Durst ist Alarmzeichen – Bei Hitze das Trinken nicht vergessen

Ausreichend trinken – das ist bei sommerlichen Temperaturen für das körperliche und geistige Wohlbefinden wichtig. Der Grund: Bei hohen Temperaturen wird viel geschwitzt. Dadurch verliert der Körper jede Menge Flüssigkeit und Salze.

Doch nicht nur das: Intensives Schwitzen „macht das Blut dick“, was zu einer langsameren Blutzirkulation führt. Folgen sind z. B. Konzentrationsschwäche und Müdigkeit. Dann gilt es gezielt gegenzusteuern und dem Körper zu helfen, sich zu erholen.

Tipps zum Durstlöschen

„Als Durstlöscher und zum Auffüllen der ausgetrockneten Flüssigkeitsdepots des Körpers eignen sich Leitungs- und Mineralwasser oder auch Fruchtsaftschorlen“, rät Amtsarzt Dr. Roland Staudt. Alkoholische Getränke wirken harntreibend und sollten deshalb möglichst gemieden werden. Getrunken werden sollte eine Flüssigkeitsmenge zwischen 2,5 und drei Litern. Hierbei darf es auch mal Kaffee oder Tee sein. Jedoch sollten größere Mengen an Koffein, wegen möglicher Blutdruck erhöhender Wirkung und möglicher Wechselwirkungen mit verschiedenen Medikamenten, vermieden werden. Eine Menge von etwa 5 Tassen (ca. 500 mg Koffein) ist in der Regel unbedenklich.

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.

Durst vorbeugen: regelmäßig trinken

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

Ein Tipp, um das Trinken nicht vergessen, hat der Amtsarzt für die warmen Sommertage noch: „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

TuS Weddinghofen lädt ein zum Sommerausflug zum Kettelerhof

Der TuS Weddinghofen 1959 e.V. lädt alle Vereinsmitglieder zu einem Sommerausflug zum Kettelerhof ein. Der Ausflug findet am 1. September von 9 bis 18 Uhr statt. Gestartet wird an der Pfalzschule. Um circa 17 treten die Ausflügler die Heimreise am Kettelerhof an.

Die Kosten für die Fahrt liegen bei 10 Euro pro Person, da der TuS Weddinghofen 1959 e.V. die Kosten für die Busfahrt und einen Teil der Eintrittskarten trägt. Die Anmeldung zur Fahrt ist erst mit Entrichtung der Kosten abgeschlossen. Die Verpflegung ist für den Tag selbst zu stellen.

Die Betreuung für die mindestens 8-Jährigen wird durch die Übungsleiter gewährleistet. Um über eventuelle Krankheiten der Kinder informiert zu sein, bittet der Verein, alle Allergien, Erkrankungen und Medikamente vorab bei der Anmeldung mit anzugeben.

Die Anmeldung kann entweder bei den Übungsleitern direkt oder bei unserer Geschäftsführung Ellen Wiemhoff erfolgen. Kleiner Tipp: schnell anmelden, es sind nur 30 Plätze vorhanden.

Anmeldung bei:
Ellen Wiemhoff
Pfalzstraße 75a
59192 Bergkamen
02307/67874

Raus aus der Hitze: LWL-Museen bieten Abkühlung

Die Sonne brennt, das große Schwitzen will kein Ende nehmen. Gut, wenn man sich da abkühlen kann. Noch besser, wenn die Hitze-Auszeit auch noch Spaß macht: Die Museen des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL) bergen zahlreiche Orte, in denen es nicht nur kühl, sondern auch ziemlich interessant ist. Es geht hinter dicke Klostermauern, in unterirdische Stollen und auf erfrischend nasse Spielplätze.

Im Besucherbergwerk der Zeche Nachtigall sollte man auch im Sommer eine Jacke tragen.

Foto: LWL/Appelhans

Im Besucherbergwerk des **LWL-Industriemuseums Zeche Nachtigall** in Witten (Ennepe-Ruhr-Kreis) herrschen ganzjährig kühle zwölf Grad. „Da sollte man auch im Sommer eine Jacke mitnehmen“, sagt Michael Peters, Leiter des LWL-Industriemuseums. In das Bergwerk gelangen Besucher nur im Rahmen von Führungen, die mehrmals täglich angeboten werden. Der Rundgang dauert etwa eine Stunde – Zeit genug also, um der brütenden Hitze zu entkommen.

Wer lieber unter freiem Himmel Abkühlung finden möchte, sollte sich den Wasserspielplatz am **LWL-Industriemuseum Schiffshebewerk Henrichenburg** in Waltrop (Kreis Recklinghausen) notieren. Kinder können dort mit Wasser und Schiffen experimentieren und dabei das Geheimnis der schwebenden Schiffe lüften. Auf dem hölzernen Floß, das durchs Wasser gezogen wird, sind natürlich auch Erwachsene willkommen.

Viel ruhiger als auf dem Wasserspielplatz geht es in Lichtenau (Kreis Paderborn) zu: Hinter dicken Mauern ist es im **LWL-Landesmuseum für Klosterkultur Kloster Dalheim** nicht nur angenehm kühl, sondern auch still. Davon profitiert nicht nur der Körper, sondern auch der Geist. Das weitläufige Gelände mit seinen 7,5 Hektar sowie der neue Spielplatz, der viele schattige Plätzchen bietet, eignen sich besonders für ein Picknick.

Angenehm kühl ist es im Kreuzgang des Klosters Dalheim. Foto: LWL/Alexandra Buterus

Tief hinab in die Erde und weit zurück in die Geschichte geht es im **LWL-Museum für Archäologie** in Herne: In einer unterirdischen Ausstellungshalle eröffnet sich dem Besucher eine riesige Grabungslandschaft. Über 10.000 Funde enthüllen die Menschheitsgeschichte in der Region Westfalen – von der Eiszeit bis in die Gegenwart. Richtig eisig ist es glücklicherweise nicht im Museum. „Aber da die Exponate eine konstante Temperatur brauchen, ist hier alles klimatisiert“, sagt Dr. Josef Mühlenbrock. Angenehme 20 Grad sind es auch in der Halle für Sonderausstellungen. Hier korrigiert zur Zeit die Sonderausstellung „Irrtümer & Fälschungen der Archäologie“ populäre, aber überholte Thesen zu vergangenen Epochen und deckt spektakuläre Betrugsfälle der Archäologie auf. Dabei

erfahren die Besucher nicht nur, warum ein Irrtum oder eine Fälschung anfangs durchaus überzeugen konnte. Interaktive Angebote vermitteln auch, welchen Erkenntnisgewinn die Forschung inzwischen erzielt hat. Mit Sicherheit kein Irrtum ist die Tatsache, dass es sich hier auch bei großer Hitze draußen gut aushalten lässt.

Einer alten Legende nach soll im historischen Quellkeller unter dem **LWL-Museum in der Kaiserpfalz** in Paderborn eine Gruppe von Wasserdrachen leben. Eine geheimnisvolle Aura umgibt den Keller, in dem die Paderquellen entspringen, allemal. Schließlich ist er fast 1.000 Jahre alt. Einen schnellen Frischekick erhalten Besucher heute, wenn sie ihre Hände in das etwa elf Grad kalte Quellwasser halten. Zum Trinken eignet es sich nach heutigen Maßstäben allerdings nicht. Im 9. Jahrhundert war man da weniger zimperlich: Karl der Große, berühmtester Bewohner der Kaiserpfalz, hat sich bestimmt den ein oder anderen Schluck genehmigt. „Damals hatte man wohl einen stärkeren Magen“, sagt Dr. Martin Kroker vom Museum in der Kaiserpfalz. Er empfiehlt auch einen Besuch der Ausstellungsräume: „Dank der dicken Mauern ist es hier ganzjährig angenehm kühl.“

Ursprung zahlreicher Sagen und Erzählungen: Die Paderquellen im kühlen Quellkeller des Kaiserpfalz-Museums.
Foto: LWL/Burgemeister

Angenehme Temperaturen statt brütender Hitze gibt es auch im **LWL-Museum für Naturkunde** in Münster, das die neue Sonderausstellung „Das Gehirn – Intelligenz, Bewusstsein, Gefühl“ und im Planetarium des LWL-Museum. Im Sternensaal haben die Besucher stets einen blauen, wolkenlosen Himmel, eine sternenklare Nacht bei angenehmer Klimatisierung und jeder Menge zu Erleben. Und das Beste – einen Sonnenbrand muss hier niemand befürchten und das Deodorant bekommt auch mal eine Pause. „Sehen sie mit Ihren Kindern auf drehbaren Planetariumssesseln in die unendlichen Weiten des faszinierenden Universums“, rät Museumsdirektor Dr. Jan Ole Kriegs. „Im Planetarium fliegen die Zuschauern unter anderem bei ‚Faszination Weltall‘ zur Sonne, um das kühle Weltall geht es bei ‚In der Tiefe des Kosmos‘, und der Außerirdische Gulp versucht die Erde in einen Sack zu packen, um sich keinen ‚Erd-Sonnenbrand‘ zu holen. Auch im Museum selbst ist es deutlich angenehmer als bei der Hitze draußen. Zudem ist im kühlen Sonderausstellungsraum bei rund 22 bis 24 Grad Raumtemperatur derzeit die Sonderausstellung über das Gehirn zu sehen, die unter anderem auch eine Lichtdusche zeigt.

Vom dunklen Keller geht es wieder in die Sonne: Auf 90 Hektar ist im **LWL-Freilichtmuseum Detmold** (Kreis Lippe) eine historische Kulturlandschaft entstanden. Wem es beim Erkunden des Areals zu heiß wird, der findet in den über 100 Gebäuden Unterschlupf. „In großen Fachwerkhäusern bleibt es generell relativ kühl“, sagt Ruth Lakenbrink vom LWL-Freilichtmuseum. So kann es die Besucher zum Beispiel im Osnabrücker Hof selbst bei hohen Temperaturen schon mal frösteln. Im kleinen Bächlein auf der Fläche „Spielen am Dorfrand“ kann man zwar nicht schwimmen, als nasser Kinderspielplatz ist es aber allemal empfehlenswert. Wer nun dennoch Durst auf ein kaltes Getränk hat, findet unter den Sonnenschirmen im Biergarten des Restaurants „Im Weißen Ross“ ein schattiges Plätzchen.

Viel Schatten bietet auch das **LWL-Freilichtmuseum Hagen**: Entlang des Museumswaldes führen zahlreiche Spazierwege unter

hohen Bäumen vorbei an mehreren Teichen und Bächen. „Hier weht auch an heißen Tagen ein angenehm frisches Lüftchen“, sagt Uta Wenning-Kuschel vom LWL-Freilichtmuseum. Auch in den Werkstätten hinter Fachwerk- und Bruchsteinmauern ist es im Sommer stets kühler als draußen. Hilft das alles nichts, taucht man einfach seine Füße in das kühle Nass des Wasserspielplatzes. Wenning-Kuschel hat außerdem noch einen Tipp: „Wer schon morgens um neun Uhr kommt, kann die erfrischende morgendliche Waldluft genießen und drei bis vier Stunden auf dem Gelände verbringen, ohne in die heiße Nachmittagszeit zu kommen.“ Für einen anschließenden Mittagssnack bieten sich im Anschluss die über einem kleinen Bach gelegenen Museumsterrassen, der Biergarten mit Schatten spendenden Sonnenschirmen oder die stets kühle historische Braustube an.

Bummannsburg wird aus dem Dornröschenschlaf geweckt

Außer den Relikten ihrer beeindruckenden römischen Geschichte – wie etwa der Holz-Erde-Mauer im Ortsteil Oberaden – lassen sich in Bergkamen weitere geschichtsträchtige Spuren finden: Aus dem Hochmittelalter (900 – 1200) stammt die noch gut erkennbare Doppelwall-Ringanlage in Bergkamen-Rünthe, die sog. „Bummannsburg“. Seit 1990 ist sie als Bodendenkmal unter Schutz gestellt. Aktuell befindet sich die Burg zwar noch im Dornröschenschlaf, aber das soll sich ändern. Die Stadt Bergkamen ist als untere Denkmalbehörde für die Bummannsburg zuständig und mithilfe des Stadtmuseum strebt sie nach den Sommerferien die Entwicklung eines Erhaltungskonzepts für die

Bummannsburg an. In erster Linie geht es dabei um den Schutz des einzigartigen Bodendenkmals. Das Stadtmuseum Bergkamen und Wissenschaftler/innen der Archäologie des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL- Archäologie für Westfalen) werden zunächst eine Beschilderung entwickeln, die das Bodendenkmal sichtbar werden lässt.

„Der Erhalt von Bodendenkmälern kann eine echte Herausforderung sein“, so Museumsleiter Mark Schrader. „Funde kann man gut in die Vitrine legen oder im Fundmagazin einlagern. Aber mit einem ortsfesten Bodendenkmal geht dies nicht. Doch die Arbeit lohnt sich, denn sie macht die Vergangenheit unmittelbar erfahrbar.“

Anders als das Römerlager in Oberaden liegen die meisten Bodendenkmäler und auch die Bummannsburg abseits der aktuellen Bergkamener Besiedlungen, meist in Wäldern oder in der Nähe von Äckern. Witterung und Umwelteinflüsse setzen ihnen kontinuierlich zu. Durch Stürme umstürzende Bäume schädigen die Wälle und zerstören die noch vorhandenen Strukturen. Aber auch anderen Bedrohungen ist die Anlage ausgesetzt, vielfach aus Unwissenheit. Die mittelalterliche Wallburg wird seit Jahren von Mountainbikern als Geschicklichkeitsparcours genutzt und damit auch beschädigt. Die sandigen Wallkronen haben die Belastung durch Spaziergänger ebenfalls nicht schadlos überstanden.

Da hilft nur eines: „Aufmerksamkeit, Aufklärung und Pflege, das ist eine Kombination, die sich bei der Bummannsburg bewähren kann“, so Marc Alexander Ulrich, Kulturdezernent der Stadt Bergkamen. Schautafeln sollen in Zukunft über Geschichte und Bedeutung der Bummannsburg informieren und aufklären. Das soll ein erster Schritt zur Erhaltung der Anlage sein. Die Stadt hofft darauf, mit der Aufklärungsaktion die Rücksichtnahme bei den Besucherinnen und Besuchern der Anlage zu fördern. „Dann“, so Ulrich „wird die Bummannsburg bleiben, was sie ist, nämlich eines der bedeutendsten Bodendenkmäler in Westfalen“.

Kompostwerk Fröndenberg-Ostbüren: Sanierungsarbeiten an der Waage

Die Gesellschaft für Wertstoff- und Abfallwirtschaft Kreis Unna mbH (GWA) weist alle Anlieferer und Kunden der Betriebsstelle Fröndenberg-Ostbüren darauf hin, dass die Waage von Donnerstag, 9., bis Dienstag, 14. August, nicht zur Verfügung steht. Im Zuge der notwendigen Sanierungsarbeiten im Bereich der Betonarbeiten erfolgt auch eine Umstellung auf die digitale Wiegetechnik. Da die Waage am Kompostwerk nach dem Großbrand am Bönener GWA-Standort dringend benötigt wurde, wurden die ursprünglich für Anfang Juli vorgesehene Sanierungsarbeiten kurzfristig verschoben.

Betroffen sind am Fröndenberger Standort Kompostwerk, Umladeanlage und Wertstoffhof. Während dieser Zeit wird das Betriebspersonal die Mengen bei Anlieferung schätzen und zu Pauschalpreisen abrechnen. Dies gilt für alle Anlieferungen, die sonst verwogen werden, also auch für Müllfahrzeuge, gewerbliche und teilweise auch private Anlieferungen. Die GWA bittet um Verständnis, dass es während der Sanierungsarbeiten zu Verzögerungen bei der Abfertigung kommen kann. Kunden der Betriebsstelle, deren Abfälle verwogen werden müssen (z. B. Anlieferung im Anhänger, Van, Kleintransporter, LKW), wird deshalb empfohlen möglichst auf andere Tage vor oder nach den Bauarbeiten auszuweichen.

Anlieferungen von Kleinmengen am Wertstoffhof im PKW-Kofferraum oder -Kombi zu Pauschalpreisen und Anlieferungen von Schadstoffabfällen in haushaltsüblichen Mengen bleiben unverändert möglich. Bei PKW-Anhängern und Kleintransportern

etc. sind je nach Abfallmenge ggf. auch Schätzungen erforderlich.

Bei Fragen hilft die GWA-Abfallberatung am gebührenfreien Infotelefon unter 0 800 400 1 400, montags bis donnerstags von 8.30 Uhr bis 17.00 Uhr und freitags von 8.30 bis 15.00 Uhr.

A2: Engpass am Wochenende bei Kamen/Bergkamen in beiden Fahrtrichtungen

Am Freitagabend (27. und 28. Juli) wird es eng in der Baustelle zwischen den A2-Anschlussstellen Dortmund-Lanstrop und Kamen/Bergkamen. Von Freitagabend (27.7.) 19 Uhr bis 9 Uhr wird in beiden Fahrtrichtungen die dritte Fahrspur gesperrt. In Fahrtrichtung Hannover läuft außerdem der gesamte Verkehr ab 21 Uhr bis Samstagmorgen (28.7.) um 9 Uhr nur noch in einer Fahrspur durch die Baustelle. Die Straßen.NRW-Autobahnniederlassung Hamm montiert in Fahrtrichtung Hannover die Stahlträger des neuen Überbaus des Bauwerks „Sesekebach“.

In der Woche können solche Arbeiten wegen des hohen Verkehrsaufkommens sowie nächtlicher Schwertransporte nicht durchgeführt werden.

Hallenbad in Kamen schließt Donnerstag

Das Sommerwetter lockt derzeit tausende Menschen in die Freibäder in Kamen und Bergkamen. Bisher hatten die GSW das Hallenbad in Kamen als überdachte Alternative angeboten. Das Angebot wird jedoch kaum genutzt, sodass die Mitarbeiter des Hallenbades ab Donnerstag, 26. Juli, bis Saisonende nun in den Freibädern eingesetzt werden.
Am 6. August nach erfolgter Revision wird das Hallenbad in Bönen wieder zur Verfügung stehen.

Tischtennis-Stadtmeisterschaften steigen am Samstag

Die Tischtennisabteilung des SuS Oberaden fungiert in diesem Jahr als Ausrichter der Stadtmeisterschaften im Tischtennis.

Gespielt wird am Samstag, 25. August, in der Turnhalle der Jahnschule, in den Klassen Herren A, Herren B, Mädchen/Damen, Herren C, Jungen, Schüler/Schülerinnen.

Den Auftakt bilden ab 10 Uhr die Spiele der Schüler/innen, an die sich die weiteren Klassen anschließen. Zum Abschluss der Stadtmeisterschaften gehen die Herren A an die Platte, bei denen Spieler im Einsatz sind, die u.a in der Verbandsliga spielen.

Teilnehmen können alle Bergkamener Bürger/innen sowie

Spieler/innen, die einem Bergkamener Tischtennisverein oder einer Tischtennisabteilung angehören.

Die Siegerehrungen erfolgen nach der Austragung der jeweiligen Konkurrenz.

Und so sehen der Zeit- und Klassenplan aus:

Ausschreibung
Stadtmeisterschaft Tischtennis 2018

Termin:	**Samstag, 25. August**
Zeitplan:	10:00 Uhr Schüler/Schülerinnen 11:00 Uhr Jungen 14.00 Uhr Herren C 15:00 Uhr Mädchen / Damen 16:00 Uhr Herren B 18.00 Uhr Herren A
Austragungsort:	**Turnhalle der Jahnschule, Bergkamen - Oberaden**
Ausrichter/ Turnierleitung:	**SuS Oberaden – Tischtennis**
Veranstalter:	**Stadtsportgemeinschaft Bergkamen in Zusammenarbeit mit dem Amt für Schule, Sport und Weiterbildung der Stadt Bergkamen**
Teilnehmerkreis:	Alle Bergkamener Bürger/innen sowie Spieler/innen die einem Bergkamener Tischtennisverein oder Tischtennisabteilung angehören.
Turnierklassen:	Schüler Einzel/Doppel Jungen Einzel/Doppel Mädchen/Damen Einzel/Doppel Herren A Einzel/Doppel Herren B Einzel/Doppel Herren C Einzel/Doppel Die Turnierleitung behält sich vor, einzelne Klassen bei zu geringer Beteiligung (Mindestzahl 6) nicht auszutragen oder das Austragungssystem zu ändern.
Startberechtigung:	Herren A - offen für alle Herren B - offen bis **1600 TTR** Herren C - offen bis **1400 TTR** Mädchen/Damen - offen für alle Jungen - geboren am 01.01.2001 und jünger Schüler - geboren am 01.01.2004 und jünger Maßgebend für die Startberechtigung in den ausgeschriebenen Klassen ist der QTTR Wert vom 01.08.2018.
Einstufungen:	Turniereinstufungen für Spielerinnen und Spieler sämtlicher Klassen werden vom Schiedsgericht vorgenommen.
Austragungssystem:	**Gruppenspiele:** Dreier- oder Vierergruppen; der Gruppensieger oder die beiden Erstplatzierten erreichen die Hauptrunde, diese wird dann im Einfach - K.O. - System ausgetragen. Doppel - K.O. - System in allen Doppelkonkurrenzen.
Gewinnsätze:	**Alle Klassen (Einzel und Doppel): 3 Gewinnsätze!**
Ballmarke:	Joola
Tische:	werden vom Ausrichter gestellt
Schiedsgericht:	Marco Böcker – TuRa Bergkamen/Tischtennis Klaus von Depka – TTC 77 Bergkamen-Rünthe

Wolfgang Schneider – SuS Oberaden/Tischtennis

TT-Regeln: Gespielt wird nach den Regeln der ITTF, der WO des DTTB und den zusätzlichen Anordnungen des WTTV.

Es darf nur in nicht-weißer sportgerechter Kleidung (nicht erlaubt sind: Bermudashorts, Radfahrerhosen, Gymnastikhosen, abgeschnittene Jeans, Trainingsanzüge, T-Shirts mit Werbeaufdrucken, „Piratentücher"; Baseball-kappen) und in Sportschuhen mit nicht abfärbenden Sohlen gespielt werden. Zuwiderhandlungen können zur Disqualifikation durch das Schiedsgericht führen!

Meldeschluss: 30 Minuten vor Beginn der Turnierklasse.

Meldeanschrift: TuRa Bergkamen, Abt. Tischtennis, Marco Böcker
Tel.: 02306 / 998918, E-Mail: quiwi@gmx.de
TTC 77 Bergkamen - Rünthe, Klaus von Depka,
Tel.: 02307 / 88170, E-Mail: ttcruenthe@web.de
SuS Oberaden 1921 e.V., Abt. Tischtennis, Wolfgang Schneider,
Tel.: 02306 / 81486, E-Mail: wolfgang.p.schneider@freenet.de

Auslosung: 30 Minuten vor der jeweiligen Konkurrenz

Startgelder:

Herren, und Senioren,

Einzel	2,00 €
Doppel	1,00 €

Mädchen, Jungen, Schüler:

Einzel	1,50 €
Doppel	1,00 €

Vorbehalte: Die Turnierleitung behält sich jede unumgängliche Änderung und Streichung vor, insbesondere die Änderung des Austragungssystems bei zu vielen oder zu wenigen Teilnehmern.

Preise: Der Erstplatzierte jeder Einzelkonkurrenz erhält einen Pokal. Die Plätze 1 bis 3 im Einzel und Doppel aller Klassen erhalten Urkunden. Beim Einfach-KO-System wird der 3. Platz **nicht** ausgespielt; es gibt hier also zwei 3. Plätze.

Preisgelder

Einzel
1. Platz Gutschein im Wert von 30,00 €
2. Platz Gutschein im Wert von 20,00 €
3. Platz Gutschein im Wert von 10,00 €

Doppel
1. Platz Gutschein im Wert von 30,00 € je Spieler
2. Platz Gutschein im Wert von 20,00 € je Spieler
3. Platz Gutschein im Wert von 10,00 € je Spieler

Siegerehrung: Sofort nach Austragung der Konkurrenz

Haftung: Es wird keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art übernommen. Mit Abgabe der Meldung erkennen die Teilnehmer diesen Haftungsausschluss an.

Selbsthilfe im Kreis stellt sich vor: Infos, Unterhaltung und Praxistests

Sie sind viele, sie sind aktiv und sie machen mit einer gemeinsamen Aktion nun landesweit von sich reden. „Selbsthilfe bewegt“ heißt das Motto der ersten NRW-Selbsthilfe-Tour. Eine Station des Trucks: der Alte Markt in Kamen. Dort stellt sich am **Freitag, 31. August**, die Selbsthilfe im Kreis Unna vor.

Die Vorbereitungen laufen über die in Sachen Organisation vielfach erprobte Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen (K.I.S.S.) im Kreis Unna: Rund 260 Gruppen gibt es derzeit im Kreis und damit mehrere tausend Menschen, denen die K.I.S.S. als Koordinator, Anlaufstelle und Büro zur Verfügung steht.

Lothar Baltrusch moderiert Programm-Mix

Für den 31. August hat das Team gemeinsam mit Akteuren aus der Selbsthilfe ein umfangreiches Programm auf die Beine gestellt. Die von Lothar Baltrusch von Antenne Unna moderierte Veranstaltung beginnt um 12 Uhr und bietet einen Mix aus Unterhaltung, Austausch und Information.

In den Blickpunkt gerückt werden fünf Themen: Unter dem Stichwort „Selbsthilfe funktioniert nicht von allein“ stellt sich die KISS vor (ab 12.30 Uhr). Unter der Überschrift „Chronische Erkrankungen“ rücken die Selbsthilfegruppen Adipositas Kamen, Multiple Sklerore Schwerte und das

Parkinson-Forum Unna in dem Mittelpunkt (13.45 Uhr).

Führhund Leo zeigt sein Können

Um Behinderungen geht es im dritten Themenkomplex. Der Blinden- und Sehbehindertenverein Unna stellt sich vor, Führhund Leo zeigt, was er kann und Tanz und beat boxing mit Nils Michalsky gibt es auch (14.10 Uhr). Suchterkrankungen und was das mit Menschen ihren Angehörigen macht, ist das vierte Thema (14.35 Uhr). Hinter dem Stichwort Psychische Erkrankung verbirgt sich Musik und eine Lesung mit Len Mette (15 Uhr).

Ausprobieren verbessert Verständnis

Abgerundet wird das Programm mit einer Gesprächsrunde mit Isolde Kleiner von der Kontaktstelle für psychisch Kranke, dem Autor und Musiker Len Mette und einem Vertreter der Selbsthilfe. (15.15 Uhr) Zwischendurch ist immer wieder Zeit, der Musik von SmartAbility zuzuhören, bei verschiedenen Infoständen vorbeizuschauen und selbst aktiv zu werden. Ausprobiert werden kann z. B. ein Hindernis-Parcours mit Tast-Stock, ein Rauschbrillen-Parcours oder der Alterssimulationsanzug GERT.

Das komplette Programm findet sich im Internet unter www.kreis-unna.de (Suchbegriff NRW-Selbsthilfe-Tour 2018). PK | PKU

Hundeklauer verurteilt: Sechs

Monate Haft

von Andreas Milk

Zigaretten, Handys, Autos – wer solche Sachen klaut, kommt vor den Amtsrichter. Heute saß zur Abwechslung einer auf der Anklagebank, der in Bergkamen einen Hund gestohlen hatte. Das Urteil gegen den mehrfach vorbelasteten Kamener Tobias G. (Name geändert): sechs Monate Haft.

Bei dem Hund handelte es sich um einen Schäferhundmischling. Der rechtmäßige Besitzer hatte ihn 2016 in Bayern für rund 2.000 Euro gekauft. Am 10. März wurde Tobias G. auf das Tier aufmerksam. Der Hund lief im Garten herum, und er erinnerte Tobias G. doch sehr an den „baugleichen“ Hund seiner Schwester. Die hatte – weil sie unter psychischen und familiären Problemen litt – ihren Hund schon vor längerer Zeit beim Bruder in Pflege gegeben. Weil der suchtkranke Bruder dann selbst nicht klar kam mit seinem Leben, gab er den Hund einem Bekannten. Der wiederum verschwand eines Tages – samt Hund.

Lange Rede, kurzer Sinn: Am 10. März war Tobias G. laut seiner Aussage im Gericht überzeugt, den Hund der Schwester wiedergefunden zu haben. Als das Tier dann auch noch überaus zutraulich auf ihn reagierte, hob er ihn übern Gartenzaun und verschwand mit ihm nach Kamen.

Dass der rechtmäßige Eigentümer ihn wiederfand, ist den sozialen Medien zu verdanken: Unter anderem per Facebook wurde nach dem geklauten Hund gefahndet. Erfolgreich. So stand denn schließlich die Polizei bei Tobias G. vor der Tür.

Mit ihm angeklagt war seine Schwester. Dass sie für die Tat ihres Bruders mitverantwortlich sei, war allerdings nicht nachzuweisen. Konsequenz: Freispruch. Noch im Gerichtssaal erklärte sie: „Ich bin bis heute sicher, dass das mein Hund war.“ War er nicht – daran besteht kein Zweifel. Ein Chip im

Ohr machte eine eindeutige Identifikation möglich.

Die sechsmonatige Gefängnisstrafe für den Bruder begründete der Richter so: Tobias G. habe einen „Eventualvorsatz“ gehabt – bedeutet: Ihm sei bewusst gewesen, dass es der falsche Hund sein könnte. Das Mindeste wäre deshalb gewesen, beim Besitzer anzuklingeln und die Sache zu klären, statt einfach mit dem Tier zu verschwinden. Eine Nachbarin hatte außerdem gesehen, dass G. sich beim Dognapping eine Kappe ins Gesicht zog – kein Indiz für ein reines Gewissen. Und schließlich: G. ist wegen Diebstahls und Raubes vorbestraft. Zum Zeitpunkt des Hundeklaus lief noch eine Bewährungsfrist.

155,9 Mio. Euro vom LWL für soziale Aufgaben im Kreis

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) hat im Haushaltsjahr 2017 rund 201,3 Millionen Euro (2016: 188 Millionen Euro) im Kreis Unna ausgegeben. Der Kreis zahlte im selben Jahr einen Mitgliedsbeitrag von 102,6 Millionen Euro (2016: 96,1 Millionen Euro) an den Kommunalverband. Die Differenz stammt im Wesentlichen aus Bundes- und Landesmitteln. Das erklärten jetzt die in der LWL-Landschaftsversammlung vertretenen Abgeordneten des Kreises.

Mit dem größten Teil des Geldes unterstützte der LWL behinderte und pflegebedürftige Menschen. Insgesamt flossen 155,9 Millionen Euro (2016: 117,8 Millionen Euro) in diese sozialen Aufgaben, beispielsweise an die Hellweg Werkstätten in Bergkamen und an WfbM Caritas Nordkirchen.

In der Landschaftsversammlung ist der Kreis Unna durch Wilhelm Jasperneite (CDU), Marco Morten Pufke (CDU), Brigitte Cziehso (SPD), Sascha Alexander Kudella (SPD), Ursula Lindstedt (SPD) und Werner Sell (Die Linke) vertreten.

„Menschen mit Behinderung sollen durch die finanzielle Unterstützung möglichst gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können, wie es das neue Bundesteilhabegesetz fordert“, heißt es in einer Erklärung der Abgeordneten. Zu einem normalen Leben gehöre auch das Wohnen in den eigenen vier Wänden: Der LWL fördert daher das Ambulant Betreute Wohnen als Alternative zum stationären Leben im Wohnheim. Im vergangenen Jahr unterstützte der Kommunalverband deshalb 1.232 (2016: 1.165) Menschen im Kreis Unna dabei, alleine oder mit anderen in der eigenen Wohnung leben zu können.

2017 zahlte der LWL im Kreis Unna für 936 (2016: 940) Wohnheimplätze. Außerdem finanzierte er 1.667 (2016: 1.650) Arbeitsplätze in Werkstätten für Menschen mit wesentlicher Behinderung. Betriebe, die – gemessen an ihrer Mitarbeiterzahl – zu wenige schwerbehinderte Menschen beschäftigen, entrichten eine Ausgleichsabgabe. Aus diesen Mitteln investierte das LWL-Integrationsamt im vergangenen Haushaltsjahr 1,9 Millionen Euro (2016: 2 Millionen Euro), um Menschen mit Behinderung ins Arbeitsleben zu integrieren, ihren Arbeitsplatz den eigenen Bedürfnissen entsprechend anzupassen oder zu erhalten.

245 (2016: 241) Kinder mit Behinderungen aus dem Kreis Unna besuchten 2017 einen Förderschulkindergarten oder eine Förderschule des LWL. Rund 3,4 Millionen Euro (2016: 3,3 Millionen Euro) zahlte der Landschaftsverband dafür, dass 466 (2016: 465) behinderte Kinder zusammen mit ihren Altersgenossen ohne Behinderung eine von 168 (2016: 170) Regel-Kindertageseinrichtungen besuchen konnten.

An Entschädigungsleistungen zahlte das LWL-Amt für Soziales Entschädigungsrecht 2017 etwa 4,8 Millionen Euro (2016: 5,2 Millionen Euro). Zu den Leistungsempfängern gehörten unter

anderem Kriegsopfer und Hinterbliebene.

Im Kreis Unna arbeiteten im vergangenen Haushaltsjahr 85 (2016: 80) Menschen im Dienste des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe, nämlich in den Außenstellen der LWL-Kliniken Dortmund und Hamm.