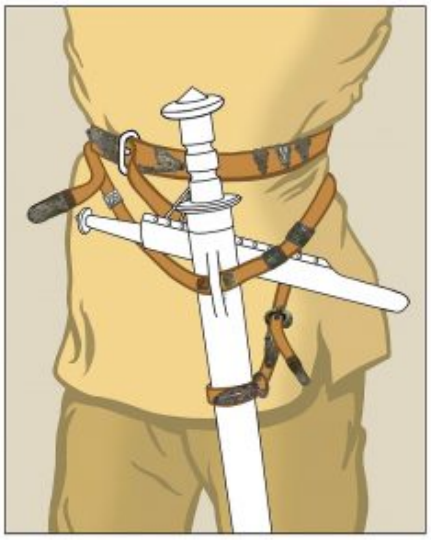
# „Krieger von Bergkamen“ bekommt nach 1300 Jahren klimatisierten Raum im Stadtmuseum

Der Bergkamener Stadtrat wird sich in seiner nächsten Sitzung am 28. Juni nicht nur mit wichtigen Projekten wie die L 821n oder die Wasserstadt Aden beschäftigen, sondern auch mit einem wichtigen Stück der Stadtgeschichte, das 1300 Jahre zurückliegt. Konkret geht es um die bereitstellen von 45.000 Euro für die Installation einer speziellen Klimaanlage. Sie soll dafür sorgen, dass die wertvollen Grabbeigaben des „Kriegers von Bergkamen“ künftig im Stadtmuseum zu sehen sind.



Die Bergung des Fundes in Bergkamen. Foto: LWL

Entdeckt wurde sein Grab sowie die Gräber einer Frau und eines Kindes 2011 bei Arbeiten im Logistikpark A2. Dabei zeigte sich, dass der „Krieger von Bergkamen“ mit Beigaben auf seine letzte Reise geschickt wurde, die die Fachwelt aufhorchen ließ.

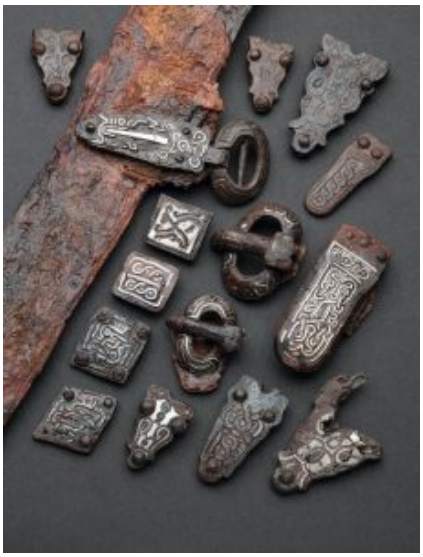


So könnte die Schwertaufhängung des Kriegers von Bergkamen ausgesehen haben.
Grafik: LWL/Müller

Ausgestellt sind die Fundstücke zurzeit im LWL-Museum für Archäologie in Herne. Die Beigaben lassen darauf schließen, dass der Tote zu Lebzeiten Kontakte zu weit entfernten Regionen hatte. So wurden dem Toten gleich drei Kampfschilde mitgegeben. „Ein solcher Brauch war weder bei Franken, Alamannen, Bajuwaren noch bei den Sachsen üblich“, erläutert die Archäologin Eva Cichy von der Außenstelle Olpe der LWL-Archäologie für Westfalen, die an den Ausgrabungen der drei Gräber vor sechs Jahren beteiligt waren. „Wir kennen solche Ausstattungen aber aus reichen Gräbern in Mittelschweden“. Auf Kontakte nach Süden weist der hochwertige Schwertgurt hin, dessen Metallbeschläge aufwändig mit Tierdarstellungen verziert sind. Solche Gürtelgarnituren waren hauptsächlich nördlich und südlich der Alpen verbreitet. Die Körper des

Kriegers, der Frau und des Kindes sind leider in den 1300 Jahren restlos zerfallen.

Die LWL-Archäologen gehen davon aus, dass die drei Gräber ein Teil eines Gräberfeldes sind. Und wo sich ein Gräberfeld befindet, muss es in der Nachbarschaft auch eine Siedlung gegeben haben. Entdeckt worden ist allerdings davon noch nichts. Es ist sogar davon auszugehen, dass bei den Erschließungsarbeiten jede Menge Erdmaterial über diese möglichen Fundstellen geschoben wurde, wie der Leiter des Bergkamener Stadtmuseums Marc Schrader in der jüngsten Sitzung des Kulturausschusses berichtet.



Die Beschläge und Schnallen des Leib- und Spathagurtes des „Kriegers von Bergkamen“.
Foto: LWL/Brentführer

Den Archäologen ist das nur recht. Denn Ausgrabungen finden nur noch dort statt, wo die Spuren aus der Vergangenheit auf Dauer zerstört werden können. Sie überlassen die weiteren Untersuchungen lieber späteren Wissenschaftlergenerationen, weil sie dann wahrscheinlich mit neuen Methoden noch bessere Erkenntnisse gewinnen können, als es heute möglich wäre.

In der Sitzung des Kulturausschusses in der vergangenen Woche gab es übrigens ein einstimmiges Votum für die Bereitstellung der 45.000 Euro. Es ist deshalb davon Auszugehen, dass der Stadtrat genauso entscheiden wird. Die fälligen Honorarkosten übernimmt dann der Förderverein des Stadtmuseums.

---

# Große Mehrheit für die L 821n – Streit wegen der Nebenbestimmungen

Die Mehrheit für den Bau des Ortsumgehung Oberaden/Weddinghofen (L 821n) war im Ausschuss für Umwelt, Bauen und Verkehr am Dienstag deutlich. Lediglich die beiden kleinen Fraktionen von Bündnis 90/Die Grünen und BergAUF sprachen sich dagegen aus.

Allerdings gab es auch keinen Schulterschluss von SPD und CDU. Den wird es vermutlich auch nicht in der entscheidenden Ratssitzung am 28. Juni geben.

Die Sozialdemokraten unterstützen den Vorschlag der Verwaltung, das Votum für den Straßenneubau mit Forderungen zu verbinden. Dazu gehört zum Beispiel die Abstufung der Jahnstraße sowie der Goekenheide, Kampstraße, Schulstraße und Landwehrstraße bis Werner Straße zu einer Kreisstraße, die Begrenzung der Lkw-Tonnage auf 7,5 Tonnen und geschwindigkeitsbegrenzende Maßnahmen.

Diese von der Verwaltung aufgezählten Maßnahmen hält die CDU zwar auch für notwendig, wie ihr Ratsmitglied Gerd Miller und Ausschussvorsitzender Marco Morten Pufke betonten, nur sie wie die Forderung nach Fördermitteln für den Straßenumbau

ausdrücklich in einer Stellungnahme zu nennen, ist ihrer Überzeugung nach politisch unklug. Die spärlichen Landesmittel könnten dann schnell an ein Straßenbauprojekt gehen, für das keine kostspieligen Bedingungen genannt werden.

Die Stellungnahme der Stadt wird vermutlich deshalb am 28. Juni nur mit den Stimmen der SPD verabschiedet. Größer sollte allerdings die Mehrheit in der Bergkamener Politik sein, die dem Irrglauben entgegentritt, die Kommunalpolitik in Bergkamen diskutiere und plane seit 40 Jahren über ein kleines Stück Straße zwischen der Lünener Straße im Süden und der Erich-Ollenhauer-Straße. So äußerte sich jedenfalls am Dienstag ein Anlieger der Goekenheide von der Besuchertribüne des Ratstrakts.

Tatsächlich brachten vor 40 Jahren Pläne des Landes für eine große Umgehungsstraße entlang der A1 von Werne bis Holzwickede Bürger und Politiker auf die Palme. Über sie sollte der Nord-Süd-Verkehr laufen, wenn auf dem Kamener Kreuz nichts mehr geht. Stück für Stück wurde diese große L 821n wegen des Widerstands in den Städten begraben. Übrig blieb mit diesem Namen lediglich das relativ kleine Stück Straße zwischen Oberaden und Weddinghofen.

---

# Fledermäuse flattern durch Bergkamen – Sie stehen unter strengem Artenschutz

Auch in Bergkamen gibt es sie: die streng geschützten Fledermäuse. Am besten lassen sie sich zurzeit am späten Abend kurz nach 22 Uhr in der Dämmerung vor dem noch hellen Himmel beobachten. Alle heimischen Fledermausarten stehen

unter besonderem Artenschutz. Darauf weist die Untere Naturschutzbehörde des Kreises Unna hin und appelliert, die Quartiere der selten gewordenen Tiere zu erhalten.



Die Fledermaus steht unter Schutz. Foto: Hermann Knüwer – Kreis Unna

Insbesondere bei Baumaßnahmen und Sanierungsarbeiten sollten Bauherren aufmerksam sein. So ist es gesetzlich verboten, die Wochenstuben, in denen Fledermäuse im Juni und Juli ihre Jungen zur Welt bringen, zu stören.

Wichtig sei, unterstreicht die Untere Naturschutzbehörde, auch die Förderung eines ausreichenden Nahrungsangebotes, das im Wesentlichen aus Insekten – von Mücken bis Maikäfern – besteht. Deshalb sollten Gärtner auf den Einsatz von Insektiziden verzichten, weil Fledermäuse diese zusammen mit den Insekten aufnehmen und daran sterben können.

Von den deutschlandweit nachgewiesenen 24 Fledermausarten kommen 21 in Nordrhein-Westfalen vor.

**Hintergrund:**
Die im Kreis Unna nachgewiesenen Fledermaus-Arten lassen sich zwei großen Gruppen zuordnen: Zum einen gibt es hier Fledermäuse, die sich schwerpunktmäßig im Siedlungsbereich aufhalten und zum anderen solche, die stärker an Wälder gebunden sind.

Zwergfledermaus, Breitflügelfledermaus und Kleine Bartfledermaus sind vornehmlich in Städten und Ortschaften anzutreffen. Ihre Wochenstuben befinden sich in und an Gebäuden, gelegentlich auch in Baumhöhlen. Zur Nahrungssuche frequentieren sie Gärten, Parks und Gewässer.

Zu den Waldfledermäusen zählen Abendsegler, Braunes Langohr, Fransenfledermaus, Wasserfledermaus und Rauhautfledermaus. Sie leben und jagen in Waldgebieten und ziehen ihre Nachkommen in Baumhöhlen (Buntspechthöhlen), hinter loser Rindenborke oder in Faulstellen von Bäumen auf.

Unter den Fledermäusen gibt es Arten, die – ähnlich wie Zugvögel – auf Wanderschaft gehen. So haben die heimischen Fledermausexperten Irmgard Devrient und Reinhard Wohlgemuth bereits zahlreiche Nachweise von gekennzeichneten Abendseglern, die aus den östlichen Bundesländern stammen und im Kreis Unna nachgewiesen werden konnten – oder die hier markiert und dort wiedergefunden wurden.
Ein Kleinabendsegler schaffte es sogar vom Kreis Unna bis nach Zentralspanien in die Nähe von Madrid.

Übrigens haben Fledermäuse nichts mit Mäusen zu tun. Mäuse gehören zu den Nagetieren, die heimischen Fledermäuse aber zu den Insekten fressenden Fledertieren. Der Schutz dieser sich mit Ultraschallrufen orientierenden Nachtjäger ist ein wichtiger Beitrag zur Erhaltung der Artenvielfalt. PK | PKU

# Bildungs- und Teilhabepaket: Leistungen für das neue Schuljahr jetzt beantragen

Ob für Schulmaterial, eine Klassenfahrt oder das Mittagessen in der Kita: Kinder aus einkommensschwachen Familien können zum neuen Schuljahr finanzielle Unterstützung aus dem Bildungs- und Teilhabepaket bekommen. Der Kreis rät, die Anträge rechtzeitig zu stellen.

Zum 1. August können Schülerinnen und Schüler aus Familien mit geringem Einkommen für die Ausstattung mit persönlichem Schulbedarf (z.B. Hefte, Stifte, Taschenrechner, usw.) eine Geldleistung in Höhe von 70 Euro aus dem Bildungs- und Teilhabepaket erhalten.

Wer SGB II-Leistungen (Hartz IV), Sozialhilfe oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhält, bekommt diese Leistung automatisch zum 1. August ausgezahlt. Empfänger von Wohngeld und Kinderzuschlag müssen hierfür jedoch einen Antrag stellen. Diese Leistungen sollten rechtzeitig vor Beginn des neuen Schuljahres beantragt werden.

Auch für die Teilnahme am gemeinschaftlichen Mittagessen in Schulen oder Kindertageseinrichtungen kann ein Kostenbeitrag aus dem Bildungs- und Teilhabepaket beansprucht werden. Hierzu ist auf jeden Fall für das Schul- bzw. Kindergartenjahr 2017/18 ein Antrag mit einem aktuellen Kostennachweis zu stellen.

Neben den Leistungen für den Schulbedarf und die Teilnahme am gemeinschaftlichen Mittagessen können aus dem Bildungs- und Teilhabepaket auch Leistungen für Klassenfahrten und

Tagesausflüge, Lernförderung sowie die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben (Mitgliedsbeiträge für Sportvereine, Musikschulen, Ferienfreizeiten) in Anspruch genommen werden.

Nähere Informationen zu den Leistungen des Bildungs- und Teilhabepakets, zum Antragsverfahren und die Antragsvordrucke finden Sie auf der Homepage des Kreises Unna unter www.bildungspaket.kreis-unna.de.

---

# RSO-Familie trotzt beim traditionellen Sportfest den hohen Temperaturen

Die Realschule Oberaden führte ihr traditionelles Sportfest konnte trotz der hohen Temperaturen ohne Probleme durch. Während viele andere Schülerinnen und Schüler „hitzefrei“ hatten, nahmen die RSOler gewohnt motiviert an ihrem Sportfest teil und trotzten der Hitze. Einzig der 800m-Lauf der älteren Jahrgänge, der komplett in der Mittagshitze hätte stattfinden müssen, wurde als Vorsichtsmaßnahme abgesagt.





Ansonsten waren sowohl tolle sportliche Leistungen zu beobachten wie z.B. 4,90m beim Weitsprung als auch besonders die gegenseitige Hilfsbereitschaft. Die Zehntklässler halfen traditionell als Wettkampfrichter und Riegenführer. Ganz spontan funktionierte wie so oft auch die RSO-Familie, hier Schule und Förderverein, vorbildlich, indem innerhalb von zwölf Stunden ein Stand organisiert wurde, an dem die Schülerinnen und Schüler kostenlos aufgeschnittene Wassermelonenstücke erhielten.

Zudem unterstützte auch der SuS Oberaden die Veranstaltung.



# Die flotte VKU-Ape verteilt Preise an die 60Plus-Gewinner

Die flotte Biene der VKU war wieder fleißig im Kreis Unna unterwegs und hat nicht nur Informationen verteilt, sondern auch Geschenke.



Sabine Schröder von der VKU übergab vor dem Kreishaus Unna die Preise aus der 60plusAbo-Gewinnaktion.

Auf den Wochenmärkten im Kreis konnten Interessiertean einer Verlosung teilnehmen. Jetzt stehen die glücklichen Gewinner fest. Verlost worden sind ein 6 Monate 60PlusAbo für die Stadt und acht moderne
Smartphones. Über den Hauptgewinn freut sich seit gestern Norbert Schabacker aus Kamen. Er kann ab sofort für 6 Monate mit der VKU preisgünstig und bequem mobil sein. Alle anderen Gewinner konnten sich über ein tolles Smartphone mit passender Schulung zur fahrtwind App freuen.

Der VKU-Abo-Service berät unter Telefon 02307-209-33 Interessierte gerne zu allen Fragen des 60plusAbos.

# Marina Nord: Auf ehemaligen Gärtnereigelände am Kanal in Rünthe könnten Ferienhäuser gebaut werden

Auf dem Gelände der ehemaligen Gärtnerei Storbeck nördlich des Kanals in Rünthe könnte eine Ferienhaussiedlung entstehen. Für die Bebauung der „Marina Nord“ hatte sich ein Investor mit entsprechenden Plänen bei der Stadt gemeldet. Der RVR als zuständige Regionalplanungsbehörde hat inzwischen signalisiert, dass er mit diesem Vorhaben, sollte es umgesetzt werden, einverstanden ist.



Auf diesem Gelände zwischen Kanal und Westenhellweg könnten errichtet werden.

Der Regionalverband musste eingeschaltet werden, weil das Gelände der ehemaligen Gärtnerei im Flächennutzungsplan der Stadt als Grünfläche mit dem Entwicklungsziel „Freizeit“ ausgewiesen ist. In der Überlegung war, einen Betreiber für einen Campingplatz zu begeistern. Interesse hat aber bisher nur ein Investor für Ferienhäuser angemeldet.

Der RVR rät nun das Gärtnereigelände im Flächennutzungsplan als Sondergebiet für Ferienhäuser auszuweisen. „Ein mögliches

Ferienhausgebiet würde in die Gesamtkonzeption der IGA 2027 passen. An die bauliche Gestaltung des Standorts und die Ferienhäuser sind hohe gestalterische Ansprüche zu stellen, auch zukunftsweisende, experimentelle Bausteine im Gesamtkonzept sind wünschenswert“, heißt es in einer Vorlage für die nächste Sitzung des Stadtentwicklungsausschusses am 27. Juni.

Über die Einleitung eines FNP-Änderungsverfahrens und evtl. Bebauungsplanverfahrens soll der Fachausschuss / Rat erst entscheiden, wenn konkrete Pläne externer Investoren erarbeitet wurden.

---

# Kein guter Tag für Zweiradfahrer: Neun Unfälle am Montag

Montag war offenbar kein guter Tag für Zweiradfahrer im Kreis Unna. Insgesamt neun Verkehrsunfälle mit Fahrradfahrern und Rollerfahrern nahm die Kreispolizeibehörde Unna an diesem Tag auf. Einer ereignete sich auf der Ebertstraße in Bergkamen. Dort stürzte ein 39-jähriger Rollerfahrer, der glücklicherweise nur leicht verletzt wurde

In Bönen befuhr ein 16-jähriger Rollerfahrer gegen 16:30 Uhr die Franz-Schubert-Straße in nördliche Richtung. Plötzlich fuhr ein 24-jähriger Bönener mit seinem Pkw rückwärts aus der Clara-Schumann-Straße und übersah dabei den Rollerfahrer. Es kam zu einem Zusammenstoß, bei dem der 16Jährige mit seinem Mofa stürzte. Das Mofa rutschte auf der linken Fahrbahnseite

etwa sechs Meter weit über die Fahrbahn. Der Mofafahrer wurde leicht verletzt. Es entstand Sachschaden in Höhe von ca. 1000 EUR.

In Bergkamen befuhr ein 33-jähriger Rollerfahrer aus Lünen gegen 18:30 Uhr die Ebertstraße in östlicher Richtung. Er übersah dabei zunächst den Pkw einer 32-Jährigen, die bereits aus der Parklücke gefahren war und auf der Straße stand. Der Rollerfahrer erschrak und stürzte, wobei er leicht verletzt wurde. Zu einer Berührung mit dem Pkw kam es nicht.

In Fröndenberg-Warmen stürzte ein 62-jähriger Dortmunder gegen 10:40 Uhr mit seinem Fahrrad im Bereich „Am Kraftwerk. Das Rad rutschte offenbar auf Schotter beim Passieren einer Kurve weg. Der Dortmunder wurde bei dem Sturz schwer verletzt.

In Unna befuhr ein 43-jähriger Radfahrer aus Kamen gegen 13:45 Uhr die Friedrich-Ebert-Straße. Zur gleichen Zeit bog ein 52-jähriger Unnaer mit einem Kleintransporter nach rechts in die Luisenstraße ab. Dabei übersah er den Radfahrer und streifte diesen. Der Radler stürzte und verletzte sich leicht. Es entstand Sachschaden in Höhe von ca. 1150 Euro.

In Schwerte touchierte ein 9-Jähriger mit seinem Fahrrad gegen 16:45 Uhr einen am Fahrbahnrand der Straße „Am Lenningskamp“ parkenden Pkw. Der Junge kam anschließend zu Fall, wobei er sich leicht verletzte. An dem Pkw entstand ein Sachschaden in Höhe von ca. 500 Euro.

In Kamen fuhr eine 11-jährige Kamenerin gegen 7:30 Uhr mit ihrem Fahrrad auf dem Gehweg der Poststraße parallel zu den Bahngleisen. Kurz vor der Unterführung der Hochstraße kam ihr auf dem Gehweg ein junger Mann auf einem Fahrrad entgegen. Der Mann sei sehr schnell gewesen. Er kollidierte frontal mit der 11-Jährigen, so dass diese mit ihrem Fahrrad zu Fall kam und sich dabei verletzte. Der Unbekannte blieb kurz stehen, um zum einen nachzufragen, ob alles okay sei und zum anderen ihr zu sagen, dass sie besser aufpassen müsse. Anschließend setzte

der Unbekannte seine Fahrt in Richtung Bahnhof fort. Er wird wie folgt beschrieben: ca. 18 Jahre alt, ca. 1,70m groß, dunkelbraune Haare (seitlich kurz, oben länger und zu einer Seite gegelt), schwarze Jacke, dunkles Sportrad. Hinweise nimmt die Polizei in Kamen unter der Rufnummer 02307/921-3220 oder 921-0 entgegen.

Gegen 17:20 Uhr kam es im Bereich Schattweg in Kamen zu einer Kollision zweier Fahrradfahrer in der Einmündung zweier Radwege. Eine 45-jährige Kamenerin befuhr den Radweg vom Schnepperfeld aus kommend und wollte nach rechts auf den Radweg Schattweg abbiegen. Zur gleichen Zeit bog ein 24-jähriger Kamener vom Radweg Schattweg kommend nach links in den Radweg zum Schnepperfeld ein. Hierbei schnitt er die Kurve, wobei es zum Zusammenstoß der beiden Fahrräder im Kurvenbereich kam. Die 45-jährige Kamenerin stürzte und verletzte sich leicht.

In Selm befuhr eine 58-Jährige aus Castrop-Rauxel gegen 13:50 Uhr mit ihrem Fahrrad den Baustellenbereich der Netteberger Straße in Richtung Kreisstraße. In Höhe der Luisenstraße wollte sie einem Bagger ausweichen. Dabei touchierte sie den Bordstein und kam zu Fall. Sie wurde verletzt mit einem Rettungswagen in ein Krankenhaus gebracht.

Gegen 21:15 Uhr kam es zu einem Verkehrsunfall im Bereich Breite Straße/ Neue Werner Straße. Eine 43-jährige Selmerin übersah im Kreisverkehr einen vorausfahrenden 37-jährigen Fahrradfahrer aus Selm. Dieser kam beim Zusammenstoß zu Fall und verletzte sich hierbei schwer. Er wurde mit einem Rettungswagen in ein Krankenhaus gebracht. Sachschaden: 1200 Euro.

# A2: Baustellen-Endspurt zwischen Kamen/Bergkamen und Dortmund

Seit Ende April 2015 laufen die umfangreichen Fahrbahninstandsetzungsarbeiten zwischen den A2-Anschlussstellen Kamen/Bergkamen und Dortmund und das Ende ist in Sicht.

In dieser Woche laufen in Fahrtrichtung Hannover weitere Markierungsarbeiten sowie der Rückbau der Verkehrsführung. Am kommenden Wochenende ist in Richtung Hannover freie Fahrt. In Fahrtrichtung Oberhausen werden bis Ende diesen Monats Markierungsarbeiten durchgeführt, auch werden die Mittelschutzplanken aufgebaut. In der ersten und zweiten Juli Woche wird die Verkehrsführung in Fahrtrichtung Oberhausen abgebaut. Auch dort laufen dann noch weitere Markierungs- und Schutzplankenarbeiten.

Mehr zum Thema: https://www.strassen.nrw.de/projekte/a2/sanierung-zwischen-kamen-und-dortmund.html

---

# Es nimmt kein Ende: Mehr als 50 illegale Schrottsammlungen

Kreis Unna. Altkleider sind oft zu schade für die Mülltonne, und Schrott enthält häufig kostbare Rohstoffe. Deshalb sind solche Wertstoffe zu recyceln und aufgrund des möglichen Gewinns auch sehr begehrt. Doch nicht jeder darf einfach so

zugreifen. Schrott- und Altkleidersammlungen müssen seit 2012 beim Kreis angezeigt werden. Das haben aber 2015 längst nicht alle Sammler getan.

54 illegale Schrottsammler wurden 2016 (2015: 66) festgestellt. Das geht aus der Jahresstatistik des Fachbereichs Natur und Umwelt beim Kreis hervor. Gleich geblieben ist die Zahl der angemeldeten Schrottsammlungen mit 34 (2015: 34). Daneben wurde eine gewerbliche Altkleidersammlung angezeigt (2015: 1).

Die Anzeigepflicht soll für mehr Transparenz sorgen und so die Verbraucher schützen. Schließlich ist der Handel mit Schrott und Altkleidern ein Millionengeschäft, in dem auch unseriöse Firmen mitmischen. Manche suggerieren sogar fälschlicherweise, für einen guten Zweck zu sammeln. „Um illegalen Sammlern auf die Spur zu kommen, sind wir auf Hinweise aus der Bevölkerung angewiesen“, sagt Andreas Schneider, Sachgebietsleiter Gewerblicher Umweltschutz und Abfallwirtschaft beim Kreis.

Die Kreisverwaltung überprüft die Sammler daher nach festgelegten Kriterien. So wird neben dem Unternehmen selbst auch Art, Ausmaß und Dauer der Sammlung abgeklopft. Ein besonderes Augenmerk legt der Kreis auch auf die Verwertungswege.

Wer nicht möchte, dass seine Altkleider dubiosen Geschäftemachern in die Hände fallen, sollte daher genau hinschauen, ob der Schriftzug auf dem Container eindeutig auf eine ihm vielleicht schon bekannte jeweilige Organisation hinweist. Wer auf Nummer sicher gehen will, gibt seine Alttextilien in einen der kreisweit rund 430 grünen Container mit dem Logo der kreiseigenen Gesellschaft für Wertstoff- und Abfallwirtschaft (GWA), die mit den gemeinnützigen Organisationen im Kreis zusammenarbeitet. Die Erlöse aus der Vermarktung der Altkleider fließen hier auch in karitative Projekte auf Kreisebene.

Wer eine illegale Abfallentsorgung im Kreisgebiet beobachtet und melden möchte, kann sich an den Kreis Unna wenden, Tel. 0 23 03 / 27-1172. PK | PKU

---

# Kreismediziner betont: Bei Hitze das Trinken nicht vergessen

Ausreichend trinken – das ist bei sommerlichen Temperaturen sowohl für das körperliche als auch für das geistige Wohlbefinden ganz wichtig. Darauf weist Amtsarzt Dr. Bernhard Jungnitz hin.

Bei hohen Temperaturen wird viel geschwitzt. Dadurch verliert der Körper jede Menge Flüssigkeit und Salze. „Werden diese Verluste nicht ausgeglichen, kann es zu Kreislaufproblemen bis hin zum Kreislaufversagen kommen“, weiß der Kreis-Mediziner. Doch nicht nur das: Intensives Schwitzen „macht das Blut dick“, was zu einer langsameren Blutzirkulation führt. Folgen sind z. B. Konzentrationsschwäche und Müdigkeit.

Als Durstlöscher und zum Auffüllen der ausgetrockneten Flüssigkeitsdepots des Körpers eignen sich Leitungs- und Mineralwasser oder auch Fruchtsaftschorlen. 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.

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

Ein Tipp des Amtsarztes: „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