

Mehr als 50 Freiwillige sammeln Müll

Am vergangenen Samstag fand wieder die Aktion „Sauberes Oberaden“ statt. Unter der Organisation des SPD-Ortsvereins Oberaden fanden sich am Vormittag über 50 freiwillige Helferinnen und Helfer Oberadener Vereine und Organisationen zusammen, um gemeinsam ihren Stadtteil wieder ein Stück sauberer zu machen. Von unterschiedlichen Treffpunkten in Oberaden aus, schwärmten die Kleingruppen mit blauen Müllsäcken, Handschuhen und Greifzangen im Gepäck zum Sammeln aus. Gemeinsamer Treffpunkt und Sammelstelle war am Mittag dann der Schulhof der Oberadener Realschule. Dort konnten sich im Anschluss alle gemeinsam bei kühlen Getränken und frischer Erbsensuppe für ihren tatkräftigen Einsatz belohnen. „Der gesammelte Müll wird jedes Jahr weniger – nicht aber die Teilnehmerzahl!“, verkündet Rüdiger Weiß stolz. Der Vorsitzende des SPD-Ortsvereins zeigte sich äußerst zufrieden mit dem Ergebnis. „Die Zeiten von Waschmaschinen und Kühlschränken im Gebüsch sind vorbei. Das war zwar immer etwas Besonderes, wenn solche Dinge später auf dem Anhänger lagen, aber ich freue mich natürlich viel mehr, dass wir so etwas gerade nicht mehr finden. Das zeigt doch auch ein anderes Verständnis für das achtlose Wegschmeißen von Müll“, so Weiß. Als alle Säcke später auf dem Anhänger zum Wertstoffhof verladen waren, konnte man in eine Menge aus rundum zufriedenen und stolzen Gesichtern blicken. Somit kann einer Wiederholung im kommenden Jahr nichts mehr im Wege stehen.



Der tatkräftige Einsatz der Freiwilligen hat sich gelohnt.
Foto: Till Weiß

Der Wald brennt: Bei Übung helfen auch Wehren aus dem Kreis

Wenn es brennt, braucht es vor allem eins – Wasser. Dass das schnell anrauscht und in ausreichendem Maße auch nach Stunden noch verlässlich fließt, ist immer wieder Kern von Übungen wie der am Wochenende im Arnsberger Wald. Als Akteure mit dabei: rund 150 Kräfte mitsamt unterschiedlichster Fahrzeuge aus Bönen, Bergkamen, Holzwickede, Kamen, Lünen, Schwerte, Selm und Unna.

Die Retter aus dem Kreis Unna gehören zur 5. Bereitschaft der Bezirksregierung Arnsberg. Hier im Fall der Fälle

zusammengezogen werden Feuerwehrleute aus Hamm und den Kreisen Soest und Unna. Die Zusammenarbeit über Wehr- und kommunale Grenzen hinweg ist unter anderem bei Hochwasserereignissen der letzten Jahre erprobt – auch weil das Arbeiten Hand in Hand immer wieder geübt wird.

150 Feuerwehrkräfte rücken aus

Bei der vom Kreis Soest vorbereiteten und federführend durchgeführten Übung rücken am 19. und 20. Oktober die erwähnten 150, in den Kreisen Unna und Soest sowie der kreisfreien Stadt Hamm beheimateten Kräfte dieser 5. Bereitschaft aus. Ebenfalls dabei sind Hilfsorganisationen, Technisches Hilfswerk, Polizei und Forstbehörden. Das gemeinsame Ziel ist es, einen ausgedehnten Waldbrand im Arnsberger Wald unter Kontrolle zu bringen und zu löschen.

Getestet wird dabei auch die Leistungsfähigkeit der Löschereinheiten des Kreises Unna und die des vom Land zur Verfügung gestellten Hochleistungs-Wasserfördersystems HFS (Hytrans Fire System). Damit soll über eine zwei Kilometer lange Schlauchleitung Wasser aus dem Möhnesee zu den einzelnen fiktiven Einsatzstellen in Warstein und Möhnesee gepumpt werden. PK | PKU

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 unabhängig vom Besucherstrom 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. (Saubere)!!!

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 Bauchmerzen, 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.