

VHS verspricht: Gesünder Leben durch die Auswahl der richtigen Gewürze

„Gesünder Leben durch die Auswahl der richtigen Gewürze“ lautet der Titel eines Vortrags im Rahmen der naturheilkundlichen Vortragsreihe der VHS Bergkamen am Samstag, 15. März, ab 10 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße. 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 Kardamon. Wir kennen diese Kombination noch heute als Pfefferkuchengewürze, die uns im Winter gut tut, die wir aber im Sommer kaum essen würden.

Hildegard von Bingen wusste es schon

Im deutschsprachigen Raum war es Hildegard von Bingen, die sich mit der Heilwirkung von Gewürzen auseinandersetzte. Sie nutzte beispielsweise Galgant gegen Herzbeschwerden. Selbst in der modernen Krebsheilkunde wird unter anderem Kurkuma auf Grund seiner positiven Wirkung auf den Magen-Darmbereich eingesetzt.

Gesundheit beginnt in der Küche

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

im Rahmen der naturheilkundlichen Reihe der Volkshochschule Bergkamen am Samstag, den 15.03.2014, von 10:00-12:15 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ zu diesem Thema referiert.

Anmeldung notwendig

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3411 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 12,00 € zu entrichten. 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. Allerdings ist die VHS-Verwaltung auf Grund der Betriebsferien erst ab dem 8. Januar 2014 wieder erreichbar. Auch während der Betriebsferien können Interessierte sich jederzeit online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

81-Jähriger fährt nach Unfall auf der A1 in fünf stehende Pkw hinein

Dieser Unfall wird die Diskussion um die Fahrtüchtigkeit von Senioren im Straßenverkehr wieder aufflammen lassen. Beim Unfall am frühen Dienstagnachmittag auf der A 1 in Fahrtrichtung Bremen, zwischen dem Kreuz Dortmund-Unna und der Anschlussstelle Kamen-Zentrum wäre alles gutgegangen, wenn nicht ein 81-Jähriger aus Bad Zwischenahr in sechs stehende Fahrzeuge hineingefahren wäre.

Dabei wurde der Mann schwer verletzt und anschließend in ein Krankenhaus gebracht. Leicht verletzt wurde eine 38-jährige Fahrerin aus Celle, die in einem der stehenden Autos am Steuer saß.

Nach den Ermittlungen der Polizei ist zunächst ein VW-Transportfahrzeug, das von einem 69-jährigen gefahren wurde, gegen 13.52 Uhr aus bisher unbekanntem Gründen ins Schleudern geraten. Der VW blieb zwischen dem mittleren und dem linken Fahrstreifen quer zur Fahrtrichtung stehen.

Rückstau von bis zu 15 Kilometer Länge

Fünf nachfolgende Fahrzeugführer (33-Jähriger aus Polen, 29-Jährige aus Apen, 38-Jähriger aus Celle, 43-Jähriger aus Neuenhagen und 45-Jähriger aus Osnabrück) konnten rechtzeitig bremsen und kamen noch vor dem quer stehenden VW zum Stillstand. Ein weiterer Pkw-Fahrer im Alter von 81 Jahren aus Bad Zwischenahn fuhr mit seinem Renault aus ungeklärter Ursache in die sechs stehenden Fahrzeuge hinein. Dabei erlitt er schwere Verletzungen und musste in ein Krankenhaus eingeliefert werden. Die 38-jährige Fahrerin aus Celle trug leichte Verletzungen davon. Alle weiteren Beteiligten blieben unverletzt.

Der Gesamtschaden wird derzeit auf ca. 51.000 Euro geschätzt.

Während der Unfallaufnahme und der Räumung der Fahrbahn konnte der Verkehr nur einspurig an der Unfallstelle vorbeigeführt werden. Es bildete sich in Richtung Bremen ein Rückstau von bis zu 15 Kilometer Länge. Nach knapp vier Stunden hatte der Verkehr wieder freie Fahrt.

VKU fährt Umleitung wegen Sperrung der Töddinghauser Straße

Wegen der Sperrung der Töddinghauser Straße werden von Mittwoch, 5. März, bis voraussichtlich Samstag, 15. März, die Haltestellen „Gedächtnisstraße“ und „Sonnenapotheke“ laut VKU nicht bedient.

Die VKU-Busse R81 und 122 fahren in dieser Zeit stattdessen die Haltestellen „Wasserpark“ und „Bergkamen Busbahnhof“ an. Erfahrene Busfahrer auf der Linie R81 wissen natürlich, dass aller Voraussicht nach auch die Haltestelle „Gedächtnisstraße“ (früher „Schulding“) dann nicht angefahren wird. Bis zur Haltestelle „Wasserpark“ sind es ja nur etwa 200 Meter.

Weitere Auskunft zum Thema Bus und Bahn gibt es bei der kreisweiten ServiceZentrale fahrtwind unter Tel. 0 180 3 / 50 40 30 (0,09 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunkpreise max. 0,42 €/Min.).

Elternschule des Hellmig-Krankenhauses: Von der Muttermilch zum Pfannkuchen

Wie versorgt man das eigene Kind nach der Stillzeit optimal? Antworten liefert ein Ernährungsseminar in der Elternschule des Hellmig Krankenhauses am Montag, 10. März, ab 19 Uhr. Thema ist die Ernährung des Kindes ab einem Alter von fünf

Monaten.

Eltern ist bewusst, dass eine gute Ernährung eine wichtige Voraussetzung für die gesunde Entwicklung des Kindes ist. Durch die Vielfalt des industriell hergestellten Nahrungsangebotes gibt Fragen und Unsicherheiten bezüglich der Auswahl geeigneter Beikost. Im Seminar wird die Zubereitung des ersten Gemüsebreies besprochen.

Der erste Abendbrei wird gekocht und natürlich auch probiert. Zudem gibt es viele Tipps für den Übergang von der Muttermilch, bzw. der Flaschennahrung zur ersten Beikost.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um eine Anmeldung in der Elternschule unter der Telefonnummer 0231-9221252 oder per E-mail an elternschule@klinikum-westfalen.de gebeten.

Die Kosten für das Seminar betragen 8 €.

Aktuell: A1 in Richtung Bremen gesperrt

Eben kam es zu einem Unfall auf der A1 in Richtung Bremen. Es sind mehrere Autos zusammengestoßen, die Fahrbahn ist aktuell zwischen dem Kreuz Dortmund-Unna und Kamen-Zentrum gesperrt.

Für die Polizei war der

Rosenmontagszug Spaßveranstaltung

keine

Zehntausende haben den Rosenmontagszug am Straßenrand fröhlich schunkelnd begleitet. Viel weniger Spaß am närrischen Treiben hatte die Polizei, die häufiger wegen Aggressions- und Alkoholdelikten eingrreifen mussten, als es ihnen lieb war.

Im Bereich der Karnevalskirmes hatten schon in den vergangenen Tagen, so auch gestern immer wieder Jugendgruppierungen provokatives und aggressives Verhalten gegenüber anderen an den Tag gelegt. In den Abendstunden des Rosenmontags steigerte sich dieses Verhalten vermutlich im Zuge des Genusses alkoholischer Getränke und führte zu zwei Körperverletzungsdelikten.

Polizei nimmt vier Taschendiebe fest

Es erfolgten am Rosenmontag vier Festnahmen nach Taschendiebstählen. Die Täter ertappte die Polizei auf frischer Tat. Des Weiteren wurde ein volltrunkener Siebzehnjähriger in Obhut genommen, dessen Eltern von der Polizei benachrichtigt werden mussten. Ähnlich verlief es in der Innenstadt: Insgesamt 12 Jugendschutzmaßnahmen wurden getroffen, weil Minderjährige sich rauchend oder Alkohol trinkend in der Stadt vergnügten.

Abfallcontainer in Brand gesetzt

In einer Kneipe erhielt der Mitarbeiter einer Sicherheitsfirma einen Faustschlag ins Gesicht, als ein alkoholisierte und uneinsichtige Gast aus dem Tanzlokal geführt werden sollte. Nebenbei brannte ein Abfallcontainer in der Kleppingstraße. Auch hier wurden zwei Anzeigen wegen Taschendiebstahls erstattet.

„Insgesamt stellen wir als Dortmunder Polizei fest, dass durch unsere Präsenz und unser konsequentes Einschreiten viele Schlägereien verhindert wurden“, heißt es im Polizeibericht.

Lkw kollidiert mit Pkw: Der Polo landet auf dem Dach

Ausgerechnet am frühen Rosenmontagsmorgen landete um 06.29 Uhr ein Pkw auf der A 45 in Richtung Frankfurt, kurz hinter dem AK Dortmund – Northwest, auf dem Dach. (Wir berichteten.) Die Autobahnpolizei weiß jetzt auch, warum.

Kurz vor dem Unfall fuhr eine 59-jährige Dortmunderin in ihrem Pkw VW Polo auf dem rechten Fahrstreifen der A 45 in Richtung Frankfurt. Plötzlich wechselte ein schräg vor ihr fahrender Lkw vom mittleren auf den rechten Fahrstreifen. Es kam zum Zusammenstoß der beiden Fahrzeuge, wobei der Pkw erst herumgeschleudert wurde, sich dann überschlug und auf dem Dach liegenblieb.

Die 59-Jährige die sich mit Hilfe eines Zeugen aus dem Polo befreien konnte, wurde zur Behandlung in ein Krankenhaus eingeliefert. Der 46-jährige Lkw Fahrer aus Dortmund gab an, lediglich ein „Knacken“ beim Fahrstreifenwechsel gehört zu haben. Im Spiegel sah er dann das sich überschlagende Auto und hielt sofort an.

Bei dem Unfall entstand ein geschätzter Sachschaden in Höhe von rund 10.000 Euro. Es kam zu Verkehrsbehinderungen, die sich erst nach Freigabe der Bahn um ca. 07.30 Uhr langsam wieder auflösten.

Informationsveranstaltung für Eltern: vorschulische Fördermöglichkeiten

Die Stadt Bergkamen lädt als Schulträger die Eltern des Einschulungsjahrganges 2016 zwei Jahre vor der Einschulung ihrer Kinder zu einer Informationsveranstaltung über vorschulische Fördermöglichkeiten ein.

Neben der Beratung über vorschulische Fördermöglichkeiten im Kindergartenalter erhalten die Eltern Informationen über das Verfahren zur Feststellung des Sprachstandes ihres Kindes, das ab dem 31.03.2014 in den Kindertagesstätten durchgeführt wird. Um für den Übergang vom Kindergarten in die Grundschule bessere Bedingungen zu schaffen, informieren die Leiterinnen und Leiter der Bergkamener Kindertageseinrichtungen sowie die Schulleitungen der Bergkamener Grundschulen gemeinsam über Förderangebote und Möglichkeiten.

Die Eltern, deren Kinder zwischen dem 01.10.2009 und dem 30.09.2010 geboren sind, erhalten eine persönliche Einladung mit der Auflistung der nachfolgend genannten ortsnahen Veranstaltungstermine in den Kindertagesstätten und Grundschulen der einzelnen Ortsteile.

Termine der Infoveranstaltung

	Termine	Zeit	Ort
Schillerschule	Montag, 10.03.2014	20.00 Uhr	Schillerschule

G.-Hauptmann-Schule	Donnerstag, 13.03.2014	17.00 Uhr	Gerhart-Hauptmann-Schule
Jahnschule	Montag, 10.03.2014	19.00 Uhr	Jahnschule, Aula
Preinschule	Mittwoch, 12.03.2014	14.30 Uhr	Preinschule
Frh.-v.-Ketteler-Schule	Montag, 10.03.2014 Montag, 24.03.2014 Mittwoch, 02.04.2014	14.00 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr	Kath. Kita Montessori4AW0 Kita Traumland Ev. Kita Arche Noah
Pfalzschule	Dienstag, 18.03.2014	15.00 Uhr	Pfalzschule
Overberger Schule	Dienstag, 11.03.2014	20.00 Uhr	Overberger Schule, Raum 105

Pflege- und Wohnberatung in Bergkamen: Neutral und kostenfrei

Die nächsten Pflege- und Wohnberatungen in Bergkamen finden am Donnerstag, 6. und 20. März statt. Die Fachleute des Kreises stehen Ratsuchenden von 10 bis 12 Uhr im Rathaus, Rathausplatz 1 (Raum 608 in der 6. Etage) zur Verfügung.

Eine telefonische Kontaktaufnahme ist unter 0 23 07 / 96 52 18 möglich. Falls sich weitere Fragen ergeben, sind die Fachleute unter Tel. 0 23 07 / 289 90 60 zu erreichen.

Bei der Beratung können Fragen rund um das Thema Pflege und Wohnen gestellt werden. Da kann es z.B. um den Antrag auf Leistungsgewährung gehen, um die Grundlagen, nach denen der

Medizinische Dienst der Krankenkassen seine Begutachtung durchführt, um die Frage, wie sich Pflegebedürftige auf diese Begutachtung vorbereiten können oder auch um die Finanzierung und Abrechnung eines ambulanten Pflegedienstes oder die Finanzierung des Pflegeheimplatzes. Aber auch Ratsuchende, die Fragen nach technischen Hilfsmitteln oder einer Wohnraumanpassung, wie z. B. einem barrierefreien Badezimmer haben, können die gemeinsame Sprechstunde aufsuchen.

Die Beratung erfolgt trägerübergreifend, also unabhängig von der Zugehörigkeit der Ratsuchenden zu einer Kranken- oder Pflegekasse. Die „Hilfe aus einer Hand“ ist kostenfrei, neutral und persönlich.

Wer die Termine nicht wahrnehmen kann oder im Anschluss weitere Fragen hat, erreicht die Mitarbeiterinnen der Pflegeberatung des Kreises Unna im Pflegestützpunkt Kamen, Nordenmauer 18 unter Tel. 0 23 07 / 289 90 60.

Weitere Informationen finden sich im Internet unter www.kreis-unna.de – Kreis & Region – Gesundheit – Hilfe und Pflege – Hilfen bei Pflegebedürftigkeit.

VHS-Kurs „Filzlust pur!“ für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Bei dem VHS-Kurs „Filzlust pur!“, der am Sonntag, 16. März, von 9:30 bis 17 Uhr in den Räumlichkeiten der Ökologiestation, Westenhellweg 110, in Bergkamen-Heil stattfindet, können filzbegeisterte Menschen mit Grundkenntnissen im Nassfilzen einen Tag lang nach Herzenslust kreativ sein und die

vorhandenen Kenntnisse vertiefen.

„Tauchen Sie gemeinsam mit anderen filzbegeisterten Menschen ein in die fast grenzenlosen Gestaltungsmöglichkeiten dieses uralten Handwerks“, sagt Monika Ullherr-Lang, die Leiterin dieses VHS-Kurses. „Planen und Gestalten Sie Schritt für Schritt ein anspruchsvolleres Filzstück nach eigenen Vorstellungen und nehmen Sie dieses Unikat am Ende mit nach Hause. Das kann ein Täschchen, eine Kopfbedeckung, ein Schal, ein Kissen oder auch etwas anderes sein. Das gemeinsame Filzen lässt am Entstehungsprozess unterschiedlicher Werke teilhaben und liefert so neue Ideen für weitere Filzstücke und mit Sicherheit Lust auf mehr Filz!“

Die Kursleiterin bringt Wolle und Hilfsmaterialien mit, die über einen Materialkostenbeitrag abgerechnet werden. Die Teilnehmenden sollten zwei bis drei Handtücher, Schreibzeug, Schere sowie Noppenfolie im Gepäck haben. Zudem können neben Filzwolle, Filzprodukten und Filzbüchern aus dem eigenen Haushalt weitere Gegenstände mitgebracht werden, die sich kreativ verarbeiten lassen, wie Perlen oder Steine. „Da wir uns in der Ökologiestation nicht verpflegen können, sollten die Teilnehmenden für den Tag zudem einen kleinen Imbiss und etwas zu Trinken dabei haben“, sagt Monika Ullherr-Lang.

„Filzlust pur!“ wird von der Volkshochschule Bergkamen in Kooperation mit dem Umweltzentrum Westfalen und der Naturförderungsgesellschaft für den Kreis Unna angeboten. Anmeldungen für den Kurs Nr. 2131, für den ein Kursentgelt in Höhe von 30,00 € sowie Materialkosten zu entrichten sind, 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 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Mini-Nashorn gestohlen



Das kleine Nashorn auf Rädern ist verschwunden.
Foto: Polizei

Diebe entführten irgendwann am vergangenen Wochenende, 1. bis 3. März, vor dem Bürokomplex des ADAC in Dortmund das Kind der geflügelten gelben Nashorn-Mutter. Dass die kleine Nashornfigur weg ist, fiel Montagmorgen, 3. März, um kurz nach 8 Uhr auf. Nach Angaben eines Zeugen wurde das Mini-Nashorn zuletzt am Samstag gegen 13 Uhr gesehen – ganz nah bei seiner Mama.

Nach Mitteilung der Polizei schlugen die unbekanntes Täter demnach zwischen Samstagmittag und Montagmorgen zu: Hierzu begaben sie sich auf die Freifläche des ADAC-Bürogebäudes an der B1 gelegen, trennten das Kind von seiner Mutter und verschwanden ungesehen.

Die Dortmunder Polizei sucht nun dringend Zeugen, die Hinweise auf den oder die Tatverdächtigen geben können. Zeugen melden sich bitte bei dem Kriminaldauerdienst der Polizei unter der Rufnummer 0231 – 132 7441.

Wappentier des Dortmunder Konzerthauses

Das geflügelte Nashorn wurde während der Planungsphase (2000 bis 2002) des Dortmunder Konzerthauses als Wappentier ausgewählt. In den Jahren 2005 und 2006 wurde es für eine Kunstaktion in der Innenstadt gewählt. Sponsoren konnten eine

Basisversion des Tieres erwerben und bemalen und künstlerisch gestalten lassen. Die Nashörner wurden dann 2006 an markanten Punkten in der Dortmunder Innenstadt aufgestellt. Zum Höhepunkt der Kunstaktion befanden sich mehr als 120 lebensgroße Nashornfiguren in der Stadt. Einige von ihnen gibt es heute noch, so auch das ADAC-Nashorn.