

28-jährige Annika aus Bergkamen will leben – Typisierungsaktion in der Hellwegschule

Die 28-jährige Annika aus Bergkamen leidet am Non-Hodgkin-Lymphom, einer schweren Erkrankung des blutbildenden Systems. Nur eine Stammzelltransplantation kann ihr Leben retten. Um ihr und anderen Patienten zu helfen, veranstalten Annikas Familie und Freunde gemeinsam mit der DKMS Deutsche Knochenmarkspenderdatei gemeinnützige am Sonntag, 8. März, in der Hellwegschule in Rünthe eine Registrierungsaktion. Jeder kann helfen: Wer gesund und zwischen 17 und 55 Jahre alt ist, darf sich als Spender registrieren lassen und jeder kann Geld spenden, um die Typisierungen finanziell zu ermöglichen.



Annika aus Bergkamen.

Ende Juli 2014 entdeckte Annika am Schlüsselbein einen kleinen Knoten. Ihr Hausarzt schickte sie zur Abklärung zu verschiedenen Fachärzten: „Normaler Lymphknoten“ lautete die Diagnose, „machen Sie sich keine Sorgen.“ Nach drei Wochen hatte sich der Knoten auf Golfballgröße ausgedehnt. Erst jetzt

wurde die junge Frau stationär aufgenommen und der Knoten operativ entfernt. Man teilte ihr mit, dass damit alles ausgestanden sei und sie sich nur noch etwas schonen sollte. Doch schon nach kurzer Zeit bildete sich ein zweiter Knoten. Verständlicherweise beunruhigt, ließ sich Annika in die Lungenklinik in Hemer verlegen. Dort erhielt sie nach kurzer Zeit die niederschmetternde Diagnose: Lymphknotenkrebs!!!

Zurück in Dortmund wurde zügig mit der Chemo begonnen. Nach bereits drei Zyklen erhielt sie die positive Nachricht, dass keine Lymphknoten mehr erkennbar seien. Weihnachten war Annika wieder zu Hause und fühlte sich richtig gut. Im Januar 2015 fuhr sie zu einer speziellen Kontrolle nach Münster. Doch noch vor der Auswertung aller Untersuchungen hatte sich bereits wieder ein Lymphknoten am Schlüsselbein gebildet. Wieder wurde sie stationär aufgenommen, der Knoten abermals entfernt und mit einer weiteren Chemotherapie gestartet – die Annika diesmal jedoch nur mit schweren Nebenwirkungen überstand. Inzwischen steht fest: nur eine Stammzelltransplantation kann ihr Leben retten. Bisläng wurde aber weltweit noch kein passender Spender für Annika gefunden.

Annika ist ein Familienmensch



Annika mit ihren
Geschwistern

Annika ist ein ausgesprochener Familienmensch. Sie liebt die regelmäßigen Spieleabende mit ihren Geschwistern Svenja, Nils und Yannick. Auch der Freundeskreis spielt für Annika eine große Rolle. Ihre herzliche, hilfsbereite und soziale Art wird überall geschätzt. In der jetzigen schwierigen Situation geben ihr die Freunde all das durch eine große Hilfewelle zurück.

Als großer und treuer BVB-Fan ist Annika Mitglied des BVB 09 und begleitet ihren Verein durch Höhen und Tiefen. Mit ihren Brüdern geht sie bei Wind und Wetter ins Fußballstadion. Ihr großes Idol ist Stefan Reuter, für ihn hat Annika als kleines Kind geschwärmt, das hat sich bis heute nicht geändert.

Wenn man Annika heute fragt, was sie sich wünscht, antwortet sie: „einen Menschen mit passenden Stammzellen, der bereit ist, mein Leben zu retten.“ Und wenn dieser Wunsch in Erfüllung ginge? „Einmal nach San Francisco fliegen, auf der Golden-Gate Brücke stehen und hinunterspucken. Das wäre großartig!“

Svenja, Annika Schwester, weicht nicht von ihrer Seite: „Als Annikas eineiiger Zwilling ist es für mich sehr schwer, die Situation zu bewältigen. Seit Geburt sind wir unzertrennlich. Auf Annika kann ich immer zählen. Ein Leben ohne sie kann und will ich mir nicht vorstellen. Ohne meine zweite Hälfte bin ich auch nur ein halber Mensch. Deshalb bitte ich im Namen meiner ganzen Familie: lasst euch typisieren. Für jeden von uns dauert die Teilnahme nur fünf Minuten – für meine Schwester aber die Chance auf ein zweites Leben.“

Die Aktion findet statt am:

Sonntag, den 8. März 2015, von 11:00 bis 17:00 Uhr in der Hellwegschule, Rünther Straße 80, Bergkamen

Mitmachen kann grundsätzlich jeder gesunde Mensch zwischen 17 und 55 Jahren. Nach dem Ausfüllen einer Einverständniserklärung werden dem Spender fünf Milliliter Blut abgenommen, damit seine Gewebemerkmale bestimmt (typisiert) werden können.

Genauso wichtig ist auch die finanzielle Unterstützung der Aktion. Die Auswertung einer einzelnen Blutprobe im Labor kostet die DKMS 50 Euro. Als gemeinnützige Gesellschaft ist die DKMS bei der Spenderneugewinnung allein auf Geldspenden angewiesen. Um die geplante Aktion überhaupt durchführen zu können, benötigen wir Ihre finanzielle Hilfe! Jeder Euro zählt!

DKMS-Spendenkonto

Commerzbank Hamm

IBAN DE93 4104 0018 0508 0858 00

BIC COBADEFFXXX

Weitere Infos unter www.dkms.de.

Problemzonengymnastik für Bauch, Beine und Po beim TuS Weddinghofen

Der TuS Weddinghofen startet am Mittwoch, 4. März, mit einem neuen Angebot in den Frühling.

Von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr dreht sich in der Turnhalle I des Gymnasiums Bergkamen alles um die Problemzonen der Frauen. Spezielle Gymnastik für Bauch, Beine und Po stehen auf dem Stundenplan.

„Hier wird alles getan, damit die Bikinifigur bis zum Sommerurlaub perfekt ist. Mitmachen kann jeder“, so die Sprecherin des TuS Weddinghofen Yvonne Schneider.

Plätze frei im neuen Step Aerobic-Kurs des TuS Weddinghofen

Am kommenden Donnerstag startet der neue Step-Aerobic Kurs in der Turnhalle der Pfalzschule. Für den Kurs um 20 Uhr sind noch Plätze frei. Wer sich fit für den Frühling machen möchte, sollte einfach vorbeischaun.

Sportvereine fordern den Neubau von zwei Bädern in Bergkamen und Kamen

Die Diskussion um die Zukunft der GSW-Freizeiteinrichtungen in Kamen und Bergkamen nimmt erhebliche Fahrt auf. Inzwischen hat sich auch die Stadtsportgemeinschaft positioniert. Sie spricht sich für den Neubau von zwei Bädern für jedes der beiden Städte aus unter Verzicht auf die vorhandenen.



Das Hallenbad in Bergkamen-Mitte.

Dieter Vogt, der Vorsitzende der Bergkamener Stadtsportgemeinschaft hatte sich in der Sitzung des Ausschusses für Schule, Sport und Weiterbildung zu Wort gemeldet und für diese Lösung geworben. Rund 27 Millionen Euro müssten die GSW in den nächsten Jahren in die Bäder investieren. Dafür bekäme man auch zwei neue. Der Neubau des Lünener Hallenbades habe rund 10 Millionen Euro gekostet und das in Werne werde mit 14,6 Millionen Euro zu Buche schlagen.

Entschieden sprach er sich gegen den Bau eines Zentralbades für Kamen und Bergkamen. Offensichtlich hat es hier bereits Abstimmungsgespräche mit den Kamener Sportvereinen gegeben. Sie seien derselben Meinung, erklärte er im Ausschuss. Hauptgrund sei, dass dieses einzige Bad nicht genügend Trainingszeiten für diese Vereine ermöglichen würde. In Kamen gebe es immerhin neun Wassersportvereine und in Bergkamen zwei.

**In der Woche nur Schul- und
Vereinsport**



Wellenbad Weddinghofen

Weiteren Zündstoff wird vermutlich ein zweiter Vorschlag der Stadtsportgemeinschaft bringen. Dieses neue Bad soll von Montag bis Freitagmittag ausschließlich dem Schul- und Vereinssport vorbehalten sein. Für die Öffentlichkeit zugänglich wäre es dann nur am Freitagnachmittag und an den Wochenenden. Von Montag bis Freitagmittag könnte dann auch auf den Einsatz von Schwimmmeistern verzichtet werden. Die notwendige Aufsicht würden dann die Schwimmlehrer der Schulen und die Übungsleiter der Vereine übernehmen.

Entschieden forderte Vogt vom Ausschuss, sich gegen den Bau eines Zentralbades einzusetzen, insbesondere deshalb, weil die GSW eine „Machbarkeitsstudie zum Bau eines Zentralbades“ in Auftrag gegeben hätte. Sowohl Ausschussvorsitzender Rüdiger Weiß als auch Sportdezernentin Christine Busch verweigerten hier die Gefolgschaft. Zwar solle es eine Machbarkeitsstudie geben, nicht aber mit dem einzigen Ziel „Zentralbad“. Zurzeit sei die Politik in den beiden Städten dabei, Vorgaben für solch eine Studie zu erarbeiten. Es sei völlig verfrüht, sich auf eine Lösung festzulegen.

Eissporthalle in Weddinghofen erhalten



Eissporthalle Weddinghofen

Nach Überzeugung des Stadtsportverbandes soll auch die Eissporthalle in Weddinghofen erhalten bleiben. Sie sei Heimat von drei Vereinen. Darunter auch die Bergkamener Eisbärinnen, die in der Fraueneishockey-Bundesliga spielten. Die Schließung der Halle am Häupenweg bedeute praktisch das Aus für diesen Verein, betonte Vogt.

Nach Angaben des Vorsitzenden des Stadtsportverbandes haben die von den Sport- und Freizeitstätten der GSW abhängigen Vereine 900 Mitglieder. Über 50 Prozent sind Kinder und Jugendliche. Sie werden von bis zu 100 Übungsleiterinnen und Übungsleitern betreut. Sie wenden pro Jahr durch ihre ehrenamtliche Tätigkeit 11.000 bis 12.000 Stunden auf.

Step Aerobic beim TuS Weddinghofen

Am kommenden Donnerstag, 5. Februar, findet jeweils von 19-20 Uhr und 20-21 Uhr eine kostenlose Step-Aerobic-Stunde in der Turnhalle der Pfalzschule statt.

Fit ins Jahr mit dem Bergkamener Gymnastik-Verein

Beim Bergkamener Gymnastik-Verein 82 sind die Übungsleiter wieder voller Motivation und Freude in die Turnhallen gegangen, um mit Ihren Gruppen Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Auch wenn die Gruppen gut besucht sind, wird jedes neue Mitglied gern in die Gemeinschaft aufgenommen.

Besonders schwungvoll kann man am Freitag von 18:30 – 20:00 Uhr ins Wochenende starten. Hier findet ein Aerobic – Workout für Frauen und junge Mädels statt. In dieser Gruppe ist Sport KEIN MORD, sondern soll Freude an der Bewegung sein. ANFÄGER sind hier besonders willkommen.

Die Übungsleiterin Romina Coledi ist bringt die Frauen in der Regenbogenschule in Oberaden in Schwung und freut sich auf viele neue Teilnehmerinnen.

Lünener Unternehmen plant Pflege- und Ärztezentrum an der Landwehrstraße

Sechs Häuser betreibt das Lünener Unternehmen „Senioreneinrichtungen Mohring“ bereits. Ein weiteres wird zurzeit in Bönen gebaut. Das achte soll, falls der Stadtrat im nächsten Jahr „grünes“ geben sollte, in Bergkamen-Mitte an der Landwehrstraße auf dem Grundstück zwischen Büscherstraße und dem neuen Aldi-Standort hinzukommen.



So könnte das neue Pflegeheim an der Landwehrstraße von Süden aus aussehen.

Und die Familie Mohring möchte noch mehr. Nach den Plänen, die der Projektentwickler Volker Spiewak von „ConReal Estate Hamburg“ und Architekt Christian Peirik vom Dortmunder Büro „Archteam“ sollen zusätzlich südlich des neuen Aldi-Grundstücks ein Ärztezentrum und Gebäude fürs betreute Wohnen entstehen.

Dass durch das neue Haus mit 80 Betten in 80 Einzelzimmern für die anderen sechs Pflegeeinrichtungen in Bergkamen eine unangenehme Konkurrenzsituation entstehen könnte, glaubt Volker Spiewak nicht. Diese bereits vorhandenen Seniorenheime verfügen über 499 Betten und seien sehr gut ausgelastet. Bereits jetzt lebten in Bergkamen 8968 Einwohner, die älter als 65 Jahre seien. Hinzu kommen, dass ab 2018 laut einer Gesetzesänderung höchstens 20 Prozent der Heimplätze sich in Doppelzimmer befinden dürften. Das jetzt geplante Heim soll ohnehin nur mit Einzelzimmer an den Start gehen, die sich aber, etwa für Eheleute, zu Doppeleinheiten verbinden lassen.

Die im Ausschuss vorgestellten Pläne gehen jetzt in die Beratung der Fraktionen. Gesprächsbedarf gibt es aber auch zwischen der Familie Mohring und einem nicht näher benannten Investor. Er hat bereits im Rathaus eine Bauvoranfrage für ein Ärztezentrum gestellt, das auch das Lünener Unternehmen gern errichten möchte.



Lageplan: links oben das Seniorenheim, rechts oben der neue Aldi und Rechts unten das Ärztezentrum mit dem betreuten Wohnen.

Vielleicht ist auch ein wenig Eile für alle geboten, die planen, ein Seniorenheim zu errichten. Beim Kreis haben die SPD, CDU und die Grünen einen gemeinsamen Antrag gestellt, nachdem für den Kreis Unna eine verbindliche Bedarfsplanung für stationäre Pflegeeinrichtungen erstellt werden soll. Ziel dieses Vorstoßes ist es, Pflegeeinrichtungen gleichmäßig aufs Kreisgebiet zu verteilen. Das heißt unter anderem, dass Heime erst dann gebaut werden dürfen, wenn der Bedarf in der betreffenden Gemeinde oder Stadt vom Kreis festgestellt wird.

Weiter Infos zu „Pflegeeinrichtungen Mohring“ gibt es hier.

Wer den gemeinsamen Antrag von SPD, CDU und Grünen nachlesen möchte, kann das hier tun: [189-14_Gemeinsamer_Antrag_SPD_CDU_B90_zur_Einfuehrung_einer_verbindlichen_stationaeren_Pflegebedarfsplanung \(1\)](#)

Pflege- und Wohnberatung in Bergkamen

Die nächsten Pflege- und Wohnberatungen in Bergkamen finden am Donnerstag, 4. und 18. Dezember statt. Die Fachleute des Kreises stehen Ratsuchenden von 10 bis 12 Uhr im Rathaus, Rathausplatz 1 (Raum 600 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 Pflege- und Wohnberatung des Kreises Unna im Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen unter Tel. 0 23 07 / 289 90 60 oder 0800 / 27 200 200 (kostenfrei).

Weitere Informationen finden sich im Internet unter www.kreis-unna.de – Kreis & Region – Soziales – Pflege- und Wohnberatung.

VHS-Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR-Tag“

Die Bergkamener Volkshochschule bietet am Samstag, 13. Dezember, einen MBSR-Tag in der Turnhalle an der Lessingstraße an. „Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Loslassen, Ruhe finden, Energie tanken“ lautet das Motto von 9.15 bis 16.30 Uhr mit der zertifizierten MBSR-Lehrerin Karin Biermann. Die Teilnahme kostet 32 Euro pro Person.

MBSR ist die Abkürzung von „Mindfulness-Based Stress Reduction“, d. h. „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Das Programm wurde in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und Mitarbeitern an der Universitätsklinik Worcester entwickelt und verbindet Jahrtausende altes Wissen über die positive Wirkung von Meditation und modernen Erkenntnissen der Medizin, der Psychologie, der Stress- und Kommunikationsforschung. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, mit allen Sinnen offen und wach im gegenwärtigen Moment zu sein. Achtsamkeit lässt sich nur in der Praxis lernen. Die Methode dafür ist Meditation.

Die Wirkung dieser Methode wurde in umfangreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, z. B. bessere Bewältigung von Stresssituationen, besserer Schlaf, Stärkung des Immunsystems, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Im Mittelpunkt dieses Tages steht die intensive und systematische Schulung von

Achtsamkeit. Dazu werden die formellen Grundübungen genutzt: achtsame Körperwahrnehmungen, sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga, Achtsamkeitsmeditation.

MBSR richtet sich an Menschen, die unter starker beruflicher Belastung stehen, unter Erschöpfung, innerer Unruhe, Konzentrationsmangel und Schlafstörungen leiden und vieles mehr

Wichtig! Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung 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 über www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Aktion im Martin-Luther-Haus: Blutspender helfen Leukämiepatienten

„Blutspender helfen Leukämiepatienten“ unter dieser Überschrift rufen der DRK-Blutspendedienst West sowie die Stefan-Morsch-Stiftung, Deutschlands älteste Stammzellspenderdatei, im Dezember zur Blutspende und zur Typisierung im Kreis Unna auf. Ziel ist es junge Menschen am Dienstag, 2. Dezember, 15 bis 20 Uhr, Ev. Gemeindehaus,

Goekenheide 7, in Bergkamen-Weddinghofen und am Montag, 15. Dezember, 12 bis 16 Uhr, Rathaus, Rathausplatz, in Unna zur Blutspende zu motivieren und sich als Stammzellspender für Leukämie- und Tumorkranke bei der Stefan-Morsch-Stiftung registrieren zu lassen.



„1 mal stechen, 2 mal helfen“, lautet das Motto dieser Aufrufe, die nicht nur im Kreis Unna sondern im gesamten Gebiet des Blutspendedienstes West in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland angelaufen sind. Das heißt: Wer zum Blut spenden geht, kann sich direkt auch als Stammzellspender bei der Stefan-Morsch-Stiftung registrieren lassen. „Nach der Blutspende, wird einfach ein Röhrchen mehr Blut abgenommen – nur ein Fingerhut voll“, so eine Sprecherin der Stiftung. Dieses Röhrchen kommt dann ins hauseigene Labor der Stiftung, um die Gewebemerkmale zu bestimmen. Diese HLA-Merkmale, die Teil des genetischen Codes eines Menschen sind, werden zusammen mit den persönlichen Daten im Register der Stefan-Morsch-Stiftung gespeichert. Die Gewebemerkmale sind dann zusammen mit der Spendernummer unter der Beachtung des Datenschutzgesetzes anonymisiert im deutschen Zentralregister (ZKRD) und in der internationalen Spenderdatei (BMDW) für weltweite Suchanfragen verfügbar.

Der DRK Blutspendedienst West unterstreicht: „Die steigende Lebenserwartung älterer Menschen und das Ausscheiden von Spendern aus Alters- und Gesundheitsgründen wirken sich in großem Umfang auf den Bedarf an Blutkonserven aus.“ Die gleiche Herausforderung sieht auch Emil Morsch, Vorstandsvorsitzender der Stefan-Morsch-Stiftung, durch den demografischen Wandel auf die Stammzellspenderdateien zukommen: „Es ist wichtig junge Menschen über das Thema Blutspende und Stammzellspende zu informieren. Denn die Zahl der Krebspatienten, die in den kommenden Jahren Blutkonserven und Stammzellspenden benötigen, wird mit einer wachsenden älteren Bevölkerung stark zunehmen.“

Die im Herbst vergangenen Jahres gestartete Zusammenarbeit hat schon Früchte getragen: Insgesamt wurden bis Herbstbeginn bei den gemeinsamen Blutspende- und Typisierungsaktionen knapp 7800 neue Stammzellspender in der Stammzellspenderdatei der Stefan-Morsch-Stiftung registriert.

Als Stammzellspender kann sich jeder gesunde Erwachsene ab 18 Jahren bis 40 Jahre kostenlos registrieren lassen. Über die Ausschlusskriterien kann man sich im Vorfeld unter www.stefan-morsch-stiftung.de oder über die gebührenfreie Hotline der Stefan-Morsch-Stiftung (0800/ 76 67 724) informieren.

Bei der Blutspende sind die Altersgrenzen anders. Denn hier muss man mindestens 18 Jahre alt. Neuspender dürfen nicht älter als 68 Jahre sein. Für alle, die mehr über die Blutspende wissen wollen, hat der DRK-Blutspendedienst West im Spender-Service-Center eine kostenlose Hotline geschaltet. Unter 0800 -11 949 11 werden montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr alle Fragen beantwortet. Weitere Informationen erhält man auch im Internet unter www.blutspendedienst-west.de.

Info-Veranstaltung: Was tun bei Unfällen im Kindesalter?

Kinder entdecken die Welt, loten ihre Kräfte aber auch deren Grenzen aus. Für die Folgen genügt manchmal Pflaster und Trost, manchmal heißt es schnell und richtig zu reagieren. „Was tun bei Unfällen mit Kindern?“ fragt die Familienbande Kamen am Mittwoch, 5. November, ab 18 Uhr.

Antworten geben Dr. Dieter Metzner, Chefarzt und ärztlicher Leiter des Hellmig-Krankenhauses und der erfahrene leitende Notarzt und Oberarzt im Klinikum Westfalen, Dr. Christos Erifopoulos. Gemeinsam wollen sie Tipps geben für die häufigsten Unfälle mit Kindern, von Verstauchungen bis Verbrennungen. Sie präsentieren Ratschläge zu ersten Hilfsmaßnahmen und erläutern, wann ein schneller Weg zum Arzt oder ins Krankenhaus unverzichtbar ist. Eltern werden bei dem Informationsabend in den Räumen der Familienbande, Bahnhofstraße 46, zudem intensiv Gelegenheit haben, selbst Fragen zu stellen.