Sodbrennen – was kann man tun? – Pulsschlagvortrag im Hellmigium zur Refluxkrankheit



Dr. Andreas Ludwig

Sodbrennen kann für Betroffene eine echte Last sein. Es tritt oft als ein Symptom einer sogenannten Refluxerkrankung auf, die auch andere Probleme wie Brustschmerzen, Heiserkeit und Husten sogar bis zum Asthma mit sich bringen kann, warnt Dr. Andreas H. Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen.

Er informiert im Rahmen der Vortragsreihe Pulsschlag von VHS und Klinikum Westfalen am Mittwoch, 25. April, ab 18 Uhr im Hellmigum am Krankenhaus über das Krankheitsbild.

Ursache der Beschwerden ist neben dem individuellen Lebensstil eine geschwächte Schließfunktion zwischen Speiseröhre und Magen. Dies ist häufig durch einen Zwerchfellbruch (Hiatushernie) bedingt. Eine genaue Diagnose ist Voraussetzung für die richtige Therapie, zu der es heute moderne Möglichkeiten mit sehr guten Ergebnissen und weitgehender Beschwerdefreiheit gibt.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht

erforderlich.

Stadtbibliothek: Gute Erfahrungen mit erweiterten Öffnungszeiten

Seit dem 1. September 2017 hat die Stadtbibliothek Bergkamen erweiterte Öffnungszeiten. Damit kommt die Bibliothek den Wünschen ihrer Kunden nach und erleichtert die Ausleihe und Rückgabe in den Mittagsstunden. Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit in der Zeit die Jugendbibliothek zu nutzen und an den Internetplätzen zu arbeiten.

Die Testphase ist jetzt abgeschlossen. Die Kunden der Bibliothek nehmen die neuen Zeiten gut an und das Team der Stadtbibliothek steht ausnahmslos hinter diesem verbesserten Nutzerservice.

Seit dem 1. September hat die Bibliothek dienstags und donnerstags über die Mittagszeit geöffnet und öffnet mittwochs bereits um 14.00 Uhr und nicht wie bisher um 15.00 Uhr.

Die neuen, erweiterten Öffnungszeiten der Stadtbibliothek Bergkamen.

Dienstag: 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr (durchgehend)

Mittwoch: 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Donnerstag: 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr (durchgehend)

Freitag: 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr und 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr (wie bisher)

Samstag: 10.00 Uhr bis 12.30 Uhr (wie bisher)

Montag: geschlossen (wie bisher)

Die neuen und erweiterten Öffnungszeiten sind ein wichtiger Schritt zu mehr Kundenfreundlichkeit und bietet den Schülerinnen und Schülern der städtischen Schulen eine zusätzliche Möglichkeit die neu eingerichtete Jugendbibliothek zu nutzen.

Die Stadtbibliothek erweiterte die Öffnungszeiten von bisher 24,5 Wochenstunden
auf 29,5 Wochenstunden.

Kinderzeltlager 2018 wieder mit dem Pfadfinderstamm Pendragon

Das traditionelle Kinderzeltlager des Kinder- und Jugendbüros findet auch in diesem Jahr wieder in Zusammenarbeit mit dem Pfadfinderstamm Pendragon statt. Auf dem Vereinsgelände an der Erich-Ollenhauer-Straße können Kinder zwischen sieben und zwölf Jahren ein aufregendes Wochenende verbringen.

Vom 15. – 17.06.2018 geht es an die frische Luft. Nach dem Aufbau der eigenen Zelte am Freitagabend und einem ersten Kennenlernen starten auch schon die ersten Workshops, bevor es am Lagerfeuer gemütlich wird.
Der Samstag startet mit einer Rallye, bei der die volle Aufmerksamkeit der Teilnehmer gefragt ist. Ausreichend Bewegung verspricht ein Ausflug in die Trampolinhalle Superfly nach Dortmund. Gemeinsames Grillen und das Camp-Kino bereiten

dann auf das Abendprogramm vor. Das Zeltlager findet am Sonntag seinen Abschluss mit dem Abbau der Zelte und einer gemeinsamen Spielerunde. Neben dem geplanten Programm steht natürlich das gemeinsame Erlebnis im Mittelpunkt des Wochenendes. Betreut werden die 30 Kinder von einem ehrenamtlichen Team des Pfadfinderstamms Pendragon. Im Übrigen ist das Zeltlager komplett „handyfrei“.

Der Teilnehmerpreis beträgt 20 € inklusive Vollverpflegung. Die Teilnehmer schlafen in eigenen Zelten. Schlafsack und Isomatte bzw. Luftmatratze müssen ebenfalls mitgebracht werden. Anmeldungen sind ab sofort im Kinder- und Jugendbüro (Rathaus, Zimmer 305) möglich. Hier gibt es unter 02307/965381 auch weitere Informationen.

Einbruch in Bäckerei im Nordberg-Center

In der Zeit von Samstagabend bis Montagmorgen haben unbekannte Täter eine Schiebetür einer Bäckerei an der Parkstraße aufgehebelt. Sie durchsuchten mehrere Behältnisse, entwendeten aber nichts.

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

Jahresfest der Frauenhilfe Wichernhaus

Am Mittwoch, 25. April. lädt die Frauenhilfe Wichernhaus zu ihrem Jahresfest ins Seniorenzentrum „Haus am Nordberg“ ein. Beginn ist wie immer um 15 Uhr.

Im Rahmen des Jahresfestes finden auch die Jubilarehrungen für die langjährigen Mitglieder der Frauenhilfe statt.

Wochenendworkshop Acrylmalerei des Bergkamener Kulturreferats

Acrylmalerei für Erwachsene ist Thema des nächsten Workshops des Kulturreferates vom 4. bis 6. Mai im Pestalozzihaus. Von Freitag bis Sonntag vermittelt Dozentin Mirella Buchholz, selbst aktive Malerin, in entspannter Atmosphäre Grund- und Aufbautechniken der Acrylmalerei. Dabei geht es ihr auch um die Entwicklung einer individuellen Bildsprache.

Acrylmalerei bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Gegenständliches Malen von traditionellen Motiven wie Landschaften oder Stillleben ist genauso möglich wie experimentelles abstraktes Arbeiten. Fotos, Motive und malerische Wünsche können für das Wochenende mitgebracht werden.

Künstlerische Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten zu

vertiefen.

Eine Materialliste kann beim Kulturreferat der Stadt Bergkamen angefordert werden. Der Workshop findet Freitag von 18.00 bis 21.00 Uhr sowie Samstag / Sonntag von 10.00 bis 18.30 Uhr im Pestalozzihaus in Bergkamen-Mitte statt. Die Kosten betragen 48 Euro.

Interessierte erhalten weitere Informationen unter der Telefonnummer 02307 – 965462, Stadt Bergkamen, Kulturreferat, David Breddermann.

Stadtrundfahrt des Gästeführerrings Bergkamen „für Sportliche“

Tatsächlich durch alle sechs Stadtteile Bergkamens und streckenweise auch an den Stadt-grenzen entlang führt die Route der vom Gästeführerring ersten diesjährigen „Stadtrundfahrt für Sportliche“ am kommenden Sonntag, 29 April. Die gut vierstündige und recht anspruchsvolle Rundfahrt mit eigenen Fahrrädern startet an diesem Tag um 10 Uhr vor dem Rathaus-Haupteingang gegenüber dem Ratstrakt am Rathausplatz (Busbahnhof). Die Leitung der Rundfahrt, bei der für alle Teilnehmer Helmpflicht besteht, liegt wieder in den Händen von Gästeführer Jürgen Wandelt, der die Tour sowohl streckenmäßig als auch inhaltlich konzipiert hat.

Über eine etwa 40 Kilometer lange Strecke geht es bei dieser Fahrt von Bergkamen-Mitte aus über Overberge, Hamm-Lerche und Rünthe über die Bergehalde „Großes Holz“ nach Heil und von dort aus über Oberaden und Weddinghofen zurück zum

Ausgangspunkt am Bergkamener Rathaus. An insgesamt zwölf Stationen haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer während des Rundkurses die Möglichkeit, von Jürgen Wandelt mehr über Bergkamen und einige der hiesigen touristischen, historischen und landschaftlichen Besonderheiten zu erfahren.

Aus organisatorischen Gründen ist die Teilnehmerzahl auf maximal 15 Personen beschränkt, eine Voranmeldung ist erforderlich. Anmeldungen werden ab sofort im Rathaus (M. Litzinger, Zi. 115, Tel. 02307/ 965 233) entgegengenommen.
Für die Teilnahme an dieser Stadtrundfahrt sind pro Person drei Euro zu bezahlen, die zu Beginn der Fahrt am Sonntag zu entrichten sind. Wegen der Länge der Tour ist auch eine Zwischenrast im Marina-Sportboothafen in Rünthe geplant.

Schlagerfest in der Gruppe der pflegenden Angehörigen

Wir singen heute Schlager! Unter diesem Motto veranstaltet das Seniorenbüro der Stadt Bergkamen gemeinsam mit der Gruppe der pflegenden Angehörigen von an Demenz erkrankten Menschen einen bunten Schlagernachmittag.

Sich zur Musik wiegen, im Rhythmus klatschen, bekannte Melodien mitsingen – daran haben Menschen mit Demenz viel und oft noch lange Freude. In der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten fühlen sie sich geborgen und gut aufgehoben, Ängste und Unsicherheiten verringern sich. Am Montag, dem 30. April, von 15.00 -16.30 Uhr sind demenzkranke Menschen und ihre Angehörigen sowie alle, die Freude haben an Musik, Gesang und Geselligkeit herzlich eingeladen ins Seniorenzentrum Haus am Nordberg, Albert-Einstein-Straße 2.

Der Nachmittag beginnt zunächst mit Kaffee, Kuchen und Getränken um anschließend in geselliger Runde altbekannte Lieder, wie zum Beispiel „Die kleine Kneipe“, „Drei weiße Birken“ oder „Ein Schiff wird kommen“, zu singen. Freude am Singen und vor allem Entspannung stehen an diesem besonderen Nachmittag im Mittelpunkt.

Die Gruppe der pflegenden Angehörigen trifft sich regelmäßig jeden letzten Montag im Monat von 15.00-16.30 Uhr im Untergeschoß des Seniorenzentrums Haus am Nordberg. Informationen zu der Gruppe oder zu der Veranstaltung sind im Seniorenbüro, Inge Freitag, Telefon 02307/965-410, erhältlich.

Wasserfreunde starten erfolgreich in Steinfurt-Borghorst



Auf dem Foto sind hinten Janosch Sloboda, Noah Mo Krause, Emma Schmucker, Elias-Noel Kaminski, Aksaya Amirthalingam, Mila Fee Krause und Nele Fritzsche sowie vorne Yannick von der Heide, Lina-Julie Bracht, Lisa Marie Ebel, Lucas Polley und Mika Tom Krause zu sehen.

Sechs Schwimmerinnen und acht Schwimmer der Wasserfreunde TuRa Bergkamen starteten erfolgreich beim 28. Jungküken- und Kükenschwimmfest 2018 in Steinfurt-Borghorst.

Die 14 TuRaner erschwammen sich auf der Kurzbahn gemeinsam 16 Medaillen und 20 persönliche Bestzeiten.
Yannick von der Heide (Jg.2009) erhielt eine Goldmedaille über 100m Lagen sowie je eine Silbermedaille über 50m Rücken und 50m Freistil; Mika Tom Krause (Jg.2011) eine Goldmedaille über 25m Rücken, eine Silbermedaille über 25m Freistil sowie eine Bronzemedaille über 25m Brust; Noah Mo Krause (Jg.2008) eine Goldmedaille über 100m Lagen; Emma Schmucker (Jg.2008) je eine

Silbermedaille über 50m Schmetterling und 50m Rücken; Julian Noel Bracht (Jg.2006) eine Silbermedaille über 50m Brust sowie eine Bronzemedaille über 100m Lagen; Mila Fee Krause (Jg.2011) eine Silbermedaille über 25m Rücken sowie eine Bronzemedaille über 25m Freistil; Aksaya Amirthalingam (Jg.2011) eine Silbermedaille über 25m Freistil, Lina-Julie Bracht (Jg.2008) eine Bronzemedaille über 100m Lagen und Max Gregor Schäfer (Jg.2009) eine Bronzemedaille über 50m Freistil.

Die erfolgreiche Mannschaft komplettieren mit vielen neuen persönlichen Bestzeiten Lisa Marie Ebel, Elias-Noel Kaminski, Chiara Morawski, Felix Niehues und Janosch Sloboda. Die Trainer Nele Fritzsche und Lucas Polley freuten sich gemeinsam mit ihren Schwimmern über guten Leistungen.

Flüchtlingsminister verspricht Entlastung der Kommunen

Sie kommen aus anderen Ländern und sollen hier schnell integriert werden oder möglichst zeitnah in ihr Herkunftsland zurückkehren. Damit beides gelingt, braucht es die richtigen Rahmenbedingungen. Und die will das Land optimieren.

Das unterstrich Dr. Joachim Stamp, stellvertretender Ministerpräsident und Minister für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration, bei einem erneuten Besuch im Kreis Unna. Die entsprechenden Signale hatte Stamp bereits Ende September 2017 bei dem vom Kreis veranstalteten Fachtag Flucht gesendet.

Aufnahmeprozess soll optimiert werden

„Wir wollen den Aufnahmeprozess von Flüchtlingen weiter optimieren und so die Kommunen entlasten“, so der Landesminister. Gleichzeitig müsse der Rückführungsprozess besser gesteuert werden. „Ziel ist es, Asylverfahren massiv zu beschleunigen und schon in den Landeseinrichtungen abzuschließen, damit den Kommunen künftig weitestgehend nur anerkannte Flüchtlinge zugewiesen werden.“

Ein erster wichtiger Schritt zur Unterstützung der kommunalen Ausländerbehörden sei mit den landesfinanzierten Zentralen Ausländerbehörden (ZAB) gemacht worden. Eine davon wird seit ein paar Monaten vom Kreis Unna im Auftrag des Landes an der Zechenstraße in Unna-Königsborn betrieben. Die beiden anderen befinden sich in Bielefeld und in Köln: „Künftig sollen in allen fünf Regierungsbezirken Zentrale Ausländerbehörden eingerichtet werden“, unterstrich Minister Stamp.



Flüchtlingsminister Dr. Joachim Stamp (l.) ließ sich von Landrat Michael Makiolla und Sachgebietsleiter Frank Hoose (r.) die Arbeit in der Erstaufnahmeeinrichtung erläutern. Foto: Sengül Ersan – Kreis Unna

Landrat wünscht sich noch engere Zusammenarbeit

Ein konkretes Bild von der vom Kreis für das Land geleisteten Arbeit machte sich Stamp in der Erstaufnahmeeinrichtung für Flüchtlinge in Unna-Massen, die der Kreis seit 2015 betreibt.

Hier äußerte Landrat Michael Makiolla dann auch die Hoffnung nach einer noch engeren Zusammenarbeit zwischen den Behörden. Erstaufnahme (Land), Asylverfahren (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) und Ausländerbehörde (Kreis/Land) sollten in Unna-Massen gebündelt werden. „Das spart Wege und Zeit“, so Landrat Makiolla. Landesminister Dr. Joachim Stamp sieht das im Grundsatz ähnlich: „Wir sind auf dem Weg.“ PK | PKU

Bildzeile: Flüchtlingsminister Dr. Joachim Stamp (l.) ließ sich von Landrat Michael Makiolla und Sachgebietsleiter Frank Hoose (r.) die Arbeit in der Erstaufnahmeeinrichtung erläutern. Foto: Sengül Ersan – Kreis Unna

---

Blutspendeaktion im Hellmig-Krankenhaus

Blutspenden können Leben retten. Diesen Aufruf nahmen sich erneut Mitarbeiteraus Rathaus und Hellmig-Krankenhaus zu Herzen. Trotz schönsten Sommerwetters ließen sie sich von den freundlichen Helfern des Roten Kreuzes im Hellmigium, dem Vortragsbereich des Krankenhauses, betreuen. Nach Anmeldung und Vorgespräch gehört dazu die Blutabgabe auf der Liege. Für das nächste Jahr ist eine Neuauflage geplant. DRK und Klinikum Westfalen hoffen, dann erneut zahlreiche Blutspender gewinnen zu können.