Das Rote Kreuz ruft zur Blutspende auf: Wer Blut spendet, bleibt fit



Das DRK-Fitnessband.

Das Rote Kreuz ruft erneut zur Blutspende auf. Der nächste Blutspendetermin ist am Freitag, 20. Februar, von 16 bis 20 Uhr imTreffpunkt an der Lessingstraße.

Nach den Karnevalstagen beginnt die Fastenzeit und viele Menschen stellen sich die Frage, auf was sie verzichten können und worauf nicht. Das Rote Kreuz sagt ganz klar: Blutspenden sind unverzichtbar! Wer sich gesund und fit fühlt, ist herzlich zur Blutspende eingeladen. Damit die Fitness erhalten bleibt, verschenkt der DRK-Blutspendedienst jetzt ein Fitness-Band im Rotkreuz-Design. Ob Dehnen, Muskeltraining oder ein kurzer Aktivmoment: Mit 14 aufgedruckten Übungen ist das

elastische Band sofort einsatzbereit – im Park, im Büro oder zu Hause.

Für den Blutspender ist jede Blutspende auch ein kleiner Gesundheits-Check, weil der Blutdruck, der Puls, die Körpertemperatur und der Blutfarbstoffwert unmittelbar vor der Blutspende überprüft werden. Im Labor des Blutspendedienstes folgen Untersuchungen auf verschiedene Infektionskrankheiten.

Blutspenden ist einfach. So gehts:

- Termin reservieren: Unter www.blutspende.jetzt oder über die kostenlose Hotline 0800 11 949 11 lässt sich schnell und unkompliziert eine Blutspendezeit buchen.
- Gesund bleiben: Spenden darf, wer mindestens 18 Jahre alt ist und sich gesund fühlt – eine obere Altersgrenze gibt es nicht mehr.
- Bitte mitbringen: Personalausweis oder Führerschein.
- Sich stärken: Vor der Spende ausreichend trinken und etwas essen.
- Sich Zeit nehmen: Rund eine Stunde Zeit einplanen – die eigentliche Blutspende dauert nur fünf bis zehn Minuten. Danach bleibt man noch etwa zehn Minuten entspannt liegen.
- Genießen: Das Rote Kreuz bietet im Anschluss einen kleinen Imbiss oder ein Lunchpaket an.

Alle aktuellen Blutspendetermine, eventuelle Änderungen sowie Informationen rund um das Thema Blutspende sind kostenfrei unter 0800 11 949 11 und unter www.blutspende.jetzt abrufbar.

Überwachungszone zur Geflügelpest rund um Hamm ist aufgehoben

In einem Putenmastbetrieb in Hamm wurde der Verdacht auf Geflügelpest am Freitag, 26. Dezember 2025, amtlich festgestellt. Rund 8.000 Puten sind getötet worden. Das Veterinäramt des Kreises Unna hat die Überwachungszone aufgehoben. Die neuen Regelungen treten am 30. Januar in Kraft.

Mit der nun erfolgten Aufhebung entfallen die bislang geltenden besonderen Schutz- und Überwachungsmaßnahmen für Geflügelhaltungen in diesem Gebiet, zu dem auch große Teile von Bergkamen gehören. Das Veterinäramt weist jedoch darauf hin, dass weiterhin erhöhte Aufmerksamkeit geboten ist und Geflügelhalterinnen und -halter die allgemeinen Biosicherheitsmaßnahmen konsequent einhalten sollten.

Rotes Kreuz ruft zur Blutspende auf

Das Rote Kreuz ruft zur Blutspende auf am Montag, 2. Februar, von 16 bis 19.30 Uhr nim Martin-Luther-Zentrum, Preinstraße 38, in Oberaden.

Die letzten Wochen waren geprägt von eindringlichen Aufrufen zur Blutspende, da sich die Blutkonservenlager bedrohlich geleert hatten. Nach der breiten Berichterstattung über den Notruf im Blutspendewesen und der großen spontanen Resonanz in

der Bevölkerung ist eines klar: Viele Menschen sind bereit zu helfen, wenn es dringend ist. Die Bereitschaft, unmittelbar nach dem Aufruf Blut zu spenden, war ein starkes Zeichen von Solidarität und Engagement.

Gerade in der Karnevalszeit und während der immer noch grassierenden Krankheitswelle kommt es jetzt darauf an, diese Hilfsbereitschaft in eine nachhaltige Blutspende-Routine zu überführen. „Wir danken allen, die dem Notruf gefolgt sind und kurzfristig Blut gespendet haben. Diese Solidarität war wichtig“, sagt Stephan David Küpper, Pressesprecher des DRK-Blutspendedienst West. „Jetzt gilt es, einen Knoten ins Taschentuch zu machen: Planen Sie Ihre nächste Blutspende fest ein und kommen Sie wieder – Ihre Spende kann Leben retten.“
Nur eine regelmäßige Blutspende-Routine sichert dauerhaft die Versorgung schwerkranker Patienten.

Blutspenden ist einfach. So gehts:

- Termin reservieren: Unter www.blutspende.jetzt oder über die kostenlose Hotline 0800 11 949 11 lässt sich schnell und unkompliziert eine Blutspendezeit buchen.
- Gesund bleiben: Spenden darf, wer mindestens 18 Jahre alt ist und sich gesund fühlt – eine obere Altersgrenze gibt es nicht mehr.
- Bitte mitbringen: Personalausweis oder Führerschein.
- Sich stärken: Vor der Spende ausreichend trinken und etwas essen.
- Sich Zeit nehmen: Rund eine Stunde Zeit einplanen – die eigentliche Blutspende dauert nur fünf bis zehn Minuten. Danach bleibt man noch etwa zehn Minuten entspannt liegen.
- Genießen: Das Rote Kreuz bietet im Anschluss einen kleinen Imbiss oder ein Lunchpaket an.

Alle aktuellen Blutspendetermine, eventuelle Änderungen sowie Informationen rund um das Thema Blutspende sind kostenfrei unter 0800 11 949 11 und unter www.blutspende.jetzt abrufbar.

Neues VHS-Semester startet bald

Lernen, ausprobieren, weiterentwickeln: Die Volkshochschule Bergkamen startet ab 26. Januar ins neue Semester und einige Plätze sind noch buchbar. Das Programm für das erste Semester 2026 – mit rund 250 Veranstaltungen bietet eine Menge interessanter Themen sowohl online als auch vor Ort. Damit zeigt die Volkshochschule einmal mehr, wie vielfältig moderne Erwachsenenbildung heute ist.

Spannende Workshops zu Kommunikation und persönlicher Entwicklung bietet der Fachbereich Gesellschaft. Auch die Stärkung der eigenen Finanzkompetenz -insbesondere für Frauen- wird thematisiert.

Das Thema Gesundheit nimmt im neuen Semester wieder einen breiten Raum ein. Und zwar sowohl in Vorträgen zu Ernährung als auch praktisch, um in Bewegung zu kommen und zu bleiben.

Fremdsprachen gehören schon immer zu den „Klassikern“ bei der VHS. In einigen Kursen können noch Teilnehmer aufgenommen werden. Die Sprachen wie Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Niederländisch warten auf interessierte Teilnehmende. Ganz neu in diesem Semester ist ein „English-Business Kurs for Beginners A1/A2“, der zweimal wöchentlich angeboten wird. „Teilnehmer, die ihre Englischkenntnisse für den Beruf gezielt erweitern möchten, sind hier genau richtig,“ so Manuela Sieland, Leiterin der VHS.

Neben Office-Anwendungen und künstlicher Intelligenz ergänzt

der Bereich EDV und Beruf das Programm um neue Angebote wie den „Bewerbungscheck“ oder auch „Gewaltfreie Kommunikation“. Dies sind nur zwei der Highlights in dieser Sparte.

Auch die Vorträge VHS.Wissen.Live, die in Kooperation mit weiteren Volkshochschule durchgeführt werden, bieten jede Menge interessanter Themen bis ins Wohnzimmer: „Zwischen Zöllen und Zeitenwende“ und „Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne“ bieten spannende virtuelle Reisen u.a. in die Hamburger Kunsthalle oder in die Pinakothek nach München.

„Mit dieser Vielfalt trägt die Volkshochschule wesentlich dazu bei, Lebensqualität, Teilhabe und Zukunftschancen in Bergkamen zu stärken“, ist sich Manuela Sieland sicher. „So wird lebenslanges Lernen auch im ländlichen Raum wohnortnah möglich.“

Das komplette Programm ist online unter www.vhs.bergkamen.de zu finden oder im Programmheft, das an den bekannten Stellen im Stadtgebiet ausliegt.

Weitere Informationen und Anmeldungen sind jederzeit online möglich. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.

Noch freie Plätze: Pilates für Männer ab 50 Plus in der VHS Bergkamen

Die Volkshochschule Bergkamen bietet in ihrem Gesundheitsprogramm an der Lessingstraße 2, ab dem 29. Januar

2026 einen „Pilates-Kurs speziell für Männer ab 50 Jahren“ an. Das Angebot richtet sich an Männer, die ihre Beweglichkeit, Kraft und Körperhaltung verbessern und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das insbesondere die Tiefenmuskulatur stärkt, die Wirbelsäule stabilisiert und die Körperwahrnehmung fördert. Der Kurs ist auf die Bedürfnisse von Männern in der zweiten Lebenshälfte abgestimmt und eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Teilnehmende mit ersten Trainingserfahrungen. Die Übungen werden kontrolliert und gelenkschonend ausgeführt.

Kursnummer: 3204

Pilates für den Mann 50 Plus
Leitung: Herr Martin Weber
Datum: 29. Januar 2026
Zeit: 11:15 – 12:15 Uhr
Ort: VHS Bergkamen, Lessingstraße 2 in 59192 Bergkamen
Kosten: 81,10 Euro

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-2853002 oder 2853001, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.

Zusätzlicher Line Dance-Kurs an der Volkshochschule

Bergkamen aufgrund hoher Nachfrage

Die Volkshochschule Bergkamen bietet aufgrund der großen Nachfrage nach einem Line-Dance Kurs einen weiteren Kurs in Oberaden an. Der Line-Dance-Kurs startet ab 27.01.2026 von 18.00 – 19.30 Uhr im Fröbelhaus (ehemalige Alber-Schweitzer-Schule) und lädt alle Tanzbegeisterten und Neugierige zum Mitmachen ein. Line Dance bedeutet Lebensfreude pur: Getanzt wird in Reihen und Formationen zu abwechslungsreicher Musik – von Country über Pop bis hin zu modernen Rhythmen. An 20 Kursabenden lernen Sie Schritt für Schritt einfache Choreografien, die ohne Tanzpartner getanzt werden können. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen ebenso wie für Wiedereinsteiger*innen, die Spaß an Bewegung, Musik und Gemeinschaft haben.

Die Kursgebühr beträgt 100,– Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-2853001 oder 2853002, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.

Schimmelpilz in Innenräumen: Vortrag in der

Ökologiestation

Schimmelbefall ist seit jeher ein bekanntes und häufig auftretendes Problem in Innenräumen. Schimmelpilze können nicht nur das Gebäude beschädigen, sie stellen auch ein gesundheitliches Risiko für die Bewohner dar. Laut einer repräsentativen Studie ist in 17 Prozent der deutschen Haushalte mindestens ein Raum von Schimmel befallen. Das ist fast jede fünfte Wohnung. Dennoch sind Betroffene oft ratlos, woher der Schimmel kommt, wie er vermieden werden kann und wie er dauerhaft beseitigt wird.

Voraussetzung für die Schimmelbildung ist Feuchtigkeit. Trifft hohe Luftfeuchtigkeit auf kalte Bauteile, kondensiert sie dort. Dabei spielen Wärmebrücken in der Gebäudehülle und das Heiz- und Lüftungsverhalten eine entscheidende Rolle.

Ulrich Opitz, Sachverständiger im Schimmelnetzwerk Münster und Referent der Energieagentur NRW im Vortragsdienst Schimmelpilzproblematik, gibt am **Montag den 26. Januar** in der Ökologiestation des Kreises Unna (Dr.-Detlef-Timpe-Weg 1, 59192 Bergkamen) Mietern, Vermietern und Eigentümern grundlegende Informationen darüber, wie Schimmel entsteht, wie er vermieden werden kann und wie er effektiv und dauerhaft bekämpft werden sollte.

Der zweistündige Vortrag beginnt um **19.00 Uhr und kostet 5,00 Euro** je Teilnehmer. Eine Anmeldung ist unter 0 23 89-98 09 11 beim Umweltzentrum Westfalen

Gesundheitsamt und Techniker Krankenkasse: Projekte zur Gesundheitsförderung ab 20. Januar förderfähig



Benedict Bösing (TK), Nikolaj Salzmann (TK), Jasmin Meichsner und Thekla Pante (beide vom Fachbereich Gesundheit Kreis Unna), Carina Ewens (Fachbereichsleitung Gesundheit) und Dezernent Sven Brüggenhorst bei der Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarung. Foto Lea Malzer – Kreis Unna.

Das Gesundheitsamt des Kreises Unna baut seine Aktivitäten im Bereich der Gesundheitsförderung weiter aus und setzt im Jahr 2026 verstärkt auf bedarfsgerechte und niedrigschwellige Angebote.

Eine neue Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK)

schafft dafür die Grundlage: Beide Partner haben am Mittwoch, 7. Januar, einen Kooperationsvertrag zum sogenannten TK-Verfügungsfonds unterzeichnet. Dieser ermöglicht die Förderung vielfältiger Gesundheitsprojekte im gesamten Kreis Unna.

Förderung lokaler Gesundheitsprojekte startet am 20. Januar
Ab dem 20. Januar können Einrichtungen, Initiativen und Vereine im Kreis Unna Projektmittel aus dem Verfügungsfonds der TK über das Gesundheitsamt beantragen. Gefördert werden insbesondere stadtteil- und zielgruppenbezogene Mikroprojekte, die die Gesundheitschancen der Bevölkerung vor Ort verbessern.

Im Fokus stehen Vorhaben aus den Handlungsfeldern Ernährung, Bewegung, Stressreduktion und Entspannung, Medienkompetenz sowie Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln.

Antragsberechtigt sind lokale Einrichtungen, Vereine, freie Träger sowie städtische Institutionen. Nicht gefördert werden Projekte für Kitas, Schulen und Pflegeheime, da es für diese Einrichtungen grundsätzlich ein eigenes Förderverfahren gibt.

Digitale Informationsveranstaltung am 20. Januar
Um Interessierte umfassend über Förderbedingungen, Antragsverfahren und Beispiele aus anderen Kommunen zu informieren, laden das Gesundheitsamt und die Techniker Krankenkasse zu einer Online-Informationsveranstaltung am 20. Januar 2026 von 16.30 bis 18 Uhr ein.
Für die Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung erforderlich unter https://www.kreis-unna.de/Mikroprojekte-Anmeldung.
Ausführliche Informationen zum Förderprogramm gibt es unter https://www.kreis-unna.de/Mikroprojekte-Info.
Ansprechperson für Fragen ist Jasmin Meichsner. Sie ist zu erreichen per Mail an jasmin.meichsner@kreis-unna.de oder per Fon unter 0 23 03 / 27 33 52. PK | PKU

YOGA für „Eingerostete“ und solche, die es NICHT werden wollen

Am Sonntag, den 30.11 , von 11:00 bis 15:00 Uhr können Teilnehmende viele Aspekte des klassischen- authentischen Yoga kennenlernen und erleben, die normalerweise in der „Muckibude“ so nicht vermittelt werden. Alle Übungen und Techniken sind von Anfängern wie Fortgeschrittenen und auch körperlich leicht eingeschränkten Personen durchführbar. Kursleiter Lucas Wilkmann ist zertifiziert in drei Yoga-Verbänden, spiritueller Wegbegleiter für Menschen auf dem Meditationsweg, authentisch ernannter Zenlehrer mit abgeschlossenem Koan-Studium und besitzt, durch die Heilpraktiker-Praxis-Erfahrung in eigener Praxis von über 33 Jahren, auf dem Gebiet der Knochen und Gelenke (Chiropraktik, Osteopathie und Ortho-Bionomy), eine fundierte Anatomie-Basis für die Körperübungen des Yoga. Zusätzlich ist er Autor, Produzent von verschiedenen CDs und DVDs zu den Themen „Yoga, Qi Gong, Zen und Taiji“ sowie Fachreferent in diversen Fortbildungen im Ausland.

Das Besondere: Hier geht Yoga in die Tiefe. Erleben Sie vier Stunden lang die Übungen. Sie können gezielt Wünsche übermitteln, Übungen wiederholen und haben eine individuelle Beratung durch Lucas Wilkmann.

Falls vorhanden: Yogamatte, Decke, Sitzkissen, Meditationsbänkchen, dicke Socken u.a. mitbringen.

Der Kurs kostet 45 Euro und eine Anmeldung ist bis zum 20.11. beim Umweltzentrum Westfalen, Sandrine Seth, 02389 9809 11, sandrine.seth@uwz-westfalen.de notwendig.

Vogelgrippe bei einer Graugans in Unna bestätigt – Weiterhin gilt: Wachsam bleiben

Das Friedrich-Löffler-Institut (FLI) hat den Verdacht auf Geflügelpest (Aviäre Influenza) bei einer Graugans in Unna bestätigt. Das Tier war Ende Oktober in der Otto-Hahn Straße in Unna gefunden worden. Geflügelhalter im Kreis sollen weiter vorsichtig sein, rät der Fachbereich Veterinärwesen und Lebensmittelüberwachung des Kreises Unna.
Aufgrund der Vielzahl der Fälle in Deutschland und der damit verbundenen Mehrbelastung beim Friedrich-Loeffler-Institut wurde das Ergebnis dem Kreis Unna erst jetzt mitgeteilt. Die Graugans ist der erste bestätigte Fall im Kreis Unna, während andere untersuchte Tiere negativ getestet wurden, wie beispielsweise Ende Oktober die Gans und der Kranich aus Lünen oder eine Gans, die Anfang November nähe des Kamener Kreuzes auf der A2 gefunden wurde. Bei allen drei Fällen wurden stumpfe Traumata festgestellt, die vermutlich in Folge von Verkehrsunfällen zustande kamen.

Das Kreisveterinäramt sieht zum jetzigen Zeitpunkt von einer Aufstallpflicht ab, da die rechtlichen Voraussetzungen für diesen Schritt derzeit nicht gegeben sind. Trotzdem werden allen Geflügelhaltern im Kreisgebiet empfohlen, ihr Geflügel eigenverantwortlich aufzustallen beziehungsweise sich auf eine Aufstallung vorzubereiten, um die Verbreitung der Geflügelpest zu verhindern.

Wachsam bleiben

Außerdem bittet Kreisveterinär Dr. Kirschner Geflügelhalter, Ornithologen sowie alle Bürgerinnen und Bürger um Wachsamkeit. „Gehäufte Funde toter Wildvögel, insbesondere Wasser- und Greifvögel, sollten dem zuständigen Ordnungsamt und außerhalb der Dienstzeit der Leitstelle des Kreises Unna unter Angabe des genauen Fundortes gemeldet werden“, so Dr. Kirschner. „Bürger sollten kranke oder verendete Vögel sowie Wildtiere generell nicht anfassen.“ Ansonsten ist das Veterinäramt unter tiergesundheit@kreis-unna.de oder 0 23 03 27 15 39 ansprechbar.

Der Fachbereich Veterinärwesen und Lebensmittelüberwachung erinnert zudem daran, dass alle Geflügelhaltungen gemeldet werden müssen – und zwar unabhängig von der Anzahl der gehaltenen Tiere. Neben Schweinen, Rindern, Pferden, Ziegen und Schafen ist auch die Haltung von Geflügel beim zuständigen Veterinäramt und der Tierseuchenkasse der Landwirtschaftskammer NRW anzuzeigen. Konkret betrifft dies Hühner, Puten, Enten, Gänse, aber auch Tauben und alles sonstige Geflügel.

Sollten Geflügelhaltungen bislang nicht bei der Tierseuchenkasse Nordrhein-Westfalen registriert worden sein, muss dies schnellstens nachgeholt werden – ab dem ersten Tier in der Haltung. Eine Neuanmeldung ist unter https://nw.agrodata.de/newreg-nw möglich.

Interessierte Bürgerinnen und Bürger können sich beim TierSeuchenInformationsSystem (TSIS) des FLI über den aktuellen Stand der Vogelgrippe informieren unter https://tsis.fli.de/cadenza/. Außerdem hat das Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz auf seiner Internetseite nützliche Informationen zum Thema Geflügelpest zusammengestellt. Unter www.lanuk.nrw.de sind unter dem Suchwort „Geflügelpest“ auch zwei Merkblätter für Halterinnen und Halter zu finden. PK | PKU

Laughter Yoga Dance – Ein Ganzkörper-Workout: Jetzt noch freie Plätze bei der VHS Bergkamen

Die Volkshochschule Bergkamen lädt alle Ganzkörper-Workout Begeisterte und Neugierige am 15.11.2025 von 13:00 bis 15.15 Uhr in die Volkshochschule Bergkamen (Lessingstraße 2), zum besonderen Kurs „Laughter Yoga Dance – Ein Ganzkörper-Workout“ ein.

Im Kurs „Laughter Ganzkörper Workout“ erleben die Teilnehmenden, wie ansteckendes Lachen und gezielte Bewegungen nicht nur die Stimmung heben, sondern auch Körper und Geist in Schwung bringen. Das Workout verbindet Elemente aus Fitness, Atemtechniken und Lachübungen zu einem ganzheitlichen Wohlfühlprogramm. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um Freude und den positiven Effekt des Lachens auf das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System. Der Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters, die neue Energie tanken und mit Spaß etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Die Kursgebühr beträgt 7 Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.