

# Weihnachtsgeschenke vom Onlinehändler – Tipps fürs Bestellen per Mausklick

Weihnachtseinkäufe im Internet vom heimischen Sofa aus – das kann bequem und günstig sein: ohne Ladenschluss und Parkplatzsuche. „Doch auch im Internet lauern Fallen. Online-Shopper sollten sich weder von schönen Internetseiten noch von tollen Versprechungen und vermeintlich günstigen Preisen blenden lassen“, rät Elvira Roth von der Verbraucherzentrale in Kamen. Bei Bestellungen per Mausklick sollte etwa auf vollständige Anschriften der Firmen, auf Datenschutz, Art der Bezahlung und die Versandkosten geachtet werden. Folgende Tipps helfen, den Geschenke-Stress aus dem Onlineshop locker wegzuklicken:

- **Preisvergleich und Datenschutz:** Viele Produkte sind im Internet günstiger zu haben als im Ladengeschäft um die Ecke – aber nicht immer. Wer preisgünstig einkaufen will, sollte die Preise nicht nur im Internet, sondern auch im stationären Handel vergleichen. Bestellt werden sollte nur in solchen Shops, die eine verschlüsselte Datenübertragung ermöglichen. Das erschwert eine Einsicht durch Dritte. Verschlüsselte Datenverbindungen sind am „s“ hinter dem „http“ in der Adress-Zeile des Browsers zu erkennen. Außerdem sollten die Datenschutzbestimmungen aufmerksam durchgelesen werden. Dabei ist darauf zu achten, ob die Angaben nur verwendet werden, um die Bestellung zu erfüllen, oder ob sie auch für Werbung genutzt oder gar an Dritte weitergegeben werden sollen.
- **Check des Vertragspartners:** Vor der Bestellung sollte sich der Kunde vergewissern, dass der Firmenname, die so genannte ladungsfähige Adresse (Postanschrift mit Land, Ort, Straße) und der Verantwortliche des Anbieters

leicht aufrufbar sind. Nur so weiß man, mit wem man es zu tun hat und an wen man sich wenden muss, wenn beispielsweise etwas Falsches oder gar nichts geliefert wird. Wer auf der Homepage keine Adresse oder nur eine Postfachadresse findet, sollte misstrauisch werden und besser nichts bestellen. Hilfreich können oftmals auch Foren im Internet sein, in denen Kunden ihre Erfahrungen mit bestimmten Firmen über deren Vertragsabwicklung allgemein zugänglich darstellen. Wird dort bereits über Lieferengpässe, Probleme bei Reklamationen oder bei der Rückabwicklung von Verträgen nach einem Widerruf berichtet, sollte am besten auf eine Bestellung verzichtet werden.

- **Zusatzkosten und Zahlungsweise:** Damit sich die Schnäppchen nicht als Mogelpackung erweisen, sind auch die Zusatzkosten wie Versand- und Überweisungskosten sowie Zustellgebühren (bei Nachnahmesendungen) in die Gesamtrechnung einzubeziehen. Sonst wird ein vermeintlicher Preisvorteil schnell zur Kostenfalle. Kunden haben zwar kein Recht auf Wahl einer bestimmten Zahlungsart, doch meist werden mehrere Alternativen angeboten. Am sichersten ist die Bezahlung nach Erhalt der Ware per Rechnung oder die Erteilung einer Einzugsermächtigung. Damit geht man nicht das Risiko ein, entweder keine, eine andere als die bestellte oder eine fehlerhafte Ware zu erhalten und anschließend dem Geld hinterherlaufen zu müssen. Vorsicht gilt bei Vorkasse.
-

# Wenn die Pfunde zur Last werden: Was tun bei Fettleibigkeit?

Wenn die Pfunde zur Last werden, Folgeerkrankungen drohen und das Thema Essen mehr Qual als Genuss ist, dann heißt es: Abnehmen. Schwer übergewichtige oder gar fettleibige (adipöse) Menschen können das aus eigener Kraft aber oft nicht bewältigen.



Im Rahmen der Vortragsreihe „Pulsschlag“ stellte Chefarzt Dr. Andreas Ludwig das AdipositasZentrum Westfalen vor.

Für sie ist das AdipositasZentrum Westfalen die richtige Anlaufstelle. Dessen Leiter, Dr. Andreas Ludwig, stellte das Angebot jetzt in der Vortragsreihe Pulsschlag vor, die das Hellmig-Krankenhaus gemeinsam mit der VHS Kamen-Bönen durchführt.

Dr. Ludwig, in Kamen bekannt als neuer Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus, leitet das AdipositasZentrum und bietet neuerdings auch in Kamen Sprechstunden an. Bei ihm und seinen Mitarbeitern stellen sich Patienten vor, die stark übergewichtig sind und teilweise mehr als 300 Kilogramm wiegen. In der Sprechstunde erfahren sie, wie sie dauerhaft Gewicht verlieren können und was sie selbst dazu tun müssen.

„Einfache Lösungen gibt es hier nicht“, erklärt Dr. Ludwig, dass weder Wunderpillen noch eine für alle passende Operation als goldene Lösung gelten können. „Wir suchen für jeden

Patienten die passende Therapie aus“, setzt der Experte auf individuelle Hilfen, bei denen auch der Patient aktiv gefordert ist. Am Anfang steht immer die Multimodale Therapie. Mindestens sechs Monate lang muss eine Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie absolviert werden. Allein damit verlieren viele Patienten schon reichlich Kilos – und manchmal ist ein operativer Eingriff dann gar nicht mehr nötig. Wer anschließend immer noch einen Bodymass-Index von über 40 hat (bzw. bei schweren Begleiterkrankungen über einem BI von 35 liegt), für den kann eine Adipositas-Operation, deren Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel übernommen werden, die richtige Lösung sein. Gängig sind drei verschiedene OP-Methoden – das Anlegen eines Magenbandes, die so genannte Schlauchmagen-Operation und der Magenbypass.

„Im AdipositasZentrum des Klinikums Westfalen kommen alle drei Verfahren zum Einsatz. Alle haben Vor- und Nachteile, und die Auswahl erfolgt ganz individuell in enger Absprache mit dem Patienten“, so Dr. Ludwig, der auch betont, dass es keine Operation ohne Risiken gibt und die verschiedenen Verfahren in der Adipositas-Chirurgie durchaus auch negative Folgeerscheinungen haben. Bedenkt man aber, dass Adipositas nicht nur das Alltagsleben einschränkt, sondern das Sterblichkeitsrisiko drastisch erhöht und als Ursache für zahlreiche Krebserkrankungen gilt, macht eine Operation oftmals Sinn.

**Info:**

Adipositas-Sprechstunde im Hellmig-Krankenhaus Kamen  
mittwochs und freitags nach Anmeldung unter Tel.: 02307  
149-202

---

# Mounie und Leonie siegten beim Vorlesewettbewerb des Gymnasiums

Mitte Dezember fand im PZ des Städtischen Gymnasiums Bergkamen der Vorlesewettbewerb der Klassen 6a bis 6e statt. Die jeweiligen Klassensiegerinnen und -sieger zeigten ihre Vorlesekünste vor einer Jury mit dem Ziel als Erst- bzw. Zweitplatzierte die Schule im neuen Jahr auf Stadtebene vertreten zu dürfen. Platz eins belegte Mounia aus der Klasse 6a, Platz zwei Leonie aus der Klasse 6d.



Die besten Vorleser des Bergkamener Gymnasium.

Alle Kandidatinnen und Kandidaten lasen zunächst jeweils einen fünfminütigen Auszug aus einem Buch ihrer Wahl. Mounia entschied sich für „Im Königreich der Kälte“ von Nick Lake, Leonie für „Ostwind – Zusammen sind wir frei“ von Carola Wimmer.

Im zweiten Teil des Wettbewerbs mussten die Schülerinnen und Schüler einen unbekanntem Text vorlesen. Der Organisator der Veranstaltung, Deutschlehrer Patrick Lages, hatte dazu „Weihnachtsmann gesucht“ von Schriftsteller Dieter Treeck ausgewählt, der auch eine Bergkamener Vergangenheit hat. Treeck war von 1970 bis 1999 Kulturdezernent der

Nordbergstadt.

Die Jury bestand aus Herrn Kray (Stadt Bergkamen), Frau Koch (Stadtbibliothek), Frau Döbbe (Sparkasse Bergkamen-Bönen) sowie den Vorjahressiegern Tim und Marie aus dem siebten Jahrgang. Den Jury-Vorsitz übernahm die ehemalige Schulleiterin Silke Kieslich.

Für ihren Auftritt erhielten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer Buch- bzw. Sachpreise, zur Verfügung gestellt vom Förderverein bzw. von der Sparkasse Bergkamen-Bönen.

Für Mounia und Leonie steht bereits im 12. Januar 2015 in der Stadtbibliothek der Stadtwettbewerb auf dem Programm, auch auf Kreisebene dürfen die beiden noch ihre Lesekünste vorführen.



---

# VKU-Nikolaus kommt nach Oberaden

Lasst uns froh und munter sein... Um den Kunden und Vorverkaufsstellen eine schöne Adventszeit zu bereiten, fährt die VKU bis 19. Dezember durch den Kreis Unna und macht Station an ihren Vorverkaufsstellen.



Am Mittwoch, 17. Dezember 2014, beispielsweise sind alle zwischen 9 und 11 Uhr zur Buchhandlung Best Harder, Am Bahnhof, in Oberaden eingeladen, um mit der VKU zu plauschen und sich über die Angebote von VKU und Vorverkaufsstellen zu informieren.

Weihnachtliche Unterstützung gibt es in diesem Jahr vom Nikolaus, der vor Ort leckere Lebkuchen verteilt. Einfach vorbei kommen, rät da die VKU.

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.) oder im Internet [www.vku-online.de](http://www.vku-online.de).

---

# **Polizei sucht Unfallopfer: Vielleicht Besucher des studio theaters**

Am Samstagmorgen meldete sich ein 79-jähriger Bergkamener bei der Polizei, weil er am Vortag, dem Freitag, 12. Dezember, gegen 19.30 Uhr einen parkenden Pkw auf der Albert-Schweitzer-Straße Höhe Nr. 7 beschädigt hatte. Das betroffene Auto gehört vielleicht einem Besucher der Veranstaltung im studio theater.

Der 79-jährige hätte aufgrund eines privaten Termins zunächst nicht an der Unfallstelle warten können. Als die Polizei die Unfallstelle in Augenschein nahm, hatte sich der betroffene Wagen bereits entfernt. Der PKW muss im Bereich des Außenspiegels beschädigt sein; der Sachschaden wird auf 800,- Euro geschätzt. Der geschädigte Fahrzeughalter wird gebeten, sich bei der Polizei Kamen (Tel.: 02307/9213222) zu melden.

---

## **Neue Musik und Filme in der Bibliothek**

Die Reparaturarbeiten aufgrund des Wasserschadens in der Stadtbibliothek Bergkamen sind behoben und die Kinderbibliothek ist wieder wie gewohnt für alle zugänglich.

Passend zur gemütlichen Jahreszeit sind in den letzten Tagen auch zahlreiche neue CDs, DVDs und Blurays in der Bibliothek eingetroffen. Unter den aktuellen Titeln im Musikbereich befinden sich die neuen Alben von den Fantastischen Vier („Rekord“), Queen („Forever“) sowie das Album „The Endless



River“ von Pink Floyd.

Auch im Kinderbereich gibt es viele tolle Neuheiten. Filme wie „Die Abenteuer von Mr. Peabody & Sherman“, „Pettersson und Findus – kleiner Quälgeist – große Freundschaft“ sind jeweils als DVD oder Bluray erhältlich. Ebenfalls neu im Bestand sind 3D-Blurays, wie beispielsweise „Mitten in der Winternacht“, „Die Eiskönigin – völlig unverfroren“ oder „Ich – einfach unverbesserlich 2“.

Weiterhin steht eine große Anzahl aktueller Spielfilme für Erwachsene ab sofort zur Ausleihe bereit. „Das Schicksal ist ein mieser Verräter“, „Maleficent“ oder „Das Leben ist nichts für Feiglinge“ sind nur einige Beispiele der Neuerwerbungen.

Spiele für die neuen Konsolen „Playstation 4“ sowie „XBox One“ sind nun auch neu im Bestand.

Die Medien stehen ab sofort zur Ausleihe bereit!

---

## **Start der neuen Gruppen „Musikalische Früherziehung“**

Im Januar 2015 starten in zwei Kindertagesstätten neue Kurse „Musikalische Früherziehung“ der Musikschule Bergkamen. Das Unterrichtsangebot richtet sich an alle Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren. Eingebunden in die kindliche Erlebnis- und Themenwelt werden die musikalischen Lerninhalte spielerisch vermittelt und mit allen Sinnen erfasst.

Der Unterricht umfasst unter anderem den Umgang mit der Stimme, Bewegung und Tanz sowie das Musizieren mit elementaren

Instrumenten. Neben der musikalischen Entwicklung tragen die vielseitigen Erfahrungen im Unterricht aber auch entscheidend zur Persönlichkeitsentwicklung der Kinder bei. Konzentration und Sozialverhalten sowie Sprachvermögen und Motorik sind Fähigkeiten, die beim Musizieren und Lernen in der Gruppe gefördert werden.

Folgende Termine und Kursorte stehen zur Auswahl:

- Dienstag nachmittag, 14.00 Uhr, Familienzentrum „Vorstadtstrolche“ in Bergkamen-Weddinghofen, Beginn: 13. Januar 2015
- Mittwoch nachmittag, 14.15 Uhr, Familienzentrum „Sprösslinge“ in Bergkamen-Overberge, Beginn: 14. Januar 2015

In beiden Kursen sind noch Plätze frei. Das Entgelt beträgt monatlich 20,25 €.

Für weitere Informationen und Anmeldungen steht die Musikschule der Stadt Bergkamen unter der Telefonnummer 02306/307730 gerne zur Verfügung.

---

## **Wartungsarbeiten an der Erdgastankstelle in Bergkamen**

Am Dienstag, 16. Dezember, bleibt die Erdgastankstelle in Bergkamen-Rünthe aufgrund von Wartungsarbeiten von 08:00 bis 16:00 Uhr geschlossen.

---

# Weihnachtskonzert der Realschule Oberaden

Die Realschule Oberaden lädt am kommenden Donnerstag, 18. Dezember, um 18 Uhr zu ihrem traditionellen Weihnachtskonzert ein.



Die Schülerinnen und Schüler aller Jahrgangsstufen haben viel Zeit investiert, um den Gästen ein abwechslungsreiches und stimmungsvolles Konzert anzubieten. Über zahlreiche Besucher würden sie sich sehr freuen.

---

# Lions Club öffnet das 15. Fenster des Weihnachtskalenders

Die Losnummern der Weihnachtskalender-Aktion des Lions Club BergKamen sind gezogen. Hier sind nun die Nummern für Montag, 15. Dezember. Die Gewinne können bei den jeweiligen Geschäften

und Unternehmen direkt abgeholt werden. Es ist dafür vom Lions Club keine Frist gesetzt worden.

Die glücklichen Gewinner von Gutscheinen können sich also gründlich überlegen, wie sie ihn eintauschen wollen.

<b>Unternehmen</b>	<b>Gewinn</b>	<b>LOS-Nr.</b>
Maiwald Klavier & Flügel Galerie	1 Gutschein für eine Blockflöte im Wert von 38,00 EUR	1318
brumberg Fachmärkte	1 Warengutschein im Wert von 30,00 EUR	484
brumberg Fachmärkte	1 Warengutschein im Wert von 30,00 EUR	527
Autohaus Kamps	1 Servicegutschein im Wert von 25,00 EUR	1709
Autohaus Kamps	1 Servicegutschein im Wert von 25,00 EUR	2655
Autohaus Kamps	1 Servicegutschein im Wert von 25,00 EUR	3161
Schuhhaus Wolter	1 Warengutschein im Wert von 30,00 EUR	3001
Schuhhaus Wolter	1 Warengutschein im Wert von 30,00	1987
Fleischerei Flechsig	1 Warengutschein im Wert von 30,00 EUR	2086
Fleischerei Flechsig	1 Warengutschein im Wert von 30,00 EUR	1238
Poco Einrichtungsmärkte	1 Warengutschein im Wert von 30,00 EUR	1340
Poco Einrichtungsmärkte	1 Warengutschein im Wert von 30,00 EUR	2699
Poco Einrichtungsmärkte	1 Warengutschein im Wert von 30,00 EUR	77

---

# **Größere Schlägerei in der Kamener Innenstadt: zwei Festnahmen**

In der Nacht zu Sonntag wurde die Polizei gegen 2.25 Uhr zu einer größeren Schlägerei in die Kamener Fußgängerzone, Bereich Marktstraße, gerufen.

Bereits vor Eintreffen der Kräfte hatte sich das Geschehen in den Bereich Hanenpatt verlagert. Nach derzeitigen Erkenntnissen haben drei Personen auf zwei andere eingeschlagen und, als diese am Boden lagen, weiter auf sie eingetreten. Zeugen gingen dazwischen, wobei mindestens ein Zeuge ebenfalls verletzt wurde. Drei Verletzte wurden mit Rettungswagen in ein Krankenhaus gebracht.

Zwei Beschuldigte wurden von der Polizei zur Verhinderung weiterer Straftaten in Gewahrsamszellen gesperrt. Es handelt sich hier um zwei 18- und 20-jährige Bönener. Eine Strafanzeige wurde gefertigt.