden die Schwimmer und Schwimmerinnen von ihrem Trainer Lucas Polley, der sehr stolz auf die Leistung seiner Schützlinge war.

SPD-Fraktionschef Bernd Schäfer kandidiert für das Bürgermeisteramt



Nach dem Votum des SPD-Stadtverbandsvorstands soll Fraktionschef Bernd Schäfer für das Bürgermeisteramt kandidieren.

Die Bergkamener SPD-Mitglieder erfuhren es am Donnerstagabend per Mail, am nächsten Morgen machte es Stadtverbandsvorsitzender Andre Rocholl dann auch öffentlich: Der nächste SPD-Kandidat für das Bergkamener Bürgermeisteramt ist der Fraktionsvorsitzende im Stadtrat Bernd Schäfer.

Übrigens: weder verwandt noch verschwägert mit Roland Schäfer, der für eine erneute Kandidatur nicht mehr zur Verfügung steht.

Der Stadtverband der SPD in Bergkamen habe sich intensiv mit der Frage der Nachfolge beschäftigt, erklärte am Freitagmorgen im Rahmen einer Pressekonferenz der Stadtverbandsvorsitzende. „Wir sind entschlossen, an die bisherigen Erfolge anzuknüpfen und Bergkamen weiter voranzubringen.

Neben der Identifikation mit diesen Ansprüchen für unsere Heimatstadt haben auch persönliche und fachliche Kriterien bei der Kandidatenauswahl eine Rolle gespielt“, betonte Rocholl. Bernd Schäfer verfüge über die notwendigen Erfahrungen und Kenntnisse in den Bereichen Finanzen und Organisation und über politische Erfahrung. Als gebürtiger Bergkamener kenne er sich in seiner Heimatstadt sehr gut aus.

„Richtig“ offiziell wird Bernd Schäfers Kandidatur aber erst Anfang 2020. Dann muss er sich dem Votum der Delegierten des Stadtverbands stellen. Möglich sei es, dass dann irgendjemand seinen Hut ebenfalls in den Ring werfe, meinte Andre Rocholl. Nachdem der amtierende Bürgermeister Roland Schäfer vor Beginn der Sommerferien seinen Verzicht erklärt hatte, waren mehrere Personen für seine Nachfolge in der Diskussion gewesen. Laut Rocholl erfolgte die Nominierung Bernd Schäfers im Stadtverbandsvorstand einstimmig.

Bernd Schäfer ist sich im Klaren, dass auf ihn, sollte er bei der Kommunalwahl am 13. September 2020, gewählt werden, „große Fußstapfen“ auf ihn warten, die Roland Schäfer hinterlassen wird. In einem Bereich versucht er es seit einigen Tagen: Der Bürgermeisterkandidat hat sich ein eigenes Facebook-Profil zugelegt. Unter den Bürgermeisterkollegen weit und breit gilt Roland Schäfer als derjenige, der in den Sozialen Medien am aktivsten ist, auch dort die Diskussion mit den Bürgerinnen und Bürgern sucht und oft genug dabei klare Worte findet.

Zur Person:

Bernd Schäfer (*26.07.1966):

aufgewachsen in Bergkamen-Oberaden

seit 2002 wohnhaft mit seiner Familie in Bergkamen-Overberge
(verheiratet, 2 erwachsene Kinder)

Hobbies: Sport (aktiv Handball beim SuS Oberaden bis 1996;
danach Unterstützung des Vereins als Abteilungskassierer für
12 Jahre)

Schulische Ausbildung

1972 bis 1976: Jahngemeinschaftsgrundschule Oberaden

1976 bis 1982: Realschule Oberaden, Abschluss:
Fachoberschulreife

1982 bis 1985: Gymnasium Bergkamen, Abschluss: Abitur

beruflicher Werdegang:

1985 bis 1988: Ausbildung zum Bankkaufmann bei der Sparkasse
Bergkamen-Bönen

1993: Fortbildung zum Sparkassenbetriebswirt

seit 1995: Tätigkeit in leitender Funktion bei der Sparkasse
Bergkamen-Bönen

1995 bis 2003: Geschäftsstellenleiter der Geschäftsstelle
Bergkamen-Overberge

2003 bis 2017: Geschäftsstellenleiter der Geschäftsstelle
Bergkamen-Oberaden

seit 2017: Teilmarktleiter des Teilmarktes Bergkamen mit den
Geschäftsstellen Oberaden und Rünthe

politischer Werdegang:

seit 2004: Mitglied des Rates der Stadt Bergkamen

2008 bis 2014: Vorsitzender der SPD Bergkamen

2004 bis 2014: Vorsitzender des Rechnungsprüfungsausschusses

2009 bis 2014: stellv. Bürgermeister der Stadt Bergkamen

2014 bis heute: Vorsitzender der SPD-Fraktion im Rat der Stadt
Bergkamen

2014 bis heute: Vorsitzender des Ausschusses für
Stadtentwicklung, Strukturwandel und Wirtschaftsförderung

Fußverkehrs-Check: Begehung in Rünthe am kommenden Dienstag

Nach dem erfolgreichen Auftaktworkshop zum Fußverkehrs-Check am vergangenen Mittwoch steht nun am kommenden Dienstag die erste von zwei Ortsbegehungen an. Thomas Reichling, Leiter des Amts für Planung, Tiefbau, Umwelt, zeigte sich erfreut über den Auftaktworkshop: „In engagierten Gesprächen und spannenden Diskussionen konnten thematische und räumliche Schwerpunkte für die anstehenden Begehungen in Rünthe und Oberaden entwickelt werden.“

Als nächstes werden nun an zwei Straßen die Perspektive der Fußgänger vor Ort in den Fokus genommen. Treffpunkt und Start der ersten Begehung an der Rünther Straße ist am kommenden Dienstag, den 01.10.2019, um 17.00 Uhr an der Herz-Jesu Kirche (Rünther Straße 108). Unter der Leitung eines externen Fachbüros werden unterschiedliche Ansprüche verschiedener Nutzergruppen beleuchtet, die entlang der Rünther Straße unterwegs sind. An der Rünther Straße befinden sich mit Kindergarten, Schulen, Seniorenheim, Einzelhandel und Wohnhäusern viele unterschiedliche Einrichtungen. Hier sollen die Bürger aus ihrer jeweiligen Nutzersicht konkrete Ideen und Anmerkungen zur Förderung des Fußverkehrs machen. „An diesem Tag sind die Bürgerinnen und Bürger die Experten“, sagt Reichling. „Sie kennen die örtliche Situation ganz genau und können aufgrund ihrer alltäglichen Erfahrungen wertvolle Hinweise liefern.“

Genau eine Woche später erfolgt eine ähnliche Begehung in Oberaden. Am Dienstag, den 08.10.2019, wird die Jahnstraße aus Fußgängersicht unter die Lupe genommen. Gestartet wird dort

ebenfalls um 17.00 Uhr am Lebensmitteldiscounter südlich der Kuhbachtrasse (Jahnstraße 24). Auch hierzu sind insbesondere die Ortsansässigen eingeladen ihre Erfahrungen und Vorstellungen aktiv einzubringen.

Termine und Kontakt

Begehung in Rünthe: Dienstag, 01. Oktober um 17.00 Uhr, vor der Herz-Jesu Kirche Rünther Straße 108

Begehung in Oberaden: Dienstag, 08. Oktober um 17.00 Uhr, vor dem Lidl

Jahnstraße 24

Abschlussworkshop: Donnerstag, 14. November um 17.00 Uhr, im Treffpunkt (VHS), Lessingstraße 2

Für Fragen und weitere Informationen wenden Sie sich an:

Norman Raupach

Tel.: 02307 965-391

Mail: n.raupach@bergkamen.de

Fachtag zum Thema emotionale Vernachlässigung

Am Dienstag, 8. Oktober, um 14 Uhr bietet der Arbeitskreis der Kinderschutzfachkräfte im Treffpunkt an der Lessingstraße eine Fortbildungsveranstaltung zum Thema emotionale Vernachlässigung an.

Der Arbeitskreis besteht seit 2013 und wurde infolge der neuen Gesetzgebung zur Verbesserung des Kinderschutzes durch den Allgemeinen Sozialen Dienst des Jugendamtes Bergkamen gegründet. Die örtlichen Träger der Jugendhilfe, d.h. die Jugendämter, sind durch die Bundeskinderschutzgesetze

gehalten, Netzwerke zur Umsetzung früher Hilfen für Familien zu gestalten. Durch das Angebot an Frühen Hilfen soll die gesunde Entwicklung von Kindern vor allem in den ersten Lebensjahren gefördert werden.

Mitglieder des Arbeitskreises sind die Kinderschutzfachkräfte der Kindertageseinrichtungen und der Tagespflege. Die Sitzungen finden vierteljährlich statt und es werden Vereinbarungen zur besseren Kooperation und Vernetzung der beteiligten Einrichtungen mit dem Jugendamt getroffen. Es wurden Arbeitshilfen für die MitarbeiterInnen in den Einrichtungen entwickelt, ferner werden aktuelle Themen des Kinderschutzes diskutiert (z.B. sexueller Missbrauch, Umgang mit psychisch erkrankten Eltern).

Der Arbeitskreis hat bereits eine Fortbildungsveranstaltung zum Thema „Misshandlung aus rechtsmedizinischer Sicht“ angeboten. Spuren von körperlicher Misshandlung sind meist sichtbar und als solche zu identifizieren.

Das Erkennen emotionaler Vernachlässigung bei Kindern wird von Fachleuten meist als besonders schwierig wahrgenommen, da man die Spuren dieser Form von Vernachlässigung oft nur schwer fassen kann. Im Gegensatz zu blauen Flecken oder abgefaulten Zähnen sind die Hinweise auf emotionale Vernachlässigung oft nicht sichtbar und nur schwer zu greifen.

Hier kommt es auf die fachliche Haltung der betreuenden Fachkräfte an. Im Rahmen der Fortbildung sollen den Fachkräften in Bezug auf ihre Wahrnehmung und Haltung Erkenntnisse vermittelt werden, die Ihnen ein fachlich sicheres und klares Handeln im Umgang mit emotionaler Vernachlässigung ermöglichen. Referenten zum Thema sind Herr Zimmer und Frau Westermann, Deutscher Kinderschutzbund Kreisverband Unna e.V.

Die Fortbildung richtet sich an ErzieherInnen der Bergkamener Kindertageseinrichtungen sowie MitarbeiterInnen der offenen

Ganztagschule und SchulsozialarbeiterInnen der Grundschulen.

Für Rückfragen steht Stefanie Vorac, Mitarbeiterin im Allgemeinen Sozialen Dienst und Leiterin des Arbeitskreises telefonisch unter 02307/965247 oder per email s.vorac@bergkamen.de zur Verfügung.

Beim Bauern in der Lippeaue – Hofbesuch in Bergkamen-Heil

Auch im dichtbesiedelten Ruhrgebiet gibt es Bauernhöfe. Wie seit Jahrhunderten wird zum Beispiel das Grünland an der Lippe zwischen Lünen und Hamm für die Milchviehhaltung genutzt. Die Bedingungen haben sich allerdings erheblich verändert.

Am Donnerstag, 10. Oktober, ab 16.30 Uhr zeigt der Bauer bei einem etwa einstündigen Rundgang über seinen Hof in den Lippeauen in Bergkamen-Heil die Rinder- und Schweinehaltung auf Weiden und in Ställen. Er berichtet aus der Geschichte und über die Herausforderungen unserer Zeit für die bäuerliche Landwirtschaft. Die Exkursion ist auch für Kinder sehr interessant! Sie können hier erfahren, dass Lebensmittel nicht einfach aus dem Supermarktregal kommen, sondern wie und wo sie produziert werden.

Eine verbindliche Anmeldung ist bis zum 3. Oktober unter 0 23 89-98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.

Bei Trennung oder Scheidung: Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe

Neuanfang oder Trümmerhaufen: Für Menschen, die von einer Trennung oder Scheidung betroffen sind, treffen wohl beide Sichtweisen zu, denn der gewohnte Alltag verändert sich ebenso wie das soziale Umfeld. Betroffene, die diese schwierige Lebenssituation nicht allein meistern möchten, können in einer Selbsthilfegruppe Rat und Unterstützung bekommen.

Interessierte können sich bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (K.I.S.S.) im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35 melden. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: margret.voss@kreis-unna.de. Alle Informationen werden vertraulich behandelt. PK | PKU

Gesicherte Blutversorgung? – DRK lädt am Montag zum Blutspendetermin im Martin- Luther-Zentrum ein

Viele Patienten verdanken ihr Leben fremden Menschen, die ihr Blut freiwillig und uneigennützig spenden. Das DRK sucht dringend Verstärkung und lädt am kommenden Montag, 30. September, von 16 bis 19.30 zum nächsten Blutspendetermin in das Martin-Luther-Zentrum, Preinstraße 38, in Oberaden ein

Viele Menschen haben im Laufe ihres bisherigen Lebens bereits Blutprodukte erhalten. Etwa 112 Millionen Blutspenden werden weltweit pro Jahr benötigt. „Blutspender sind Lebensretter!“ berichtet Stephan Jorewitz, Referent für Pressearbeit beim Zentrum für Transfusionsmedizin in Hagen und ergänzt: „Das sind keine leeren Phrasen. Eine Vielzahl von Patienten verdankt ihr Leben fremden Menschen, die ihr Blut freiwillig und uneigennützig spenden.“ Das DRK sucht dringend Verstärkung. Mit einer Blutspende kann bis zu drei Schwerkranken oder Verletzten geholfen werden. Neben Unfallopfern und Patienten mit Organtransplantationen sind vor allem Krebspatienten auf Blutpräparate angewiesen.

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 Blutspendetermine 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. Informieren Sie sich unabhängig davon im Internet unter www.blutspendedienst-west.de

**Vortrag von Dr. Andreas
Ludwig —**

Nahrungsergänzungsmittel: Sinn oder Unsinn?



Dr. Andreas Ludwig

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel ist riesengroß. Für Durchblick im wachsenden Angebot der Vitamintabletten, Pülverchen und Elixiere sorgt Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen, am Dienstag, 1. Oktober, ab 18 Uhr als Gast bei der Kamener Familienbande, Bahnhofstraße 46.

Fest steht, so betont Dr. Ludwig, dass der Körper Vitamine, Mineralien und Spurenelemente benötigt. Ein gesunder Mensch, der sich ausgewogen ernährt, brauche dafür aber keine Tabletten. Wer dauerhaft ungesund isst, unter bestimmten Krankheiten leidet oder Lebensmittelunverträglichkeiten hat, der kann unter Umständen einen Vitaminmangel erleiden und muss dann Ergänzungsmittel einnehmen – allerdings stets gezielt und genau dosiert. Denn: Zu viel des Guten ist auch hier schlecht und kann ernsthafte Erkrankungen auslösen, die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen oder bei Sportlern den Muskelaufbau behindern.