

# VHS verrät es: Heilen mit Pfeffer, Zimt und Co.

**„Gewürze, die uns gut tun“ lautet das Motto des nächsten naturheilkundlichen Vortrags der VHS Bergkamen am 24. Mai.**

Das Heilen mit Gewürzen gehört neben der Kräuterheilkunde zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit. Bereits vor über 5000 Jahren wurden in Indien gezielt Gewürze innerhalb von Ayurveda-Kuren eingesetzt. Man machte sich zum Beispiel die antibakterielle Wirkung von Pfeffer und Chili zunutze, aber auch die Wirkung erwärmender Gewürze wie Zimt, Nelke, Ingwer und Kardamom. Wir kennen diese Kombination noch heute als Pfefferkuchengewürze, die uns im Winter gut tun, die wir aber im Sommer kaum essen würden.

## Hildegard von Bingen erforschte Heilkraft der Gewürze

Im deutschsprachigen Raum war es die heilige Hildegard von Bingen, die sich mit der Heilwirkung von Gewürzen auseinandersetzte. Sie nutzte beispielsweise Galgant gegen Herzbeschwerden. Und selbst in der modernen Krebsheilkunde wird Kurkuma auf Grund seiner positiven Wirkung auf den Magen-Darbereich eingesetzt. Dieses alles ist Grund genug, die Gewürzheilkunde zu einem Vortragsthema in der naturheilkundlichen Reihe der Volkshochschule Bergkamen zu machen. Am Samstag, den 24. Mai, referiert Heilpraktikerin Helga Rietig von 13:00 bis 15:15 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über dieses Thema.

„Da wir täglich mit Gewürzen umgehen können, bietet der bewusste Einsatz von Gewürzen in der Küche die Möglichkeit, unsere Gesundheit zu unterstützen und aus unserer Nahrung ein Heilmittel zu machen“, sagt Heilpraktikerin Helga Rietig.

Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 12,00 € zu entrichten. Für diese Vortragsveranstaltung mit Kursnummer 3412 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

## **16-jährige Schülerin Melina ist gefunden**

Melina ist wieder da. Die seit dem vergangenen Mittwochvermisste 16-jährige Schülerin aus Unna ist am Samstagmorgen durch die Polizei in Frankfurt am Main aufgegriffen worden. Dort wurde die 16-Jährige wohlbehalten an die Eltern übergeben werden.

Ebenfalls am Samstagmorgen hatte Melinas Cousine, die in Bergkamen wohnt, auf Facebook eine Suchaktion gestartet, die innerhalb kurzer Zeit auf eine große Resonanz stieß.

---

# Melina (16) wird weiter vermisst – Suche mithilfe von Facebook

Noch immer vermisst wird die 16-jährige Schülerin Melina aus Unna. Ihre Cousine Mareike Jokisch aus Unna hat mit Freunden und Verwandten auf Facebook eine Gemeinschaft gegründet, mit deren Hilfe sie hofft, Melina zu finden.

„WO BIST DU NUR? WIR MACHEN UNS SEHR GROSSE SORGEN!! BITTE HELFT MIT!“, lautet die Botschaft an die Facebook-Gemeinde. Sie wird aufgefordert, die Seite zu „ liken“ und zu teilen, um die Chance, Melina zu finden, zu vergrößern.

Die 16-Jährige aus Unna hat am Mittwochmorgen ihr Elternhaus verlassen. An ihrer Schule ist sie aber nicht angekommen. Die Sorgen der Freunde und Verwandten sind berechtigt: Melina hat einen Abschiedsbrief hinterlassen, der Hinweise auf einen möglichen Suizid enthält.

Melina ist etwa 165 cm groß und schlank, hat schwarzes, bis über die Schultern reichendes Haar und trägt einen Tunnelohrring am linken Ohr. Beim Verlassen des Elternhauses war sie mit einer blauen Jeanshose, einer weinroten Sweatshirtjacke, einer schwarzen Regenjacke und schwarzen Leinenschuhe bekleidet und trägt vermutlich eine blaue Mütze mit einem gelben M.

Die Polizei in Frankfurt hat inzwischen Melina aufgegriffen

---



Der Weg zum Briefwahlbüro im Ratstrakt ist sehr leicht zu finden.

## Möglichkeiten der Briefwahl

Hinsichtlich der Durchführung der Briefwahl bestehen folgende Möglichkeiten:

- Im Briefwahlbüro im Ratstrakt des Rathauses (gegenüber Haupteingang Rathaus) kann sofort direkt gewählt werden. Die Rückseite der Wahlbenachrichtigungskarte (=Wahlscheinantrag) muss hierzu ausgefüllt **und persönlich unterschrieben** sein. Zu den auf der Wahlbenachrichtigungskarte genannten Öffnungszeiten können direkt die Stimmen abgegeben werden.
- Die ausgefüllte Rückseite der Wahlbenachrichtigungskarte wird in einem adressierten Briefumschlag an das Wahlamt geschickt. Internetnutzer können auch gleich „online“ unter [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) den Wahlscheinantrag ausfüllen. Vom Wahlamt werden dann die Briefwahlunterlagen unverzüglich an die gewünschte Adresse geschickt. Diese können sowohl an die Wohnungsanschrift als auch z.B. direkt in den Urlaubsort geschickt werden. Dazu muss nur die entsprechende Adresse angegeben werden.

## Unterlagen werden getrennt verschickt

Wichtig für die Briefwahl bei dieser Wahl ist, dass die Briefwahlunterlagen für die Europawahl und die Kommunalwahlen (Landrat, Kreistag, Bürgermeister, Stadtrat) vom Wahlamt in getrennten Briefen verschickt werden. Diese müssen dann auch wieder in den unterschiedlichen Wahlbriefen für die Europawahl (roter Wahlbrief) und Kommunalwahlen (gelber Wahlbrief) an die Stadt Bergkamen – natürlich für den Wähler kostenfrei – zurück geschickt werden. „Nur so kann sichergestellt werden, dass die

Briefwahlunterlagen der richtigen Wahl zugeordnet werden, um dann bei der Auszählung am Wahlabend möglichst wenig ungültige Stimmen zu haben“, so der für Wahlen zuständige Fachdezernent Manfred Turk.

## **Wählerverzeichnis liegt aus**

Neue Wahllokale bei dieser Wahl sind in

- **Bergkamen-Overberge:** Städt. Kindergarten (für Gaststätte zur Mühle)
- **Bergkamen-Rünthe:** ASV Rünthe Vereinsheim (für Gaststätte Forellenhof) und Gästehaus Marina-Nord (für Gaststätte Sportlertreff)

Abschließend erklärt Thomas Hartl vom Wahlamt der Stadt Bergkamen, dass in der kommenden Woche während der Dienststunden im Rathaus der Stadt Bergkamen, 1. Etage, Zimmer 121, das Wählerverzeichnis für die Wahlen zur Einsicht ausliegt. Diese Auslegung dient insbesondere dazu, mögliche Fehler zu erkennen und zu beheben. Insbesondere sollten diejenigen, die bisher noch keine Wahlbenachrichtigungskarten erhalten haben, deswegen kurz mit dem Wahlamt der Stadtverwaltung Kontakt aufnehmen.

Weitere Informationen zu den Wahlen gibt es auch im Internet unter [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de).

---

## **Vortrag bei der VHS: Was tun**

# bei Histaminintoleranz?

**Was tun bei Histaminintoleranz? Antworten auf diese Frage gibt es in einem** naturheilkundlichen Vortrag der VHS Bergkamen am 14. Mai.

Die Histaminintoleranz – auch HIT genannt – ist das Chamäleon unter den Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Histamin ist ein Botenstoff, der zum einen im Körper selbst gebildet und zum anderen auch mit der Nahrung zugeführt wird. Besonders lang gereifte Lebensmittel wie Rotwein, Parmesan, Sauerkraut und Hefe sind sehr Histamin reich. Histamin intolerante Menschen leiden nach dem Verzehr dieser und anderer Lebensmittel unter allergieähnlichen Symptomen wie plötzlicher Gesichtsrötung, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Darmsymptomen und anderem, wenn die Histamin abbauenden Mechanismen im Körper nicht mehr ausreichend gut funktionieren.

Um einen umfassenden Einblick in die Ursache, die Diagnostik und den Umgang mit der Histaminunverträglichkeit zu geben, referiert Heilpraktikerin Claudia Lindemann im Rahmen der naturheilkundlichen Reihe der Volkshochschule Bergkamen am Mittwoch, 14. Mai, von 19:00-20:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über dieses Thema. „Im Rahmen des Vortrages gebe ich auch eine Hilfestellung bei der Auswahl der verträglichen Nahrungsmittel und erläutere ausführlich die Verschiebung der Darmflora als Ursache für eine Histaminintoleranz“, sagt Heilpraktikerin Lindemann.

Für die Teilnahme an dieser Vortragsveranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten. Für diesen Kurs mit Kursnummer 3425 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per

Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

## **Drogenhandel in Teestube an der Werner Straße**

Die Polizei hat jetzt Einzelheiten zu ihrer Aktion am Freitagnachmittag in der ehemaligen Gaststätte „Auf dem Kamp“ an der Werner Straße in Bergkamen-Mitte bekanntgegeben.

Demnach überprüfte sie gegen 17 Uhr nach einem anonymen Hinweis auf Drogenhandel mit mehreren Beamten die Besucher und den Betreiber der Teestube an der Werner Straße. Dabei wurden 122 kleine Verkaufseinheiten Marihuana sichergestellt. Drei der Personen in der Teestube wurden vorläufig festgenommen, zwei davon mittlerweile nach Vernehmungen wieder entlassen. Bei dem Einsatz waren neben Kräften der Schutz- und der Kriminalpolizei des Kreises Unna auch zwei Diensthundführer mit Rauschgiftspürhunden im Einsatz.

Die Ermittlungen dauern an.

---

## **Hausdurchsuchung und Verhaftungen an der Werner**



# Straße

Eine große Polizeiaktion hat am Freitagnachmittag die Nachbarn der ehemaligen Gaststätte „Auf dem Kamp“ an der Werner Straße in Atem gehalten. Beteiligt waren an dieser Aktion unter anderem die Besatzungen von rund einem halben Dutzend Streifenwagen, eine Reihe von Zivilbeamten und auch Diensthunde.

Die genauen Hintergründe werden zurzeit von der Kreispolizei Unna nicht genannt. „Aus ermittlungstaktischen Gründen“, wie ein Polizeisprecher erklärte. Er bestätigte, dass es in dem Gebäude Durchsuchungen gegeben hat. Es hat wohl auch Verhaftungen gegeben. Nähere Einzelheiten sollen im Laufe des Samstags bekanntgegeben werden.

---

## **„Maigang zur Grillhüttenwiese“ brachte Polizei und DRK jede Menge Arbeit**

Der Cappenberger See war auch in diesem Jahr beliebtes Ziel vieler junger Leute aus Bergkamen, Kamen und natürlich auch aus Lünen. Rund 6500 waren es nach Schätzung der Polizei insgesamt. „Im Zuge des „Maiganges zur Grillhüttenwiese“ hatten die Besucher bereits auf dem Anmarschweg dem Alkohol „gut zugesprochen“, sie verhielten sich aber größtenteils friedlich“, heißt es am Tag danach im Polizeibericht.

Über 60 junge Erwachsene mussten dennoch wegen ihres

übermäßigen Alkoholkonsums oder Kleinstverletzungen durch die Polizei kurzfristig betreut und vom Deutschen Roten Kreuz behandelt werden.

## **Brutal auf Kopf eingetreten**

Der Tag am Cappenberger See und Umgebung verlief nach Einschätzung der Polizei weitestgehend. Allerdings musste sie eine Reihe von Strafverfahren einleiten. Im Verlauf der Veranstaltung fielen nach jetzigem Stand acht durch „einfache Körperverletzungsdelikte“ an. Im vergangenen Jahr gab es im Vergleich hierzu zwei Strafanzeigen. Am Donnerstag schrieben die Beamten zusätzlich fünf Anzeigen wegen „Gefährlicher Körperverletzung“ (2013: eine Anzeige). In einem besonders brutalen Fall trat ein 19-jähriger Lüner auf den Kopf eines 23-Jährigen aus Lünen ein. Nach Zeugenangaben soll dies mehrfach mit voller Wucht geschehen sein. Der Hintergrund hierzu ist noch nicht abschließend geklärt. Aufgrund der Verletzungen musste der 23-Jährige ins Krankenhaus gefahren werden.

## **Polizei sprach 54 Platzverweise aus**

Insgesamt sprach die Polizei, während des „Maigang am Cappenberger See“, 54 Platzverweise aus (2013: sieben Platzverweise). Weiterhin nahmen Polizeibeamte fünf Personen zur Verhinderung von Straftaten zwischenzeitlich in Gewahrsam. Zwei Jugendliche aus Lünen wurden anschließend ihren Erziehungsberechtigten übergeben.

Ein Polizeihubschrauber überflog den Bereich „Maigang zur Grillhüttenwiese“. Hier verschafften sich Mitarbeiter von Stadt und Polizei einen Überblick über das Einsatzgeschehen und die Orte.

„Erfreulicherweise entstanden den ganzen Tag über keine nennenswerten Verkehrsbeeinträchtigungen“, heißt es

abschließend im Polizeibericht. An der offiziellen Maifeier im Seepark beteiligten sich 7000 Menschen. Ausschreitungen oder Straftaten hat es laut Polizei dort nicht gegeben.

---

## **Einbrecher stehlen Möbeltresor aus Kindergarten**

In der Zeit von Mittwochnachmittag bis Freitagmorgen brachen unbekannte Täter in einen Kindergarten Am Wiehagen ein. Sie durchwühlten mehrere Räume und entwendeten einen Möbeltresor. Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

---

## **Römerbergsporthalle bis 12. Mai gesperrt**

Am Freitage hat eine erneute Messung der Feuchtigkeitswerte unter dem Hallenboden der Römerbergsporthalle stattgefunden. Dabei ist ein weiterhin hoher Wert ermittelt worden, der den weiteren Einsatz der Trocknungsgeräte erforderlich macht. Bekanntlich haben unbekannte den Boden der Sporthalle unter Wasser gesetzt.

Die Römerberghalle ist daher vorerst bis einschließlich Montag, 12. Mai, für den Schul- und Vereinssport gesperrt. Die Handballspiele der Senioren des SuS Oberaden am morgigen Samstag werden in der Sporthalle Overberge an der Hansastraße stattfinden.

---

## **Vorlesestunde für Kinder ab 4 in der Stadtbibliothek**

Der Förderkreis der Stadtbibliothek lädt alle Kinder ab 4 Jahre zur Vorlesestunde **am Samstag, 3. Mai, um 11 Uhr in die Kinderbibliothek der Stadtbibliothek Bergkamen ein**. Erstmals liest die Lesepatin des Förderkreises Dagmar Henn eine Geschichte vor.

Geplant ist einmal im Monat, wenn möglich immer der 1. Samstag im Monat, eine Vorlesestunde mit anschließender Malstunde anzubieten. Der Förderkreis sucht noch weitere Lesepaten, die gerne Vorlesen und bei den Kindern die Lust am Lesen wecken möchten. Interessenten können sich während der Öffnungszeiten in der Bibliothek melden oder direkt bei dem Förderkreis der Stadtbibliothek bei Michaela Strunk anmelden.

„Das „gute Buch“ hat bei Kindern einen immer schweren Stand, denn immer stärker wird die Konkurrenz der elektronischen Unterhaltungselektronik. Das Lesen soll bei Jungen und Mädchen wieder populär werden, damit die Lesefreude geweckt wird und

die Lesekompetenz sich überhaupt entwickeln kann“, betont der Förderverein.