

Vortrag bei der VHS: Was tun bei Histaminintoleranz?

Was tun bei Histaminintoleranz? Antworten auf diese Frage gibt es in einem naturheilkundlichen Vortrag der VHS Bergkamen am 14. Mai.

Die Histaminintoleranz – auch HIT genannt – ist das Chamäleon unter den Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Histamin ist ein Botenstoff, der zum einen im Körper selbst gebildet und zum anderen auch mit der Nahrung zugeführt wird. Besonders lang gereifte Lebensmittel wie Rotwein, Parmesan, Sauerkraut und Hefe sind sehr Histamin reich. Histamin intolerante Menschen leiden nach dem Verzehr dieser und anderer Lebensmittel unter allergieähnlichen Symptomen wie plötzlicher Gesichtsrötung, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Darmsymptomen und anderem, wenn die Histamin abbauenden Mechanismen im Körper nicht mehr ausreichend gut funktionieren.

Um einen umfassenden Einblick in die Ursache, die Diagnostik und den Umgang mit der Histaminunverträglichkeit zu geben, referiert Heilpraktikerin Claudia Lindemann im Rahmen der naturheilkundlichen Reihe der Volkshochschule Bergkamen am Mittwoch, 14. Mai, von 19:00-20:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über dieses Thema. „Im Rahmen des Vortrages gebe ich auch eine Hilfestellung bei der Auswahl der verträglichen Nahrungsmittel und erläutere ausführlich die Verschiebung der Darmflora als Ursache für eine Histaminintoleranz“, sagt Heilpraktikerin Lindemann.

Für die Teilnahme an dieser Vortragsveranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten. Für diesen Kurs mit Kursnummer 3425 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. 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. Online können Interessierte sich jederzeit online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Verkaufsoffener Sonntag: Wer macht alles mit?

Am kommenden Sonntag ist es wieder soweit. Mit dem ersten verkaufsoffenen Sonntag des Jahres 2014 öffnen wieder zahlreiche Bergkamener Einzelhandelsbetriebe ihre Geschäfte.

Ein Besuch der Bergkamener Einzelhandelsgeschäfte lohnt sich an diesem Sonntag in zweifacher Hinsicht, da auf dem Stadtmarkt gleichzeitig die 8. Bergkamener Blumenbörse stattfinden wird. „Die Erfahrung zeigt, dass die Geschäfte von solch überregional bedeutsamen Veranstaltungen immer auch besonders profitieren“, ist sich Bürgermeister Roland Schäfer sicher, dass der nächste verkaufsoffene Sonntag für die meisten Einzelhändler ein Erfolg werden wird.

Selbst gebackener Kuchen und Sekt

Im Innenstadtbereich haben neben dem alteingesessenen Kaufhaus Schnüchel auch noch das Traditionsunternehmen Modehaus Kroes und Apollo Optik seine Türen geöffnet. Während bei Schnüchel die Kundschaft selbst gebackener Kuchen und Sekt erwartet, bietet Apollo Optik seinen Kunden besondere Angebote zu Gleitsichtbrillen an. Darüber hinaus wird auf alle übrigen Brillenangebote ein Rabatt von 20 % eingeräumt. Die Einnahmen aus dem Kuchenverkauf bei Schnüchel werden einem guten Zweck

zugeführt.

Einkaufen auf dem Nordberg

Im Bereich der Parkstraße/Zweihausen haben u.a. die Drogerie Rossmann, kik, Schuh Okay, NKD, Takko und Tedi geöffnet. „Die Besucher der Blumenbörse haben so wieder die Möglichkeit an diesem Sonntag in den Geschäften rund um den Nordberg zusätzlich ihre Einkäufe zu tätigen“, ist sich Wirtschaftsförderungsdezernent Manfred Turk sicher, dass sich ein Besuch der Bergkamener Innenstadt am Sonntag lohnen wird.

Angebote im gesamten Stadtgebiet

Aber auch außerhalb der Innenstadt gibt es wieder verschiedene Einzelhändler, die die Gelegenheit des verkaufsoffenen Sonntags nutzen, um ihren Kunden einen sonntäglichen Familieneinkauf zu ermöglichen. So haben in Rünthe neben dem Elektronikfachmarkt Berlet auch der POCO-Einrichtungsmarkt und das Reitsportfachgeschäft Hottemax in der Gewerbestraße von 13 bis 18.00 Uhr am Sonntag geöffnet. Während das Fachgeschäft für Reitsportartikel mit Rabatten von bis zu 15 % lockt, bietet der Möbeldiscounter an der Industriestraße Rabatte von 20 % auf das gesamte Warensortiment.

In Overberge werden neben dem Gartencenter Röttger auch der Marken-Textil-Discounter Crash Moden an der Werner Straße geöffnet haben. Im Gartencenter wird es dabei neben Kinderaktionen und Grillwürstchen auch besondere Rabatte auf ausgewählte Produkte geben. Der Marken-Textil-Discounter lockt seine Kundschaft mit einem Rabatt von 20 % auf alle Waren.

Stadt mit Resonanz der Händler zufrieden

Insgesamt zeigt sich Bürgermeister Roland Schäfer sehr

zufrieden mit der Resonanz der Bergkamener Einzelhändler. „Wenn nun auch noch der Wettergott ein wenig mitspielt, wird der erste verkaufsoffene Sonntag des Jahres in Verbindung mit der 8. Bergkamener Blumenbörse sicherlich ein großer Erfolg für alle Beteiligten“, ist sich Schäfer sicher.

8. Blumenbörse: Hoffen auf gutes Wetter

Das Bergkamener Stadtmarketing hofft auf gutes Wetter. Denn am kommenden Sonntag steigt auf dem Stadtmarkt die 8. Bergkamener Blumenbörse.

Die seit dem Jahr 2007 erfolgreich durchgeführte Veranstaltung lockt wieder mit einem großen Angebot an Blumen, Gartenzubehör, Dekorationsartikeln und vielem mehr. Auf dem gut 6.500 qm großen Marktplatz werden knapp fünfzig Aussteller und Gewerbetreibende sowie Vereine und Organisationen aus Bergkamen und der näheren Umgebung ihren Betrieb präsentieren und Informationen zu den Themen Blumen, Pflanzen und Garten geben.

Neu! Großes Spargelangebot



Erstmals haben die BesucherInnen die Möglichkeit, stechfrischen Spargel genießen zu können. Auf dem Markt wird ein örtliches Lebensmittelunternehmen frischen Spargel mit leckeren Beilagen zubereiten. Wer den Spargel nicht vor Ort konsumieren möchte, kann diesen selbstverständlich auch für eigene Küchenkreationen käuflich erwerben. Zu den Spargelgerichten

werden darüber hinaus verschiedene Weine serviert.

Buntes Bühnen- und Rahmenprogramm



Juicy Tones

Neben dem umfangreichen gastronomischen Angebot erwartet die BesucherInnen auch wieder ein buntes Bühnenprogramm. Unterschiedliche Gruppierungen, darunter u.a. Schreiberjugend und Sweet Devils, werden neben der BigBand der Bergkamener Musikschule für einen unterhaltsamen Nachmittag sorgen. Als Haupt-Act kommt die Acoustic-Formation „JUICY TONES „ mit fruchtigen Klängen aus Dortmund. In den Umbauphasen werden diverse Fachvorträge von den einzelnen Ausstellern gehalten. Durch das Gesamt-Programm führt die vom Hafenfest bekannte Moderatorin Helene Pawlitzki.

Viele Kinderaktionen

Und auch die Kinder werden nicht zu kurz kommen – BungeeTrampolin, Hüpfburg, Nicole´s Kinderparty und Aktionen der Jugendkunstschule werden die jüngere Generation begeistern.

Trio Gartenzwerge



Für einen heiteren Nachmittag wird ebenso das Trio Gartenzwerge sorgen. Getreu nach dem Motto „Rettet die Gartenzwerge“ werben die drei bunten Figuren für Ihre Gattung. Sie beraten und helfen die Einkäufe zu transportieren. Mit ihrem erfrischenden Humor werden die „lebendigen Zwerge“ sicherlich den

Tag verschönern.

Stadtmarketingleiter Karsten Quabeck rechnet bei hoffentlich guten Witterungsverhältnissen mit bis zu 5.000 BesucherInnen. Parallel zur Veranstaltung findet in der Stadt ein verkaufsoffener Sonntag im Zeitraum von 13.00 – 18.00 Uhr statt.

100 Jahre öffentlicher Dienst: WDR beim Abschied dabei

Es ist schon außergewöhnlich, wenn mit Horst Mecklenbrauck und Karl-Heinz Heermann zwei Beamte nach über 50-jähriger Dienstzeit ihre Entlassungsurkunden erhalten. Diese Gelegenheit nutzte am Dienstag ein Fernsehteam des WDR für Filmaufnahmen.

Doch die beiden Urgesteine der Bergkamener Stadtverwaltung werden nicht im Mittelpunkt des Fernsehbeitrags stehen, der in einer Woche ausgestrahlt wird. Vielmehr ging es um Bürgermeister Roland Schäfer. Er und sein CDU-Amtskollegen Thomas Hunsteger-Petermann sollen in einem Doppelporträt als langgediente Bürgermeister kurz vor der Kommunalwahl vorgestellt werden.



Blumen gab es nochmal zum
Abschied (v.l.): Karl-Heinz
Heermann, Horst
Mecklenbrauck, Angelika
Mecklenbrauck und
Bürgermeister Roland
Schäfer.

Dabei würden die beiden und ihre Erinnerungen an die zurückliegenden über 50 Berufsjahre genügend Stoff für einen unterhaltsamen Fernsehabend bieten. Als sie ihre Ausbildung als „Verwaltungslehrlinge“ starteten, gab es die Stadt Bergkamen und auch das Rathaus noch gar nicht.

Als es am 1. Januar 1966 mit der „Großgemeinde losging“ waren sie aber dabei. „Wir haben in der Verwaltung in allen Ämtern gearbeitet – bis auf das Standesamt“, erinnert sich Horst Mecklenbrauck. Karl-Heinz Heermann gehörte unter anderem zum Team des damaligen Kulturdezernenten Dieter Treeck, das innerhalb weniger Jahre Bergkamen unter anderem mit der Galerie „sohle 1“ und den „Bergkamener Bilder-Basaren“ zu einem Vorreiter in der kommunalen Kulturpolitik gemacht hatte.

Lieblingsfach war das Rechnungswesen

Mecklenbrauck gestand in der kleinen Feierstunde vor der Fernsehkamera, dass „Haushaltsführung und Kassenwesen“ während

seiner Ausbildung zu seinen Lieblingsfächern gehört hätten. Deshalb habe es ihm auch viel Spaß gemacht, Anfang der 70er Jahre die Sanierung der Zechensiedlung in Rünthe haushaltstechnisch zu begleiten. „Hierbei handelte es sich um einen für Bergkamener Verhältnisse unglaublichen Betrag von 30 Millionen D-Mark“, erklärte der spätere Kämmerer. Nur schwierig sei es gewesen, den Politikern damals klar zu machen, dass 90 Prozent dieses Betrages das Land bestreiten werde. Und die restlichen 10 Prozent habe die Stadt gestreckt über 30 Jahre abzahlen.

Zum Schluss übergab Mecklenbrauck einen „Glückspfennig“, den er vor 25 Jahren bei seiner Amtseinführung zum Kämmerer erhalten hatte, an einen Nachfolger in dieser Funktion Holger Lachmann. Der ab 1. Mai neue 1. Beigeordnete Dr. Hans-Joachim Peters erhielt die Schlüssel zu seinem Büro.

Karl-Heinz Heermann, der seit vielen Jahren das Liegenschaftsamt geleitet hatte, konnte nichts weitergeben. Seine Stelle wird mit seinem Ausscheiden wegen der Sparmaßnahmen in der Verwaltungsspitze gestrichen.

UKBS baut Bungalows: seniorengerecht und mit geringen Energiekosten

Die UKBS (Unnaer Kreisbau- und Siedlungsgesellschaft) baut jetzt in Bergkamen Bungalows, die nicht nur seniorengerecht und barrierefrei sind. Hinzu kommen sehr geringe Energiekosten für die künftigen Bewohner.

Dafür sorgt ein zentrales Heizkraftwerk, das die rund ein

Dutzend Bungalows mit Wärme und mit Strom versorgt. Für diese Kraft-Wärme-Kopplung sorgt ein mit Erdgas betriebener Motor. Weitere Infos über diese kostengünstige Energieversorgung gibt es hier.



Dazu sind diese neuen Bungalows in Bergkamen an der Eichendorffstraße eine kleine Siedlung bilden, seniorengerecht und barrierefrei. Das Wohnen im Alter wollen die Bundes-Arbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) und der Verband Wohnungseigentum

im Hinblick auf den demografischen Wandel mehr in den Blickpunkt rücken. Sie haben deshalb von der Bundesregierung ein wesentliche stärkeres finanzielles Engagement für das Seniorenwohnen gefordert, um dieses Ziel zu erreichen.

Kleine Grünfläche vor der Haustüre



So stellt sich der Architekt die kleine Siedlung der UKBS mit 12 Häusern an der Eichendorffstraße vor.

Das kommunale Wohnungsunternehmen Unnaer Kreis-Bau- und Siedlungsgesellschaft (UKBS) geht hier bereits mit gutem

Beispiel voran. Es legte jetzt den Grundstein für zwölf seniorenerechte und barrierefreie Bungalows an der Eichendorffstraße/In den Kämpen in Bergkamen. Schon im nächsten Jahr sollen die schmucken Neubauten ihrer Bestimmung übergeben werden. Die Häuser werden über 86 Quadratmeter Wohnfläche verfügen, sollen neuestem Wohnstandard entsprechen und werden nach aktuellen energetischen Gesichtspunkten gebaut. Die künftigen Bewohner können sich zudem über eine eigene kleine Grünfläche quasi „vor der Haustüre“ freuen.

Bei der Grundsteinlegung am 25. April entstand unser Foto. Es zeigt (von links) Bergkamens technischen Beigeordneten Dr. Hans-Joachim Peters, UKBS-Aufsichtsrat Uwe Radke, I. Beigeordneten Horst Mecklenbrauck, UKBS-Aufsichtsratsvorsitzenden Theodor Rieke, Bergkamens Bürgermeister Roland Schäfer und UKBS-Geschäftsführer Matthias Fischer.

Betrüger sammelt vermeintlich Spenden

Ein offensichtlicher Betrüger sammelt zurzeit in Bergkamen mit einer Spendendose Geld, das angeblich für die Pferde der Reittherapie in Heil bestimmt ist.

Hierbei soll es sich um einen jungen Mann handeln, der etwa 20 Jahre alt ist. Die Inhaberin der Reittherapie Mareike Langner distanziert sich ausdrücklich gegen diese angebliche Spendensammlung. Sie habe mit dieser Sammlung nichts zu tun. Der junge Mann ist offensichtlich auf „eigene Rechnung“ unterwegs.

Verbraucherzentrale: Tipps fürs Gärtnern ohne Gifte

Damit es im Frühjahr im Garten prachtvoll grünt und blüht, greifen viele Hobbygärtner zu Schädlingsbekämpfungs- und Pflanzenschutzmitteln. Sie unterschätzen dabei, dass es sich bei den frei verkäuflichen Pestiziden häufig um starke, auch auf Menschen wirkende Gifte handelt. Neben der Gefahr akuter Vergiftungen liegt bei vielen Substanzen der Verdacht vor, dass sie hormonell wirksam sind, Allergien auslösen oder Nervenschäden hervorrufen können.

Die Umweltberatung der Verbraucherzentrale informiert alle Gartenfreunde über Pflanzenschutzmittel, ihren Einsatz und gesundes Gärtnern ohne Gift in ihrer Sprechstunde am Dienstag und Donnerstag von 9 bis 13 Uhr und Donnerstag von 14 bis 18 Uhr sowie auf der Messe „Natur und Garten“ am 3. Mai in der Ökologiestation Bergkamen.

Ein paar Tipps gibt es hier schon vorweg:

- **Besser heiß statt giftig:** Die Nutzung von Unkrautvernichtungsmitteln auf privaten Wegen und befestigten Flächen ist verboten. Der Grund dafür ist, dass die Substanzen über die Abflüsse in die Kanalisation gelangen und so das Trinkwasser versauen könnten. Eine ungiftige Alternative für Terrasse und Co. ist das Abbrennen der Pflanzen mit einem Gasbrenner, den es in jedem Baumarkt gibt. Noch umweltfreundlicher ist der klassische Fugenkratzer.
- **Wohldosierter Einsatz – nur mit Schutz:** Viele Anwender neigen zur Überdosierung, da die angegebenen Mengen sehr klein erscheinen. Kommen Pestizide zum Einsatz,

unbedingt die Dosierungsanleitung befolgen. Beim Umgang mit Pestiziden sind Gummihandschuhe Pflicht, bei Versprühen ein Mundschutz mit Aktivkohlefilter sinnvoll. Kurz nach dem Einsatz von Pflanzenschutzmitteln ist der Aufenthalt in diesem Bereich nicht zu empfehlen. Soll Gemüse in den nächsten zwei Wochen geerntet werden, sollte auf den Einsatz von Pestiziden verzichtet werden. Wurde das Gemüse behandelt, muss es vor dem Verzehr gründlich gewaschen werden.

- **Hilfe aus der Natur holen:** Die Ansiedlung von Nützlingen wie Marienkäfern, Florfliegen und Vögeln ist hilfreich. Das hält die Population der Insekten klein, die sich so gern über Blumen, Gemüse und Kräuter hermachen. Bei der Ansiedlung der natürlichen Helferlein hilft das Errichten von Nistkästen und „Insektenhotels“, etwa in Trockenmauern. Anleitungen zum Bau von Insektenhotels bekommen Gartenliebhaber bei Naturschutzorganisationen und im Internet.

Tagesseminar des Netzwerks Demenz: „Märchen vergisst man nicht!“

Am 14. Mai in der Zeit von 10 bis 16:30 Uhr veranstaltet das Bergkamener Netzwerk Demenz unter Leitung des Seniorenbüros eine Fortbildung. Im Ratstrakt werden für pflegende Angehörige und Betreuungspersonal Methoden zur Aktivierung von demenziell Erkrankten ganztätig geschult

Ähnlich wie alte Sprüche oder Lieder sind auch Märchen tief im Gedächtnis älterer Menschen verankert. Oft helfen sie auch bei

fortgeschrittener Demenz Erinnerungen wieder wachzurufen. Sie sind ein bewährtes Instrument für eine ganzheitliche Aktivierungs- und Beschäftigungsarbeit.

Im Seminar werden verschiedene Einsatzmöglichkeiten vorgestellt. Aktives und interaktives Vorlesen, geistige Aktivierung, Gestalten von Spielen und Bewegungsangeboten sind nur einige Beispiele. Die Referentin, Frau Gabriele Schumacher lehrt, wie den demenziell Erkrankten Initialzündungen gegeben werden können, damit sie selbst aktiv werden.

Für die Teilnahme an diesem Tagesseminar ist eine Anmeldung im Seniorenbüro notwendig, da die Plätze begrenzt sind: Tel.: 02307 / 965-410.

Poco lässt zum 22. Mal in KITAS die Puppen tanzen

POCO lässt sofort nach dem Ende der Osterferien zum 22. Mal in 20 Bergkamener Kindergärten die die Puppen tanzen.



Szene aus „Fiete Anders, eine Geschichte vom Anderssein“

Die Kindergärten haben erneut eine kleine Vorauswahl erhalten, aus der sie ihr Wunschstück auswählen konnten: Die Vorschläge stammen vom Figurentheater-Kolleg Bochum und vom Kultursekretariat NRW Gütersloh. Es werden aber auch die Erfahrungen berücksichtigt, die die Erzieherinnen und die Organisatoren in über zwei Jahrzehnten gesammelt haben. Kindlicher Humor, dezente Musikuntermalungen sowie tolle Ideen der Puppenspieler mache jede Geschichte zu einem Erlebnis für die Kindergartenkinder. Es sind die kleinen feinen Einfälle, Bühnenbilder und kurzweiligen Geschichten, die kleine Theatereinsteiger jedes Jahr aufs Neue fesseln.

Und die Theater selbst sind jedes Jahr von dem Bergkamener Projekt begeistert, was sich besonderes durch die bereits schon im Sommer des Vorjahres gestellten Anfragen, Stückvorstellungen, Newsletter-Eingang, etc. zeigt. Auch Theater, die bisher leider noch nicht von den Leitungen der Kindergärten berücksichtigt wurden finden „POCO lässt die

Puppen“ so einzigartig, dass sie nicht aufgeben und sich jedes Jahr neu bewerben.

Der Spielplan für „Poco lässt die Pupopen tanzen“ gibt es hier: POCO 2014

Abbruchbagger macht jetzt das Gesundheitshaus von Grimberg 3/4 platt

Der Abbruchbagger übt schon mal am ehemaligen Gesundheitshaus der Zeche Grimberg 3/4 in Weddinghofen.



Ein Abbruchbagger macht jetzt das ehemalige Gesundheitshaus von Grimberg 3/4 platt.

Allerdings handelt es sich hier nicht um einen Roboter-Bagger, wie er beim späteren Abbruch des Wohnturms zum Einsatz kommen wird. Hier handelt es sich um ein wirklich schweres Arbeitsgerät und der Baggerführer sitzt tatsächlich im Häuschen.

Das Gesundheitshaus, das später eine Altenpflegeakademie und zuletzt die Regenbogenschule des Kreises Unna aufgenommen hatte, steht ebenerdig. Eine besondere filigrane Vorgehensweise wie beim Wohnturm ist deshalb nicht notwendig.

Später werden weitere Gebäude auf dem ehemaligen Bergwerksgelände westlich des Berufskollegs abgerissen. Immerhin werden danach noch eine Informationstafel an der Zechenbahntrasse und der Gedenkstein, der sich nördlich der ehemaligen Zechenzufahrtsstraße befindet, an Grimberg 3/4 erinnern.

SPD Weddinghofen lädt zum Petanque-Turnier ein

Der SPD-Ortsverein Weddinghofen veranstaltet am Samstag, 12. April, im Wasserpark wieder ein Petanque-Turnier. Ab 14 Uhr sind alle Interessierten herzlich eingeladen mitzuspielen.

Die Petanque-Turniere werden seit Jahren von der SPD Weddinghofen organisiert um auf die wettkampfgerechte Petanque-Anlage im Wasserpark hinzuweisen.

Auch Neulinge im Petanque -Sport sind herzlich willkommen. Die

Regeln des Petanque, Boule oder Boccia, wie es auch genannt wird, werden an dem Nachmittag erklärt.

Desweiteren stehen dort an dem Nachmittag alle politischen Vertreter der SPD aus Weddinghofen zum persönlichen Gespräch bereit.