

# Neues Kursprogramm in den Hallenbädern: Jetzt zu den Schwimm- und Fitnesskursen im Internet anmelden

Intensive Fitnessseinheiten oder Schwimmen für Anfänger – für alle ist noch etwas dabei. Die GSW haben noch Plätze in ihrem nach der Freibadsaison stattfindenden Kursprogramm in den Hallenbädern frei.

Wer es etwas ruhiger angehen möchte, für den ist der Kurs „Aqua Rücken Fit“ vielleicht genau richtig. „Aquafitness“, „Aquacycling“ oder „Aquacircuit“, Anfänger- und Aufbauschwimmkurse sind auch im Angebot. Das abwechslungsreiche Kursprogramm der GSW bietet für jeden Geschmack den passenden Kurs.

Für die Fitnessinteressierten bietet sich dabei besonders der BEboard-Kurs im Hallenbad in Bergkamen an. Der anstrengende Fitnesskurs findet sechs Mal dienstags von 18.30 Uhr bis 19.00 Uhr statt und dabei verbrennt man ohne Ende Kalorien, denn das Gleichgewicht auf dem einem Surfbrett ähnlichen „Beboard“ zu halten ist gar nicht so einfach, erhöht aber die Effektivität der Übungen.

Anmelden kann man sich direkt auf der Internetseite der GSW unter [gsw-freizeit.de](http://gsw-freizeit.de) oder auch telefonisch unter 02307 978 2222. Auf der Webseite erhält man zudem weitere Informationen zum Kursprogramm und den jeweiligen Kursen.

---

# Bluthochdruck und seine Folgen – was kann ich tun?



Dr. Marcus Rottmann

Bluthochdruck ist eine der häufigsten Erkrankungen in Deutschland und ein Risikofaktor für schwerwiegende Herzkreislauferkrankungen, betont Dr. Marcus Rottmann, Chefarzt der Klinik für Angiologie, Diabetologie, Kardiologie, Allgemeine Innere Medizin und Intensivmedizin am Hellmig-Krankenhaus. Im Rahmen der Pulsschlagreihe von VHS und Klinikum Westfalen informiert er am Mittwoch, 3. Juli ab 18 Uhr im Hellmigium am Krankenhaus über Ursachen, Symptome und moderne Behandlungschancen. Zudem werden Möglichkeiten zur Prävention beschrieben. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

---

## RVR warnt vor starkem Befall des Naturschutzgebiets

# Beversee durch den Eichenprozessionsspinner

Die Ranger und Förster vom Regionalverband Ruhr-Eigenbetrieb Ruhr Grün kämpfen derzeit gegen den Eichenprozessionsspinner. Problematisch ist der Befall an Bäumen, weil Kontakt mit den Raupen des Nachtfalters Allergien bei Menschen auslösen kann. Das Tier schießt nicht sichtbare Brennhaare ab, die u.a. zu Verbrennungen, Atembeschwerden sowie allergischen Reaktionen führen können. Der Regionalverband Ruhr (RVR) empfiehlt daher, besonders auf Warnhinweise zu achten und einige Gebiete ganz zu meiden.

Um die Gefahren für Waldbesucher möglichst gering zu halten, sind die RVR Ruhr Grün-Mitarbeiter in allen Revieren der Metropole Ruhr im Einsatz und saugen die Nester mit Spezialgeräten ab. Entwarnung gibt es aber noch nicht: Da es so viele Tiere sind, kann die Aktion einige Zeit in Anspruch nehmen. Die Mitarbeiter kümmern sich deshalb zuerst um besonders gefährdete Bereiche. Das ist z. B. in der Nähe von Spielplätzen oder Bebauung. Überall dort, wo Menschen besonders leicht mit den Raupen in Berührung kommen.

Waldbesucher werden gebeten, auch selbst auf befallene Bäume und Anzeichen für Befall zu achten. Ferner wird für alle RVR Wälder, insbesondere für den Schlosswald Herten, den Emscherbruch, das Castroper Holz und das Grutholz sowie den Beerenbruch, die Kirchheller Heide, den Baerler Busch, die Üfter Mark, die Haard, die Burg und die Hohe Mark sowie die Geithe empfohlen:

Wege nicht verlassen, Gefahrenbereiche und befallene Eichen meiden

auf Kinder und Haustiere achten, Hunde an der Leine führen

weder Raupen noch Gespinste berühren

auf keinen Fall sollten Nester eigenhändig entfernt werden,

auch nicht im privaten Garten (hierfür gibt es Spezialfirmen)  
bei Kontakt schnellstmöglich Kleidung wechseln und waschen.

Der RVR empfiehlt, besonders stark befallene Gebiete wie das Naturschutzgebiet Beversee in Bergkamen, die Römer-Lippe-Route zwischen Schermbeck und Wesel sowie den Bereich Rappaportstraße in Marl sollten Besucher bis Ende Juli ganz zu meiden.

Mehr zu RVR Ruhr Grün unter [www.forst.rvr.ruhr](http://www.forst.rvr.ruhr)

---

**Riesen-Bärenklau richtig  
bekämpfen: Hautkontakt  
unbedingt vermeiden**



Bis zu vier Meter groß: der Riesen-Bärenklau, auch Herkulesstaude genannt. Foto: Hermann Knüwer – Kreis Unna

Der Riesen-Bärenklau hat sich im Kreisgebiet in den vergangenen Jahren stark verbreitet. Sein giftiger Saft führt bei Berührung häufig zu starken Verbrennungen der Haut. Und da die Pflanze außerdem heimische Tier- und Pflanzenarten verdrängt, soll eine weitere Verbreitung verhindert werden.

Die Pflanze mit bloßen Händen aus dem Boden zu rupfen ist dabei keine gute Idee, weiß Peter Driesch, Fachbereichsleiter Natur und Umwelt des Kreises. Bei Kontakt mit dem Pflanzensaft entzündet sich die Haut nach kürzester Zeit. Peter Driesch warnt daher: „Die Verbrennungen, die oft Narben hinterlassen, werden vor allem durch Sonnenlichteinwirkung noch verstärkt.“

### **Verbreitung verhindern**

Ohne gezielte Bekämpfung kann die Verbreitung nicht verhindert werden, betonen die Fachleute des Kreises. Maßnahmen sind insbesondere an kritischen Stellen, wie etwa im Bereich von Kindergärten oder Spielplätzen, erforderlich. „Ansprechpartner sind in diesem Fall die Ordnungsämter der Städte und Gemeinden“, informiert Peter Driesch.

Auch private Gartenbesitzer sind gefordert, die Pflanze aus ihren Gärten zu verbannen, appelliert der Kreis. Das tiefe Ausgraben der Staude sollte jedoch möglichst mit Handschuhen und vollständiger Körperbekleidung durchgeführt werden. Empfehlenswert sind säurefeste Handschuhe und Gummi- oder feste Regenkleidung mit Stiefeln.

Weitere Informationen gibt es unter [www.lanuv.nrw.de](http://www.lanuv.nrw.de) (Suchbegriff: Riesen-Bärenklau). PK | PKU

---

# Gesundheitsbehörde warnt vor Eichenprozessionsspinner: Haarige Insekten im Kreis Unna

Er ist klein, er ist haarig, er ist nicht ganz ungefährlich – gemeint ist der Eichenprozessionsspinner. Die Raupen bauen zurzeit in den Städten und Gemeinden im Kreis Unna – auch in Bergkamen – ihre Nester. Und weil das Insekt giftige Brennhaare ausbildet, gibt die Gesundheitsbehörde Tipps zum Schutz.

„Die Raupen des Nachtfalters schlüpfen Ende April. Sie bilden dann Gifthaare aus, die für Menschen und Tiere gefährlich sein können“, sagt Amtsarzt Dr. Roland Staudt. Daher heißt es zurzeit: Abstand halten zu Eichen, in denen die Tiere ihre Nester gebaut haben. Besonders beliebt sind bei den haarigen Insekten freistehende Eichen sowie Eichen, die in der Sonne stehen.

## **Brennhaare sind giftig**

Kommen Menschen mit den Raupenhaaren in Berührung, reagiert die Haut auf den Kontakt: „Juckender, entzündlicher Hautausschlag, Quaddeln und Bläschen sind die Symptome“, sagt Dr. Staudt. „Auch Entzündungen der Augenbindehaut, Husten und Halsschmerzen können auftreten, wenn die Haare in Augen oder die Atemwege gelangen. In Einzelfällen kann es bei überempfindlichen Personen zu allergischen Schockreaktionen kommen.“ Wer stärkere Beschwerden hat, sollte zum Arzt gehen.

Auch für Tiere ist das Insekt nicht ganz ungefährlich: Hunde und Katzen können nach dem Kontakt mit den Gifthärchen Entzündungen an Haut und Augen mit nach Hause bringen. Für alle, die im Wald, in Parks oder auch im Garten unterwegs

sind, heißt es also: Abstand halten oder die befallenen Gebiete meiden. Besonders gefährlich ist die Zeit zwischen April und Juli, in der die Raupen fressen. Anfang Juli beginnen sie sich zu verpuppen – die Brennhaare haften aber immer noch an Büschen und Nestern.

### **Erste Hilfe**

Wer mit den Härchen in Kontakt gekommen ist, sollte bestenfalls sofort unter die Dusche steigen, Haare waschen, die Kleidung wechseln und bei mindestens 60 Grad waschen. Wer gerade nicht unter die Dusche kann, sollte die betroffenen Stellen vorsichtig mit kaltem Wasser waschen und trockentupfen – besser nicht rubbeln, da die Gifthaare so tiefer in die Haut gelangen können. „Kühlen hilft bei Schwellung und Juckreiz“, sagt der Amtsarzt.

Gartenbesitzer sollten auf Nummer sicher gehen und auf den Holzschnitt verzichten, solange die Nester im Baum erkennbar sind. Die Raupen selbst zu bekämpfen, ist dabei keine gute Idee – Fachleute haben eine spezielle Ausrüstung dafür. Diese Arbeit sollten Gartenbesitzer daher den Profis, also Schädlingsbekämpfern, überlassen.

### **Weitere Informationen**

Bei gesundheitlichen Fragen hilft der Haus- oder Hautarzt. Sind öffentliche Grünanlagen oder Straßenrandbereiche in den Städten und Gemeinden befallen, wird die jeweilige Gemeinde aktiv und ist der richtige Ansprechpartner. Weitere Informationen finden sich auch im Internet, zum Beispiel beim Bundesamt für Naturschutz (BfN) unter [www.bfn.de](http://www.bfn.de) (Suchwort „Eichenprozessionsspinner“). PK | PKU

---

# Knieschmerz Thema in der Pulsschlagreihe



Dr. Dieter Metzner

„Akuter und chronischer Knieschmerz sind Thema der Pulsschlag-Veranstaltung von VHS und Klinikum Westfalen im Hellmig-Krankenhaus am Mittwoch, 5. Juni, ab 18 Uhr.

Ursachen von Knieschmerzen und Therapiemöglichkeiten stellt Dr. Dieter Metzner, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie und Leiter des Endoprothetik-Zentrums am Hellmig-Krankenhaus vor. Er betont, nicht immer müsse gleich operiert werden. Es lohne sich, auch andere Optionen auszuschöpfen. Wenn ein Gelenkeingriff unumgänglich ist, bietet das zertifizierte Zentrum am Kamener Krankenhaus mit langjähriger Kompetenz umfassende Möglichkeiten. Die Teilnahme an der Vortragsveranstaltung im Hellmigium, dem Vortragssaal des Krankenhauses, ist kostenlos.

---



# **Die Meinung der Bürgerinnen und Bürger zum geplanten Ganzjahresbad ist am Donnerstag gefragt.**

Die GSW und die Stadt Bergkamen laden alle interessierten Bürgerinnen am kommenden Donnerstag, 23. Mai, zu einem Meinungsforum unter dem Motto „Dein Schwimmbad“ im FAKT Campus, der ehemaligen Bergbauberufsschule, am Kleiweg in Bergkamen-Weddinghofen ein. Die Veranstaltung beginnt um 18:00 Uhr.

Alle Bürger\*innen dieser Stadt sind eingeladen, sich bei dieser Veranstaltung über die aktuellen Planungen zum Ganzjahresbad am Häupenweg zu informieren und auch ihre Meinung zu äußern. Bisher hatten in der Diskussion lediglich die Politik und die Schwimmsportvereine das Wort. Was wünschen sich aber die Bürgerinnen und Bürger, die das neue Bad in ihrer Freizeit oder unter gesundheitlichen Aspekten nutzen wollen?

Wer nicht persönlich am Meinungsforum teilnehmen kann, der bekommt ab dem 24.05. unter [www.deinschwimmbad.info](http://www.deinschwimmbad.info) die Möglichkeit, eine Präsentation herunterzuladen und per Kontaktformular die eigenen Vorstellungen zu einem Bergkamener Ganzjahresbad zu formulieren.

---

# Vortrag informiert über Pflegeversicherung und Hilfen bei Demenz

Die Betreuung und Pflege eines demenzkranken Menschen erfordert viel Geduld und Einfühlungsvermögen. Das Zusammenleben verändert sich und der erkrankte Mensch benötigt zunehmend mehr Hilfe und Unterstützung. Für pflegende Angehörige ist es daher enorm wichtig, über mögliche Unterstützungen und Leistungen aus der Pflegeversicherung informiert zu sein.

Die Gruppe der „Pflegenden Angehörigen von an Demenz erkrankten Menschen“ veranstaltet gemeinsam mit dem Seniorenbüro der Stadt Bergkamen für alle Interessierten einen Vortrag zum Thema Pflegeversicherung. Es referiert die Pflegeberaterin Andrea Schulte von der Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna. Sie wird folgenden Fragen nachgehen: Welche verschiedenen Leistungen der Pflegeversicherung kann man in Anspruch nehmen? Wie erfolgt die Einstufung in einen Pflegegrad? Wer bietet Betreuungsangebote für Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, an? Welche Entlastungsangebote gibt es für Angehörige?

Der Vortrag findet am Montag, 27. Mai, um 15.00 Uhr im Untergeschoss des Seniorenzentrums „Haus am Nordberg“, Albert-Einstein-Str. 2, in Bergkamen-Mitte statt. Eine Teilnahme ist kostenlos und ohne vorherige Anmeldung möglich. Weitere Informationen zu den Gruppentreffen der pflegenden Angehörigen gibt es im Seniorenbüro der Stadt Bergkamen unter der Rufnummer 02307/965-410 oder in den täglichen Sprechstunden von 8.30 – 12.00 Uhr, Zi. 314 im Rathaus.

---

# Nahrungsergänzungsmittel – sinnvoll oder gefährlich? – Chefarzt Dr. Andreas Ludwig sorgte für Durchblick im wachsenden Angebot



Im Rahmen der Vortragsreihe „Pulsschlag“ sorgte Dr. Andreas Ludwig für Durchblick riesigen Angebot der Nahrungsergänzungsmittel.

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel ist riesengroß und unübersichtlich. Was der Körper davon wirklich braucht, lässt sich nicht pauschal sagen und ist von vielen, insbesondere individuellen Faktoren abhängig. Für Durchblick im wachsenden Angebot der Vitamintabletten, Pülverchen und Elixiere sorgte Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen, jetzt im Rahmen der Vortragsreihe Pulsschlag.

Fest steht, so Dr. Ludwig, dass der Körper Vitamine,

Mineralien und Spurenelemente benötigt. Ein gesunder Mensch, der sich ausgewogen ernährt, brauche dafür aber keine Tabletten. Fünf Portionen Gemüse oder Obst am Tag, wenig Fleisch, ein bis zweimal in der Woche Fisch, ausreichend Ballstoffe und viel Bewegung an der frischen Luft sind ein gutes Rezept. Mehr, so der Mediziner, sei eigentlich nicht nötig.

Bei Menschen, die sich dauerhaft ungesund ernähren, die unter bestimmten Krankheiten wie chronischen Darmentzündungen Nierenproblemen oder Stoffwechselerkrankungen leiden oder Lebensmittelunverträglichkeiten haben, sieht das natürlich anders aus. Sie können einen gefährlichen Vitaminmangel erleiden und müssen dann Ergänzungsmittel einnehmen – allerdings stets gezielt und genau dosiert, denn zu viel des Guten ist auch hier schlecht und kann ernsthafte Erkrankungen auslösen. Auch wer ohnehin schon regelmäßig Tabletten einnehmen muss oder sogar eine Chemotherapie durchmacht, sollte vorsichtig sein und seinen Arzt befragen, bevor er zu hoch dosierten Vitaminpräparaten greift. Manche Vitamine können die Wirkung von Medikamenten (Antibabypillen!) einschränken. Und: Für Kinder sollten die Ergänzungsmittel generell tabu sein. Sie können sich mit den oftmals bunten Pillen sehr leicht vergiften.

Ewige Jugend, so Dr. Ludwig, kann man sich mit den Präparaten ebenso wenig erkaufen wie Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit. Groß angelegte Studien haben ergeben, dass hochdosierte Vitamingaben weder vor Infekten, noch vor Herz-Kreislaufkrankungen oder gar Krebs schützen. Bei Sportlern können falsche Ergänzungsmittel den Muskelaufbau sogar behindern.

---

# **Salbenküche auf der Ökologiestation für Kinder von 7 – 11 Jahren**

Am Sonntag, 5. Mai bietet das Umweltzentrum Westfalen in der Zeit von 11.00 – 14.00 Uhr eine Aktion mit dem Thema Salbenküche für Kinder ab 7 Jahre in der Ökologiestation an.

In diesen drei Stunden machen sich die Kinder auf die Suche nach den Besonderheiten von Pflanzen die vor unserer Haustür wachsen und lernen ihre Geheimnisse kennen. Sie entfachen ein Feuer um die erste eigene Erste Hilfe Salbe herzustellen und schnitzen ein kleines Salbendöschen.

Die Kinder sollten solides geschlossenes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und eine lange Hose tragen. Der Kurs findet draußen statt.

Die Kosten für diese Veranstaltung betragen 35 Euro (inkl. Material). Maximal können 15 Kinder an dieser Aktion teilnehmen. Durchgeführt wird die Veranstaltung von Sandra Bille (Wildnispädagogin) und Heike Barth (Naturerlebnis-Pädagogin).

Anmeldungen ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder [umweltzentrum\\_westfalen@t-online.de](mailto:umweltzentrum_westfalen@t-online.de)

---

# **Frittierfett aus Schnellrestaurant im Kamen**

# Karree untersucht: Starker Geruch, aber nicht verdorben

Besucher eines Schnellrestaurants in Kamen klagten am 19. März über Übelkeit und riefen per Notruf Hilfe herbei. Der Rettungsdienst versorgte sie ärztlich und die Polizei schloss den Betrieb vorsorglich. Die eingeschaltete Veterinärbehörde des Kreises ordnete am nächsten Tag die Entsorgung des Frittierfetts und die Reinigung einer Fritteuse an. Proben wurden an das Chemische und Veterinäruntersuchungsamt Westfalen (CVUA) geschickt. Jetzt liegen die Ergebnisse vor.

Laut Gutachter des CVUA wurden ein „stark gebrauchter, stark nach Frittiergut“ und „leicht brandiger“ Geruch sowie ein „gebrauchter, stark nach Frittiergut“ und „scharfer“ Geschmack festgestellt. Die vorliegenden Proben weisen somit eine „von der herkömmlichen Verkehrsauffassung negativ abweichende sensorische Beschaffenheit“ (Geruch, Geschmack) auf.

Die Fettproben waren chemisch und mikrobiologisch allerdings nicht zu beanstanden, also nicht mikrobiologisch oder chemisch verdorben, heißt es weiter in dem Gutachten.

Ursache der Erkrankungen nicht zu ermitteln

Auch die mikrobiologischen Eigenkontrollen des Schnellrestaurants ergaben nach Mitteilung der Kreis-Veterinärbehörde keinen Hinweis auf eine mikrobiologische Belastung des verwendeten Geflügelfleisches. Heißt zusammenfassend: Die Ursache der Erkrankungen kann nicht zweifelsfrei ermittelt werden.

Der Betrieb wurde im Übrigen am gestrigen Mittwoch (27. März) erneut kontrolliert, Beanstandungen gab es nicht. PK | PKU