Von der Heilkraft der Gewürze: Medizin in der Küche

Am Dienstag, 22. Oktober, erfährt man von Sabine Geisler in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil, dass Gewürze nicht nur unsere Speisen aromatisieren und das Essen bekömmlicher machen, sondern auch gesundheitsfördernde oder therapeutische Wirkungen haben. Die Krankenschwester in der Naturheilkunde und Ayurvedatherapeutin stellt das Erfahrungswissen aus der klassischen Naturheilkunde sowie interessante Studien vor. Die medizinische Wirkung, Verwendung und Verarbeitung vieler Gewürze wird besprochen und eine Gewürzmischung für die Winterzeit zum Mitnehmen hergestellt. Dabei genießen die Teilnehmer gemeinsam einen leckeren Gewürztee. Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt. Die etwa zweieinhalbstündige Veranstaltung, die um 19.30 Uhr beginnt, kostet 15,00 Euro je Teilnehmer, zusätzlich 5,00 Euro für Gewürze, Tee und Seminarunterlagen. Eine Anmeldung ist Umweltzentrum Westfalen unter 0 23 89 - 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) möglich, Vorabinformationen erhält man im Internet unter www.naturheilkunde-geisler.de.

Tankstellen-Überfall: Täter trug Horror-Clowns-Maske

Vermummt mit einer Horror-Clown-Maske hat ein unbekannter Täter am Sonntagabend, 13. Oktober, gegen 22 Uhr eine Tankstelle auf der Lünener Straße in Werne überfallen. Mit einer Pistole bedrohte er die 53-jährige Kassiererin und verlangte Bargeld. Mit einer geringen dreistelligen Beute flüchtete der männliche Täter.

Wer hat Verdächtiges beobachtet? Hinweise nimmt die Polizei Werne unter den Rufnummern 02389 921 3420 oder 921 0 entgegen.

Bürgersprechstunde zur L821n

Die Straßen.NRW-Regionalniederlassung Ruhr baut seit August 2019 die circa 1,8 Kilometer lange L821n Ortsumgehung in Bergkamen. Für interessierte Bürger findet dort am Donnerstag, 17. Oktober, eine zweite Bürgersprechstunde statt, wie Straßen NRW mitteilt.

Mitarbeitende von Straßen.NRW informieren über die Baumaßnahme und stehen zwischen 17 Uhr und 18 Uhr für Anregungen und Fragen zur Verfügung. Die Bürgersprechstunde findet im Baucontainer am Baustellenbereich an der Lünener Straße statt. Auch außerhalb dieser Sprechstunde kann die Bauüberwachung vor Ort jederzeit angesprochen werden.

Angenehme Schaffensatmosphäre in der Öko-Station

Während am Samstag die Mitglieder der Künstlergruppe kunstwerkstatt sohle 1 sich doch eher enttäuscht sahen, dass ihre aufwendigen Vorbereitungen, den Besuchern attraktive Angebote zum Mitmachen, zum Ausleben der eigenen Kreativität, zu bieten, so wenig Publikum fanden, konnten sie auf den

Sonntag doch noch zufrieden zurückschauen. Fanden am Samstag in der Zeit von 15 bis 18 Uhr nur etwa knapp dreißig Besucher den Weg in die Ökologiestation, so waren es am Sonntag bereits drei Stunden nach Öffnung ein Vielfaches davon (knapp 90) und am Nachmittag wurde es noch voller. An beiden Tagen herrschte Besucherstrom unabhängig v o m eine angenehme Schaffensatmosphäre, die auch zu beachtlichen Ergebnissen führte. So konnten die Besucher nicht nur Portraits, diverse selbst gestaltete Drucke oder "Nagelbilder" mit nach Hause nehmen, auch die Großinstallationen wurden ansehnlich vervollkommnet. Auch Bürgermeister Roland Schäfer legte Hand an.

Ob die Veranstaltung allerdings in dieser Form noch einmal wiederholt wird, müssen die Mitglieder trotz des erfolgreichen Sonntags noch einmal diskutieren.

22. Skatturnier der IGBCE

Das 22. öffentliche Skatturnier veranstaltet das IGBCE-Regionalforum Bergkamen/Kamen, vertreten durch die IG BCE-Ortsgruppen Bergkamen, Oberaden, Weddinghofen, Rünthe, Kamen, VLK Bayer, VLK 3M, und VLK Lanxess/Huntsman, am Sonntag, 10. November, um 14 Uhr im Vereinsheim des Kleingartenvereins "Im Krähenwinkel" in Weddinghofen, Töddinghauser Str. 48.

Zu gewinnen sind wertvolle Preise. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Lautstarke Unterstützung für 40 junge Leichtathleten

Den Abschluss der diesjährigen Freiluftsaison der TuRa Bergkamen Turn- und Leichtathletikabteilung bildete erneut ein klassischer Dreikampf aus den Disziplinen 50m Sprint, Weitsprung und Ballwurf. Die Auswertung erfolgte nach den Vorgaben des DLV-Mehrkampfabzeichens in Bronze, Silber und Gold. Die erzielten Ergebnisse der jeweiligen Einzeldisziplinen wurden abschließend in Punkte umgerechnet und zu einem Gesamtergebnis addiert. Die Farbe des DLV-Abzeichens ergab sich dann aus der Gesamtpunktzahl.



Insgesamt nahmen knapp 40 Kinder der Abteilung im Alter von 4 bis 12 Jahren teil. Alle Sportlerinnen und Sportler waren mit großem Ehrgeiz dabei und wurden von ihren Trainern und Familien lautstark unterstützt. Die Kinder erzielten trotz der herbstlichen Temperaturen gute Ergebnisse und so konnten am Ende viele Abzeichen verliehen werden. Davon 9 Abzeichen in Gold. 12 Silberabzeichen und 7 bronzefarbene Abzeichen.

Gold: Maxi Gruner, Lilly Schaumann, Liliana Homann, Nele Krebs, Paulina Czeranka, Ben Fleige, Johanna Czeranka, Linn Vogt, Milena Klasik

Silber: Mara Albrecht, Ida Martin, Florian Kalny, Marla Thies, Sophia Pütz, Emilia Klasik, Jonah Martin, Leandra Hagen, Lina Rose, Filiz Balat, Christoph Ealden, Louis Medger

Bronze: Yasin Erzös, Jonas Feldmann, Leonas Czeranka, Lucy Torkler, Tabea Toksdorf, Kjell Vogt, Fabian Böhm

TeilnehmerInnen: Emilia Czeranka, Linus Meinecke, Emilia Litmeyer, Luisa Migotti, Lotta Henesath, Luis Boczek, Tom Adomeit, Elias Feldmann, Enno Hagen, Julian Netz, Mara Albrecht

TURA-Trainer auf erfolgreicher Titeljagd

Zwei Trainer der Wasserfreunde Tura Bergkamen starteten bei den diesjährigen Nordrhein-Westfälischen Kurzbahn Meisterschaften der Master. Dort zeigten sie ihr Können, nicht nur am Beckenrand, sondern auch im Wasser.

Zunächst startete Oli (Trainer der 1. Wettkampfmannschaft) gleich mit 50m Brust und erreichte mit einer SBZ-Zeit von 33,22sec. als Erster das Ziel. Nach einer zweistündigen Pause (sind ja Masters) schwamm Oli in einer weiteren SBZ die 100m Lagen in 1:07,96min.

Kurzer Zwischenstand am ersten Tag: Zwei NRW-Mastertitel AK40 für Oliver Sloboda. (Klasse, kann sich sehen lassen)!!!

Am zweiten Tag bekam Oliver Unterstützung von Lucas (Trainer der 2. Wettkampfmannschaft) und einigen Aktiven der beiden Wettkampfmannschaften. Beide starteten gleich als erstes mit

100m Brust. Die Anspannung und der Adrenalinausstoß bei beiden Trainern war jetzt sehr groß, da ihre Schützlinge jetzt genau hinsahen und natürlich anfeuerten.

Bei der 100m Bruststrecke holte sich Oliver mit einem großen Vorsprung zur Konkurrenz in 1:14,90 min. den dritten NRW-Mastertitel. Lucas absolvierte seinen ersten Start 100m Brust, in einer SBZ von 1:15,16min. Diese wurde mit einem Vize NRW-Mastertitel AK20 belohnt. (TOP Leistung)!!! Gleich darauf folgten die 50m Schmetterling. Hier erkämpfte sich Lucas bei starker Konkurrenz in einer Zeit von 31,50sec. den 9 Platz.

Nach einer wohlverdienten Mittagspause nahm sich Oli als letzten Start die 100 Schmetterling vor.

Diesen Lauf beendete er in 1:06,91min. (Sauber)!!! Lucas startete im 50 Freistil Lauf und schlug in einer SBZ von 27,41sec. als Sechster an. Endstand: 4 NRW-Master Titel, 1 Vize NRW-Master Titel und gut erschwommene Zeiten.

Fazit: Großartige Leistung von beiden Trainern, Eure Schützlinge sind beeindruckt!!!

Was tun, wenn es im Bauch rumort oder zwickt? — Pulsschlag-Vortrag mit Chefarzt Dr. Kai Wiemer



Pulsschlag-Vortrag Dr Kai Wiemer

Was tun, wenn es im Darm rumort oder zwickt? "Beschwerden ernst nehmen, sich selbst und seine Ernährungsgewohnheiten beobachten und bei anhaltenden Problemen zum Arzt gehen", weiß Dr. Kai Wiemer, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie am Hellmig-Krankenhaus Kamen.

Im Rahmen der Vortragsreihe "Pulsschlag" ging der Mediziner jetzt auf verschiedene Krankheitsbilder ein, die allesamt den Bauch betreffen: Reizdarm, Nahrungsmittelunverträglichkeit (Intoleranz), Lebensmittelallergie oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen können Bauschmerzen, Krämpfe, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung auslösen und die Lebensqualität Betroffener erheblich einschränken. Was hinter solchen Symptomen steckt, das können Ärzte heute mit einer Vielzahl von Untersuchungen und Tests feststellen. "Oftmals gilt das Ausschlussverfahren, manchmal dauert es lange, bis

man dem Ursprung des Leidens auf die Spur kommt. Aber es lohnt sich immer", so Dr. Wiemer, der auch betonte, dass hinter Darmbeschwerden durchaus eine schwere organische Erkrankung oder gar ein Krebsleiden stecken kann.

Ähnlich langwierig wie die Diagnose ist oftmals auch die Therapie. "Vor allem beim Reizdarm müssen nicht nur verschiedene Medikamente ausprobiert und manchmal auch kombiniert werden. Auch begleitende Maßnahmen wie eine Psychotherapie oder spezielle Diäten können dafür sorgen, dass Beschwerden aufhören", erklärte der erfahrene Gastroenterologe und gab den Besuchern noch einen guten Rat mit auf den Weg: "Wenn Sie feststellen, dass Sie bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen, verzichten Sie einfach darauf. Und seien Sie skeptisch wenn Ihnen jemand teure (Blut-) Tests anbietet, die Sie privat bezahlen müssen."

Sieger beim Sparkassen-Malwettbewerb für Grundschüler stehen fest



Die Jury beim Malwettbewerb der Sparkasse für Grundschüler hatte es wieder nicht leicht.

Am 8. Oktober 2019 war es endlich so weit: Mit Engagement und Sachverstand hat eine Jury, bestehend aus Gereon Kleinhubbert von der Jugendkunstschule Bergkamen, Regine Hoffmann und Lara Sudhaus sowie Frau Sandy Wotzka von der Sparkasse Bergkamen-Bönen aus 1.434 eingesandten Bildern jeweils das schönste Bild eines jeden Jahrgangs pro Schule ermittelt.

Thema des Malwettbewerbes war in diesem Jahr: "Male dein Traumhaus". Dabei wurde einerseits die Idee als auch die Ausführung bei der

Bewertung berücksichtigt. Mitgemacht hatten neun Grundschulen in Bergkamen und Bönen, die sich nun auf die Siegerehrungen, die am 11. und 12. November in den Geschäftsstellen der Sparkasse Bergkamen-Bönen stattfinden werden, freuen dürfen. Neben Einzelpreisen werden dann zudem die Klassenpreise im feierlichen Rahmen übergeben.

GSW verlegen Fernwärme in Töddinghauser Straße und Zentrumstraße: Versorgung wird am 22. Oktober unterbrochen

Seit Anfang dieser Woche arbeiten die GSW intensiv am Bergkamener Fernwärmenetz im Bereich Zentrumstraße und Töddinghauser Straße. Die Dauer der Gesamtbaumaßnahme wird auf etwa 8 Wochen geschätzt.

Am Dienstag, den 22. Oktober, wird für die Neuverlegung der Leitungen in der Zeit zwischen 8:00 Uhr und 18:00 Uhr die Fernwärmeversorgung in Bergkamen-Weddinghofen zwischen Erich-Ollenhauer-Straße und Amselstraße unterbrochen. Aufgrund der umfangreichen Arbeiten sind Störungen in anderen Fernwärme-Versorgungsbereichen in Bergkamen auch an dem Folgetag, 23.10.2019, nicht ausgeschlossen.

Im Zuge der Baumaßnahmen kommt es zu Beeinträchtigungen des Straßenverkehrs kommen. Die GSW bitten hierfür um Verständnis.

VHS Bergkamen und kommunale Gleichstellungsstelle laden ein zum Dienstagsfilm

In der Reihe Dienstagsfilm zeigt die VHS Bergkamen in

Kooperation mit der kommunalen Gleichstellungsstelle am 29.10.2019, um 19.00 Uhr, das vielfach ausgezeichnete Filmdrama "Mustang". Dieser Film, der türkischen Regisseurin Deniz Gamze Ergüven, entstand im Jahr 2015 als türkischfranzösisch-deutsche Koproduktion.

Geschildert wird das Leben fünf junger Schwestern, aus Sicht der jüngsten Schwester, die bei ihrer Großmutter in einem abgelegenen türkischen Dorf aufwachsen.

"Als Lale und ihre vier Schwestern beim unschuldigen Herumtollen mit ein paar Jungs im Meer beobachtet werden, lösen sie in ihrem türkischen Dorf einen Skandal aus. Ihr als schamlos wahrgenommenes Verhalten hat gravierende Folgen: Das Haus der Familie wird zum Gefängnis, Benimmunterricht ersetzt die Schule und Ehen werden arrangiert.

Die Schwestern wollen sich aber nicht so einfach in ihr Schicksal fügen. Jedes einzelne Mädchen bäumt sich mit aller Macht gegen die archaischen Konventionen auf und setzt so ein Zeichen. Und so kommt es, dass sie in der sonst so ruhigen Gemeinde ganz schön für Aufruhr sorgen."

Eine rechtzeitige Anmeldung ist erforderlich!

Dienstag, 29.10.19, 19.00 — 21.00 Uhr VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Eintritt: 3,00€

Eine vorherige Anmeldung ist für alle Kurse zwingend erforderlich und nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30-12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00-16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude "Treffpunkt", Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über http://vhs.bergkamen.de anmelden.