

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 Strapaze 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 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

Wieder Pflege- und Wohnberatung im Haus der Mitte Rünthe



Anne Kappelhoff

In Bergkamen findet die nächste Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung am Donnerstag, 14 März 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 0 23 89 / 781 957 möglich.

Bei der kostenlosen und anbieterunabhängigen 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. Ebenfalls parat haben die Berater Adressen und Informationen über ortsnahe Angebote oder zur Finanzierung von Hilfsangeboten. Informationen gibt es auch 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 99 060 oder 0 800 / 27 200 200 (kostenfrei).

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.kreis-unna.de (Suchbegriff Pflege- und Wohnberatung). PK | PKU

93-jähriger Bergkamener fast Opfer des Enkeltricks – Aufmerksamer Bankmitarbeiter verhindert dies

Einem aufmerksamen Bankmitarbeiter ist es vermutlich zu verdanken, dass ein 93-jähriger Mann aus Bergkamen nicht um

eine hohe Bargeldsumme betrogen wurde.

Der Senior erhielt am Mittwoch in den Nachmittagsstunden einen Anruf seiner angeblichen Enkelin. Die Frau am Telefon wollte sich von ihm einen hohen Bargeldbetrag leihen. Der Geschädigte ging daraufhin zu seiner Bank, um das Geld abzuholen. Dem Bankmitarbeiter kam die Sache komisch vor und er informierte die Polizei. Die nahm Kontakt mit dem 93-jährigen auf und so stellte sich schnell heraus, dass es sich keineswegs um die Enkelin handelte, die Geld haben wollte.

Im gesamten Kreisgebiet kam es gestern zu vielen Anrufen angeblicher Verwandter, die sich Geld leihen wollten und sich auch nach Vermögensverhältnissen erkundigten. Außerdem wurde nach Bankdaten und PIN Nummern gefragt. Zu Glück kam es in keinem Fall zu einer Schädigung der Betroffenen.

Das ist allerdings nicht die einzige Masche, mit der Betrüger versuchen an Geld oder Wertsachen, in der Regel von älteren Menschen zu kommen. Auch der falsche Polizist oder angebliche Geldgewinne aus Gewinnspielen werden immer wieder vorgegaukelt.

Die Polizei: „Wir werden daher auch nicht müde vor diesen Betrügern zu warnen. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an ihre Polizei und melden den Sachverhalt. Geben Sie niemals am Telefon ihre Konto- oder andere sensible Daten, oder Informationen über Wertgegenstände heraus.

Warnen Sie Verwandte und Bekannte vor den Maschen der Betrüger und seien Sie misstrauisch.

Weitere Tipps erhalten Sie unter folgendem Link:

<https://polizei.nrw/kriminalpraevention-17.>“

Praxis-Workshop auf der Ökologiestation: Möbel aus Wildholz – für Fortgeschrittene

Möbel aus den naturbelassenen Wuchsformen eines Baumes zu bauen hat in nahezu allen Kulturkreisen eine lange Tradition. Von Samstag bis Sonntag, 6. und 7. April, jeweils von 9.30 – 18.00 Uhr findet ein Workshop zu diesem Thema in der Ökologiestation statt.

Die Wildholzmöbel wirken auf uns spontan vertraut und üben eine große Faszination aus. Die Teilnehmer bearbeiten die Oberfläche und die Verbindungen der naturbelassenen Hölzer mit einfachen Werkzeugen und alten Handwerkstechniken. Die so entstandenen Möbel entwickeln dann über ihre Funktion hinaus plastische Qualität, welche sie auch zu künstlerischen Objekten werden lässt.

Die Kosten für diesen zweitägigen Praxis-Workshop betragen 85 Euro je Teilnehmer, Verpflegung für die Mittagspause ist mitzubringen. Teilnehmen können maximal 8 Personen. Eigenes Werkzeug kann gerne mitgebracht werden!

Anmeldungen ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.

Bündnis 90 / Die Grünen und

die BI L 821n Nein laden auch am Sonntag zum Sonntagsspaziergang gegen L 821n ein

Der Ortsverband Bündnis 90 / Die Grünen in Bergkamen und die Bürgerinitiative L 821n Nein laden erneut am Sonntag, 10. März 2019 ab 15.00 Uhr zum Protestmarsch gegen den Bau der L 821n ein. Treffpunkt ist die Brücke über den Kuhbach am Pantenweg neben der Realschule in Bergkamen-Oberaden.

Bei dieser Veranstaltung wird der geplante Trassenverlauf der L821n abgelaufen. An einigen Punkten werden Stopps eingelegt und Einzelheiten der Baumaßnahme besprochen. Hiermit soll ein Zeichen gesetzt werden gegen den überflüssigen und extrem klimaschädlichen Bau dieser Straße. Der Protestmarsch führt über die Kuhbachtrasse, vorbei am Parkfriedhof und durch die Felder. Dieser Spazierweg wird mit dem Bau der Straße versperrt. An diesem Sonntag werden auch die bereits erfolgten Rodungen thematisiert.

Eingeladen und aufgerufen zur Teilnahme sind alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, egal welchen Alters, die mit ihrer Teilnahme ein Zeichen gegen den Bau der L821n setzen wollen. Auch Hundehalter sind herzlich willkommen, die bisher sehr zahlreich diese Wege nutzen.

Im neuen Kindergartenjahr fehlen 139 Kita-Plätze für Überdreijährige

Eltern von Kindern, die ab August eine Kindertagesstätte besuchen sollen, werden sicherlich mit großem Interesse, wenn nicht sogar Sorgen der nächsten Sitzung des Bergkamener Jugendhilfeausschusses entgegensehen. Zur Diskussion steht dort die „Verteilung der Gruppenformen und Betreuungsstunden im Kindergartenjahr 2019/20 gemäß § 19 KiBiz“.

Laut Bericht des Jugendamts werden im kommenden Jahr allein für die Überdreijährigen 139 Kitaplätze fehlen. Dabei berücksichtigt ist schon, dass die neue Kita der Johanniter an der Sugambrierstraße in Oberaden zum 1. August 2019 in Betrieb gehen soll.

Der größte Bedarf mit fehlenden 88 Plätzen besteht im Stadtteil Weddinghofen gefolgt von Bergkamen-Mitte mit 31 fehlenden Plätzen. Auf diese beiden Stadtteile konzentrieren sich dann auch die drei geplanten neuen Kindergärten:

- Der neue AWO-Kindergarten an der Berliner Straße mit 22 U3-Plätzen und 53 Ü3-Plätzen.
- Der geplante Kindergarten im PUEB mit 16 U3-Plätzen und 36 Ü3-Plätzen sowie acht heilpädagogische Plätze.
- Der geplante AWO-Kindergarten in Bergkamen-Mitte 22 U3-Plätzen und 53 Ü3-Plätzen.

Diese insgesamt 205 neuen Kindergartenplätze stehen allerdings frühestens im Kindergartenjahr 2020/21 zur Verfügung. Helfen soll deshalb hier der Verein für Familiäre Kindertagespflege. Hier sollen die Betreuungsplätze für Überdreijährige von zurzeit 30 auf 80 und für Unterdreijährige von 148 auf 180 im kommenden Kindergartenjahr aufgestockt werden. Voraussetzung ist hier, dass der Verein für familiäre Kindertagesbetreuung

die dafür notwendigen zusätzlichen Tagespflegepersonen findet.

Wer sich für die Tätigkeit einer Tagespflegeperson interessiert, erhält hier nähere Informationen:

Familiäre Kinder-Tagesbetreuung e.V.

Lüttke Holz 11

59192 Bergkamen

Tel: 02307 280633

Mail: info@famkitabe.de

www.famkitabe.de

37. Benefiz-Schnellschachturnier der Ev. Martin-Luther-Kirchengemeinde Bergkamen

Zum 37. Mal lädt die Ev. Martin-Luther-Kirchengemeinde Bergkamen ein zum Benefiz-Schnellschachturnier. Es beginnt am Samstag, 9. März, um 14 Uhr im Martin-Luther-Zentrum Oberaden, Preinstraße 38. Gespielt wird Schnellschach, alle Mitspielenden erhalten 10 min Bedenkzeit.

Das Turnier geht über 9 Runden nach Schweizer System. Dieses System gewährleistet, dass immer gleichstarke Spieler gegeneinander spielen, so dass am Ende auf jeden Fall der an diesem Tag Spielstärkste gewinnt.

Krankheitsbedingt war es diesmal nicht möglich, Sachpreise von Bergkamener Geschäftsleuten zu erbitten. Vor die Entscheidung

gestellt, das Turnier evtl. ausfallen zu lassen, haben sich die Verantwortlichen von dem Gedanken leiten lassen, dass die Freude am Spiel immer im Vordergrund gestanden hat. Diese Möglichkeit sollte niemandem genommen werden. Darum findet das Turnier ohne Startgeld statt, Spenden werden natürlich angenommen, die Gewinner erhalten jedoch den Pokal.

Gespielt wird in drei Kategorien Schüler bis 11 Jahre, Jugendliche bis 17 Jahre und Erwachsene. Für Speisen und Getränke ist gesorgt. Der Gesamterlös ist bestimmt für die Unterstützung der Schule in Princess Town. Im Januar hat die Kirchengemeinde 3500 Euro an Spenden aus der Weihnachtsaktion der Partnerorganisation Neues Leben Ghana e.V. zur Verfügung gestellt für neue Schulmöbel und für Schuluniformen.

Da der traditionelle Termin, der 1. Samstag im März sich als immer problematischer erwiesen hat, wegen der hohen Belegung im Martin-Luther-Zentrum, wird in diesem Jahr zum ersten Mal der 2. Samstag ausprobiert. Sollte sich der Termin bewähren, soll er zukünftig beibehalten werden.