

Durst ist Alarmzeichen: Bei Hitze das Trinken nicht vergessen

Ausreichend trinken – das ist bei sommerlichen Temperaturen für das körperliche und geistige Wohlbefinden wichtig. Der Grund: Bei hohen Temperaturen wird viel geschwitzt. Dadurch verliert der Körper jede Menge Flüssigkeit und Salze.

Doch nicht nur das: Intensives Schwitzen „macht das Blut dick“, was zu einer langsameren Blutzirkulation führt. Folgen sind z. B. Konzentrationsschwäche und Müdigkeit. Dann gilt es gezielt gegenzusteuern und dem Körper zu helfen, sich zu erholen.

Tipps zum Durstlöschen

„Als Durstlöcher und zum Auffüllen der ausgetrockneten Flüssigkeitsdepots des Körpers eignen sich Leitungs- und Mineralwasser oder auch Fruchtsaftschorlen“, rät Amtsarzt Dr. Roland Staudt. Alkoholische Getränke, aber auch Kaffee oder schwarzer Tee wirken harntreibend und sollten deshalb möglichst gemieden werden. Getrunken werden sollte eine Flüssigkeitsmenge zwischen 2,5 und drei Litern.

Ganz wichtig: Treten Symptome eines Sonnenstichs wie Übelkeit, Erbrechen, Schwindelgefühl und Kopfschmerz auf, gehört das Trinken von Leitungs- oder Mineralwasser neben kühlen Kopfwickeln zu den wichtigsten Maßnahmen.

Durst vorbeugen: regelmäßig trinken

Die beste Vorbeugung ist die regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme. „Wer durstig ist, leidet bereits unter Wassermangel“, betont Dr. Staudt. Diesen Hinweis sollten gerade ältere Menschen beherzigen, denn mit zunehmendem Alter wird „ausreichend trinken“ gerne vergessen.

Für Alleinlebende kann das Transportieren schwerer Getränke – ob vom Supermarkt nach Hause oder vom Keller in die Wohnung – zum Hindernis werden. Hier können Verwandte, Freunde, Nachbarn oder ein Getränke-Lieferdienst Hilfe leisten.

Ein Tipp, um das Trinken nicht vergessen, hat der Amtsarzt für die warmen Sommertage noch: „Bereiten Sie schon morgens die zu trinkende Flüssigkeitsmenge vor und stellen Sie sie gut sichtbar hin. Das verringert den Aufwand und hilft als Gedächtnisstütze.“ PK | PKU

Gutes Ergebnis bei der Mitarbeitendenbefragung der AWO-Kindertageseinrichtungen

Die AWO im Unterbezirk Unna beschäftigt 468 Mitarbeitende, die im Kreis Unna rund 2.200 betreuen und fördern.

Die Zufriedenheit des pädagogischen Personals mit Arbeitsbedingungen, Strukturen und Abläufen hat große Auswirkungen auf die Qualität ihrer pädagogischen Arbeit. So ist es für die AWO selbstverständlich, jährlich ihre Mitarbeitenden in den Kindertageseinrichtungen zu ihrer Zufriedenheit zu befragen.

An der Mitarbeiterbefragung 2017 beteiligten sich 68% der Mitarbeitenden aller 31 AWO Kindertageseinrichtungen im Kreis Unna.

Als Ergebnis freuen sich AWO Geschäftsführer Rainer Goepfert und die kommissarische Abteilungsleiterin Gaby Erge über eine grundsätzlich hohe Zufriedenheit mit den Arbeitsbedingungen in

den Kindertageseinrichtungen. So geben z. B. 79% der Befragten an, dass sie gerne zur Arbeit gehen, bei 15% der Befragten trifft dies „teilweise“ zu.

Die Frage, ob Sie sich von ihrem direkten Vorgesetzten bei der Arbeit gut unterstützt fühlen, beantworteten 78% mit Ja und weitere 18% mit teilweise. Auch die Identifikation mit dem Leitbild der AWO erreichte mit 78% einen erfreulich hohen Wert. Die Gesamtbewertung der Zufriedenheit mit der eigenen Einrichtung bewerten 78% der Befragten uneingeschränkt positiv. Diese insgesamt erfreulich hohen Werte zeigen, dass die AWO bei der Mitarbeitendenzufriedenheit auf dem richtigen Weg ist.

In den nächsten Wochen werden die Ergebnisse der Befragung in den Kita-Teams besprochen und ggf. gemeinsam Maßnahmen überlegt, die zu einer weiteren Erhöhung der Mitarbeiterzufriedenheit führen können. Mit den Einrichtungsleitungen finden diese Absprachen im Rahmen der Einrichtungsleitungskonferenz statt. Selbstverständlich werden in diesem Zusammenhang auch die Kritikpunkte und Verbesserungsvorschläge berücksichtigt, die im Rahmen der Befragung geäußert wurden.

Trauer um Gisela Schmidt: Pädagogin und Künstlerin im Alter von 90 Jahren gestorben



Gisela Schmidt ist im Alter von 90 Jahren am Donnerstag gestorben.
Foto: Stadt Bergkamen

Die Friedenskirchengemeinde, die Bergkamener Künstlergruppe „kunstwerkstatt sohle 1“ und viele andere mehr trauern um Gisela Schmidt. Die Pädagogin und Künstlerin ist am vergangenen Donnerstag im Alter von 90 Jahren gestorben.

Geboren wurde Gisela Schmidt am 22. März 1928 in Wien. Sie studierte in Österreich Kunstpädagogik und textiles Gestalten. Nach dem 2. Weltkrieg kam sie nach Bergkamen, genauer gesagt nach Weddinghofen. In den Jahren 1975 bis 1990 wirkte sie als Kunsterzieherin am Beisenkamp-Gymnasium in Hamm.

Seit 1990 leitete sie Werkstattkurse im Stadtmuseum Bergkamen und an der VHS Bergkamen. In ihren vielen Ausstellungen meist sakraler Kunst waren neben Aquarellen, Zeichnungen, Radierungen, Tonskulpturen und Batiken auch Entwürfe für Kirchenfenster zu sehen. In der Friedenskirche und der Thomaskirche in Overberge gehören Arbeiten von Gisela Schmidt zum ständigen Bildschmuck.

Sie schuf u. a. moderne Taufbecken für die Büscherstiftung Bergkamen und für die Andreas-Kirche in Recklinghausen sowie für die Thomaskirche in Bergkamen die Kirchenfenster. „Die Künstlerin stellt biblische Aussagen in den Kontext des heutigen politischen und gesellschaftlichen Lebens. Gisela Schmidt lebt in Bergkamen“, heißt es über Gisela Schmidt auf der Homepage der „Kunstwerkstatt sohle 1“.

Die Trauerfeier zur Beisetzung findet am Donnerstag, 7. Juni, um 12 Uhr in der Trauerhalle Hünerbein auf dem Parkfriedhof in Weddinghofen statt.

Steinreich ist nicht immer gut: Pulsschlagvortrag zu Erkrankungen der Gallenwege



Artur Eduard
Matuschek,
leitender
Oberarzt der
Klinik für
Allgemein-
und
Viszeralchiru
rgie am
Hellmig-
Krankenhaus
Kamen

Unter dem launigen Titel „Steinreich ist nicht immer gut“ referiert der Leitende Oberarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen, Arthur Matuschek, am Mittwoch, 6. Juni, im Rahmen der Veranstaltungsreihe Pulsschlag über Erkrankungen der Gallenwege.

Der Mediziner erklärt, wie Gallensteine entstehen, welche Beschwerden sie auslösen können und wann eine ärztliche

Abklärung erforderlich ist. Los geht es um 18 Uhr im Hellmigium am Kamener Krankenhaus. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Raub auf dem Hafenfest angezeigt: Zeugen gesucht

In der Nacht zu Sonntag sprach ein 18-jähriger Bergkamener gegen 23.45 Uhr auf dem Hafenfest eine Polizeistreife an und gab an, vor einigen Minuten Opfer eines Raubes geworden zu sein.

Er habe sich auf dem Anleger der Santa Monika befunden und wollte zur Veranstaltung zurück gehen. Plötzlich habe ihm ein Unbekannter gegenübergestanden und nach Zigaretten gefragt. Als er verneinte, habe der Mann ihn festgehalten und ihm mit einer Hand die Geldbörse auf der Gesäßtasche gezogen. Mit der Beute sei der Täter dann zum Veranstaltungsgelände gelaufen und in der Menschenmenge verschwunden.

Der Täter wird wie folgt beschrieben: Etwa 20 bis 30 Jahre alt, ungefähr 185 cm groß, südländisches Aussehen, deutsch sprechend, dunkle kurze Haare, langer Vollbart, bekleidet mit dunkler Hose, blauer Jeansweste und auffallend rotem Basecap.

Hinweise zur Tat oder dem Täter bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

57 Medaillen für TuRa-Wasserfreunde in Kamen



Die erfolgreichen Schwimmerinnen und Schwimmer der TuRa-Wasserfreunde. Foto: TuRa-Wasserfreunde

Sieben Schwimmerinnen und neun Schwimmer der Wasserfreunde TuRa Bergkamen nahmen sehr erfolgreich am 38. Sparkassen Swim-Open in Kamen teil. Auf der Langbahn erschwammen sich die 16 TuRaner gemeinsam stolze 57 Medaillen, 51 persönliche Bestzeiten und vier Jahrgangspokale.

Kevin-Noah Kaminski (Jg.2003) bekam je eine Goldmedaille über 50m Brust, 50m Rücken, 50m Freistil, 50 und 100m Schmetterling sowie je eine Silbermedaille über 100m Rücken und 100m Freistil; Victoria Reimann (Jg.2004) je eine Goldmedaille über 50 und 100m Freistil, 50m Schmetterling und 100m Brust; Noah

Mo Krause (Jg.2008) je eine Goldmedaille über 50, 100 und 200m Rücken sowie je eine Silbermedaille über 100m Brust, 50 und 100m Freistil; Aydin Kaan (Jg.2008) je eine Goldmedaille über 50, 100 und 200m Brust, eine Silbermedaille über 50m Rücken sowie eine Bronzemedaille über 100m Rücken; Ann-Kathrin Teeke (Jg.2000) je eine Goldmedaille über 200m Freistil, 50 und 200m Rücken; Yannick von der Heide (Jg.2009) je eine Goldmedaille über 50 und 100m Rücken, je eine Silbermedaille über 50 und 100m Freistil sowie eine Bronzemedaille über 50m Brust; Kim Loreen Ptasinski (Jg.2001) je eine Goldmedaille über 50m Freistil und 100m Schmetterling sowie eine Bronzemedaille über 50m Schmetterling; Jana Vonhoff (Jg.2004) je eine Goldmedaille über 100m Rücken und 200m Lagen; Saskia Nicoletti (Jg.2003) eine Goldmedaille über 50m Freistil sowie je eine Bronzemedaille über 50, 100 und 200m Brust; Janosch Sloboda (Jg.2009) eine Goldmedaille über 50m Brust, je eine Silbermedaille über 50m Rücken und 100m Brust sowie je eine Bronzemedaille über 100m Rücken, 50 und 100m Freistil; Viktor Kotulski (Jg.2006) eine Goldmedaille über 200m Brust sowie je eine Silbermedaille über 50m Rücken und 50m Brust; Lisa Marie Ebel (Jg.2006) eine Goldmedaille über 400m Freistil und eine Silbermedaille über 50m Schmetterling; Rishi Ketheeswaran (Jg.2010) eine Silbermedaille über 100m Rücken und je eine Bronzemedaille über 50 und 100m Freistil; Kristina Jungkind (Jg.2003) eine Silbermedaille über 50m Freistil und eine Bronzemedaille über 50m Schmetterling und Elias-Noel Kaminski (Jg.2009) eine Silbermedaille über 50m Brust sowie eine Bronzemedaille über 50m Rücken.

Über einen Jahrgangspokal durften sich Aydin Kaan, Victoria Reimann, Janosch Sloboda und Ann-Kathrin Teeke freuen.

Die erfolgreiche Mannschaft komplettierte Navin Ketheeswaran mit vielen neuen persönlichen Bestzeiten.

Für ihre vielen guten Leistungen wurden die Wasserfreunde am Ende mit einem Pokal für den dritten Platz in der Mannschaftswertung ausgezeichnet.

Europaquiz auf dem Wochenmarkt in Bergkamen: Profitieren wir von Europa?

Am Donnerstag, 7. Juni, in der Zeit von 10 bis 12 Uhr, kommt der Landtagsabgeordnete Rüdiger Weiß auf den Bergkamener Wochenmarkt. Im Gepäck hat er ein Europaquiz. Interessierte Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, ihr Wissen über die Gemeinschaft zu testen und mit dem Abgeordneten zu diskutieren.

Rüdiger Weiß ist Sprecher der SPD-Fraktion im Ausschuss für Europa & Internationales in Düsseldorf. Nächstes Jahr im Mai sind Wahlen im Europaparlament. Zwei gute Gründe dafür, mehr über Europa zu sprechen. Was bedeutet die Gemeinschaft für Deutschland und Nordrhein-Westfalen? Welche Auswirkungen hat die Gemeinschaft auf den Kreis Unna und wie können Bürgerinnen und Bürger von Europa profitieren?

Um über Europa zu sprechen, kommt Rüdiger Weiß am Donnerstag, 7. Juni, nach Bergkamen auf den Wochenmarkt. Testen Sie Ihr Wissen in einem Quiz oder stellen Sie dem Abgeordneten Ihre Fragen. Was denken Sie über Europa? Welche Anregungen kann Rüdiger Weiß mit nach Düsseldorf nehmen, um sich für Sie in Bezug auf Europa einzusetzen?

Bundeswölflingslager der Pfadfinder im Drachenland



Der Artikel wurde von M. Küselich geschrieben. Das Foto stammt von J. N. Heine. Am verlängerten Wochenende reisten die Wölflinge vom Horst Ritter der Tafelrunde e.V. nach Mainhausen ins Drachenland; das Zuhause der Pfadfinder des Stammes Drachen. Insgesamt 34 Kinder aus den Pfadfinderstämmen des Freien Pfadfinderbund St. Georg, unter anderem aus Bergkamen, zog es für vier Tage Spiel und Spaß nach Mainhausen.

Am Donnerstagabend begann für die sechs- bis elfjährigen die Suche nach einem versteckten Drachenei mit einer geheimen Botschaft, die es zu entschlüsseln galt. Anschließend entdeckten die Kinder im Wald das gesuchte Drachenei. Beim Besuch des Seligenstädter Klosterhofs meisterten die Wölflinge verschiedene Stationen, unter anderem Balance-Übungen und Zielwurf auf Drachenspuren. Hierbei sammelten sie Eigenschaften, die für einen ausgebrüteten Drachen wichtig sind. Mut, Stärke, Zielsicherheit, Verantwortungsbewusstsein, Geduld, fliegen und schwimmen waren den Wölflingen hier die wichtigsten.

Um das Ei auszubrüten, bedurfte es noch einiger Vorbereitungen, die streng von den beiden Wächtern der Drachen beaufsichtigt wurden. Um sicherzugehen, dass aus dem Ei auch tatsächlich ein Drache schlüpft, mussten die Wölflinge eine uralte, in Vergessenheit geratene, Zeremonie vorbereiten. Dafür mussten sie ein Loch ausheben, in dem der Drache schlüpfen konnte. Da das Drachenei jedoch nicht berührt werden darf, bauten die Wölflinge Hilfsmittel wie z.H eine Trage zum Transport des Eies. Das große Highlight des Wochenendes bildete die Zeremonie rund um das Ausbrüten des Dracheneies am Samstagabend.

Das Ei wurde mit Hilfe der Trage in das vorbereitete Erdloch gelegt und anschließend mit Erde bedeckt. Um die nötige Hitze zum ausbrüten zu erzeugen, platzierten sie mit dem selbst gebauten Kran eine Feuerschale, welche während der Feuershow der Drachenwächter entfacht wurde, über dem Drachenei. Am Sonntagmorgen entdeckten die Kinder dann überrascht, dass gleich fünf kleine Drachen aus dem Ei geschlüpft waren.

Die Drachen fanden nach Ende des Lagers ein neues Zuhause in den Pfadfinderheimen der Gäste. Wer Lust hat, solche Abenteuer selbst zu erleben, ist herzlich eingeladen die Gruppenstunden der Stämme Pendragon (Bergkamen), Excalibur (Methler) und Merlin (Unna) zu besuchen. Weitere Infos gibt es unter www.ritterdertaflrun.de

Stadtradeln in Bergkamen gestartet: Drei Wochen in die

Pedalen treten für Klimaschutz und Gesundheit



Bürgermeister Roland Schäfer schickte am Sonntagmorgen die Bergkamener Teilnehmer der Auftakttour der Aktion „Stadtradeln“ auf die Reise.

Bürgermeister Roland Schäfer schickte am Sonntagmorgen auf dem Platz der Partnerstädte die rund 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der rund 27 Kilometer langen Auftakttour der Aktion „Stadtradeln“ auf die Reise. Sonntag war der europaweite Tag des Fahrrades. Die gesamte dreiwöchige Aktion soll für den Drahtesel als Nahverkehrsmittel werben: in der Freizeit, beim Einkaufen und auch auf dem Weg zur Arbeit. Durch den Verzicht aufs Auto auf diesen Strecken könne ein wirksamer Beitrag zur Verminderung der Treibhausgase geleistet werden.

Der Landesvorsitzende des Allgemeinen Deutschen Fahrradclubs aus Bergkamen Thomas Semmelmann nutzte die Gelegenheit, die

Werbetrommel für die „Volksinitiative Aufbruch Fahrrad“. Ab dem 16. Juni werden Unterschriften gesammelt, die das Land NRW dazu bringen soll, mit einem Fahrradgesetz unter anderem den Bau von Fahrradwegen dem Straßenbau gleichzusetzen. Ziel der Initiative ist es, den Anteil des Fahrrads am Verkehr von zurzeit acht Prozent auf 25 Prozent zu erhöhen.

Aktuell haben sich in Bergkamen 240 Radlerinnen und Radler für das diesjährige STADTRADELN angemeldet und werden vom 3. bis zum 23. Juni drei Wochen lang kräftig in die Pedalen treten und Fahrrad-Kilometer sammeln.

Im vergangenen Jahr hat Bergkamen an der bundesweiten Aktion STADTRADELN des Klima-Bündnis' erstmals teilgenommen. Dabei wurden von 165 Radlern im dreiwöchigen Aktionszeitraum insgesamt 37.639 km mit dem Fahrrad zurückgelegt. Die dabei eingesparte Menge der CO₂-Emissionen ergab beachtliche 5.345 kg.

Wer beim STADTRADELN mitmachen möchte kann sich auf der Internetseite www.stadtradeln.de/bergkamen anmelden, ein eigenes Team gründen oder sich einem bestehenden Team anschließen. Ansprechpartner bei der Stadt Bergkamen ist Heiko Busch, Tel. 02307/965391, E-Mail: h.busch@bergkamen.de.

Ausstellungseröffnung beim Start des Hafenfests: Kunst gegen Leerstand in der Marina

Rünthe



Die Künstlerinnengruppe „Four for Art“ und Bergkamens Kulturdezernent Marc Alexander Ulrich.

In der Marina Rünthe liefen sich die Besucher und Beteiligten des 19. Marina Hafenfestes am Samstagmorgen allmählich warm, als direkt am großen Hafenplatz in den Räumen des ehemaligen Restaurants „Gate to Asia“ in aller Stille die erste Kunstausstellung eröffnet wurde. Das weibliche Kunstquartett „Four for Art“ präsentiert dort seine Kunstwerke. Es sind großformatige und größtenteils farbkraftige Bilder in Acryl, die dem Leerstand zu neuem Leben verhelfen soll.

Wer dem Hafenfesttrubel heute oder am Sonntag für eine gewisse Zeit entfliehen möchte, sollte sich diese bemerkenswerte Ausstellung der vier Künstlerinnen Maria Demandt, Susanne Kriska-Scheckel, Iris Oehrl und Ilona Taube entgehen lassen. Erwerben lassen sich die Bilder natürlich auch.

Geöffnet ist die Ausstellung immer dann, wenn in der Marina „etwas los“ ist, also während der Veranstaltungen des

Stadtmarketings, die wie der „Weingenuss am Wasser“ bereits Tradition haben oder erst jüngst wie die Marina-Sandburgensaase eigens für die Belebung des Yachthafens neu konzipiert wurden.

Von diesen Bemühungen, die Marina noch attraktiver zu machen, erfuhr Maria Demandt vor rund sechs Wochen. Kurz entschlossen griff sie zum Telefon und sprach mit Karsten Quabeck vom Stadtmarketing. Ihm trug sie ihre Idee vor, die leeren Restaurant-Räume für eine überschaubare Zeit in eine Kunstgalerie zu verwandeln.

Überrascht war sie, dass sie bei der Stadt Bergkamen offensichtlich offene Türen einrannte. Eigentlich hatte sie mit einer Absage gerechnet. Doch den Plan, Kunst ins „Gate to Asia“ zu bringen, hatte etwa zur gleichen Zeit auch das Kulturreferat entwickelt. Die Initiative von Maria Demandt kam da gerade recht.

Allerdings nur mit eigenen Werken ließen sie die vielen Wände nicht füllen. Es bedurfte aber keinerlei Überredungskünste, ihre drei Mitstreiterinnen für eine Gemeinschaftsausstellung zu gewinnen. Vor sechs Wochen wurde auch die Künstlerinnengruppe „Four for Art“ aus der Taufe gehoben.

Zurückblickend erscheint dies alles den Frauen wie ein Wunder, auch dass es sie geschafft haben, die Restaurant-Räume vom Staub und Dreck dreier Leerstandsjahre zu befreien. Die Hauseigentümerin „beta-eigenheim“ stellt zwar bis etwa Oktober die Räume kostenlos zur Verfügung, putzen lassen wollte sie aber nicht. Gut, dass die Künstlerinnen tatkräftig von ihren Männern auch hier unterstützt wurden.

Wie Kulturdezernent Marc Alexander Ulrich bei der Ausstellungsöffnung am Samstag erklärte, geht er davon aus, dass das „Gate to Asia“ etwa bis Herbst für Kunst zur Verfügung steht. Denn beta wolle zuerst darangehen, für das ehemalige Nauticus einen Pächter und Betreiber zu finden.

Und als Ulrich in die Runde blickte, fiel ihm auf, dass sich der große Restaurantsaal in der Marina nicht nur als Galerie, sondern auch als Veranstaltungsort für Kleinkunst eignet. „Es gibt sogar schon eine kleine Bühne“, stellte er fest.

Mal sehen, was sich jetzt daraus entwickelt.

Europaweit polizeiliche Kontrollen zur Bekämpfung des Metall- und Kupferdiebstahls

Am Mittwoch erfolgten europaweit polizeiliche Kontrollen zur Bekämpfung des Metall- und Kupferdiebstahls. An der durch die italienischen Behörden geleiteten Aktion beteiligten sich auch 17 Behörden aus NRW.

Solche Delikte waren zurückliegend auch in der Kreispolizeibehörde Unna festzustellen, jedoch ist ihre Anzahl nicht auffällig hoch. Dennoch beteiligte sich die Polizei Unna an den Maßnahmen. Polizeibeamte bestreiften gezielt Industriegebiete und zuletzt bekannte Tatorte und führten Kontrollen durch. Dabei wurden 19 Fahrzeuge und 33 Personen kontrolliert.

Durch die Beamten wurden eine Strafanzeige wegen des Verstoßes gegen das Betäubungsmittelgesetz, eine Anzeige wegen Verstoßes gegen das Waffengesetz und eine Ordnungswidrigkeitenanzeige wegen eines Verkehrsverstoßes gefertigt.