

# Corona im Kreis Unna: Öffnungszeiten in Impfstelle ausgeweitet

Die Nachfrage nach Impfterminen steigt. Daher reagiert die Kreisverwaltung und bietet wieder mehr Termine an: Die Impfstelle an der Platanenallee ist zusätzlich am Mittwoch, 27. Juli und Mittwoch, 3. August geöffnet. Dann gibt es jeweils in der Zeit von 14:30 bis 18:30 Uhr den schützenden Pieks. Für die Impfung muss ein Termin gebucht werden.

Freitags steht das Team von 13:30 bis 18:30 Uhr für Personen über 12 Jahren zur Verfügung. Kinder unter 12 Jahren erhalten zwischen 16 und 18 Uhr eine Impfung. In dieser Zeit wird auch Novavax angeboten. Die Öffnungszeiten in Lünen an der Borker Straße ändern sich nicht. Sie ist samstags von 14 bis 19 Uhr geöffnet.

Impfzahlen im Überblick

Impfstelle Kreis Unna an der Platanenallee:

Kalenderwoche 24: 102

KW 25: 268

KW 26: 194

KW 27: 122

KW 28: 272

Alle Termine sind unter [www.kreis-unna.de/impfen](http://www.kreis-unna.de/impfen) zu finden. Dort sind auch die Termine buchbar. PK | PKU

---

# **Hitzetipp: Trinken nicht vergessen**

Ausreichend trinken – das ist bei sommerlichen Temperaturen für das körperliche und geistige Wohlbefinden wichtig. Der Grund: Bei hohen Temperaturen wird viel geschwitzt. Dadurch verliert der Körper jede Menge Flüssigkeit und Salze.

Doch nicht nur das: Intensives Schwitzen „macht das Blut dick“, was zu einer langsameren Blutzirkulation führt. Folgen sind z. B. Konzentrationsschwäche und Müdigkeit. Dann gilt es gezielt gegenzusteuern und dem Körper zu helfen, sich zu erholen.

## **Tipps zum Durstlöschen**

„Als Durstlöscher und zum Auffüllen der ausgetrockneten Flüssigkeitsdepots des Körpers eignen sich Leitungs- und Mineralwasser oder auch Fruchtsaftschorlen“, rät Amtsarzt Dr. Roland Staudt. Alkoholische Getränke wirken harntreibend und sollten deshalb möglichst gemieden werden. Getrunken werden sollte eine Flüssigkeitsmenge zwischen 2,5 und 3 Litern.

Ganz wichtig: Treten Symptome eines Sonnenstichs wie Übelkeit, Erbrechen, Schwindelgefühl und Kopfschmerz auf, gehört das Trinken von Leitungs- oder Mineralwasser neben kühlen Kopfwickeln zu den wichtigsten Maßnahmen.

## **Durst vorbeugen: regelmäßig trinken**

Die beste Vorbeugung ist die regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme. „Wer durstig ist, leidet bereits unter Wassermangel“, betont Dr. Staudt. Diesen Hinweis sollten gerade ältere Menschen beherzigen, denn mit zunehmendem Alter wird „ausreichend trinken“ gerne vergessen.

Ein Tipp, um das Trinken nicht vergessen, hat der Amtsarzt für die warmen Sommertage noch: „Bereiten Sie schon morgens die zu trinkende Flüssigkeitsmenge vor und stellen Sie sie gut

sichtbar hin. Das verringert den Aufwand und hilft als Gedächtnisstütze.“ PK | PKU

---

# Nächster Blutspendetermin am kommenden Montag im Martin-Luther-Zentrum Oberaden

Das DRK lädt zum nächsten Blutspendetermin in Bergkamen ein am Montag, 27. Juni, von 16 bis 19.30 Uhr im Martin-Luther-Zentrum, Preinstraße 38, in Oberaden.

Zum Weltblutspendetag am 14. Juni haben die DRK-Blutspendedienste mit der bundesweit angelegten Kampagne #missingtype – erst wenn's fehlt, fällt's auf aufmerksam gemacht. Die Auswirkungen der Corona-Pandemie, hohe Temperaturen, Ferien, Feiertage sowie ein hohes Reiseaufkommen sorgen seit Wochen für eine rückläufige Spendebereitschaft und eine mittlerweile bundesweit kritische Versorgungslage. Stephan Jorewitz vom Zentrum für Transfusionsmedizin in Hagen ruft zur Blutspende: „Bitte beziehen Sie die Blutspende mit ein in Ihre Ferienplanung. Reservieren Sie sich einen Termin zur Blutspende unter [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt)“ Ein Blutkonserven-Notstand – auch in Nordrhein-Westfalen – kann nur durch eine erhöhte Spendebereitschaft in der Region abgewendet werden.

Infos sowie Bilder und Grafiken von der Kampagne gibt es unter [www.missingtype.de](http://www.missingtype.de). Die 3G-Regelung auf allen vom DRK-Blutspendedienst West angebotenen Blutspendeterminen entfällt. Die Verpflichtung zum Tragen eines medizinischen Mund-Nasen-Schutzes (mindestens OP-Maske) besteht jedoch weiterhin. Terminreservierungen bleiben Bestandteil des

Corona-Schutzkonzeptes. [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt) Sie reduzieren Warteschlangen und sichern Abstände. Blut spenden kann jeder ab 18 Jahren; Neuspender bis zum 69. Geburtstag. Zur Blutspende **muss** immer ein amtlicher Lichtbildausweis mitgebracht werden. Männer dürfen sechs Mal und Frauen vier Mal innerhalb von zwölf Monaten Blut spenden. Zwischen zwei Blutspenden müssen 56 Tage liegen. Für alle, die mehr über die Blutspendetermine in Wohnortnähe erfahren wollen, hat der DRK-Blutspendedienst West im Spender-Service-Center eine kostenlose Hotline geschaltet. Unter 0800 -11 949 11 werden montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr alle Fragen beantwortet. Weitere Informationen und Corona-FAQ finden Sie unter [www.blutspendedienst-west.de/corona](http://www.blutspendedienst-west.de/corona)

---

## Erster Fall von Affenpocken im Kreis Unna



Foto: Max Rolke / Kreis Unna

Im Kreis Unna ist ein erster Fall von Affenpocken bestätigt worden. Infiziert war ein Mann aus Schwerte. Er hatte sich wahrscheinlich bei einer Urlaubsreise im Ausland angesteckt. Mittlerweile ist der Mann genesen, die Gefahr, dass er weitere Personen im Kreis Unna angesteckt haben könnte, ist äußerst

gering.

Der Fall ist dem Gesundheitsamt des Kreises Unna am Freitagmittag, 17. Juni gemeldet worden. Das Gesundheitsamt des Kreises Unna hat sofort Kontakt aufgenommen und sich ein Bild von der Lage gemacht: Die Urlaubsreise des Mannes liegt schon einige Zeit zurück: Am 15. Mai ist er aus dem Ausland zurückgereist, am 18. Mai zeigten sich erste Symptome. Ein Hausarzt in Dortmund hat ihn untersucht und krankgeschrieben. Die Laboruntersuchung des am 3. Juni eingesandten Untersuchungsmaterials zeigt, dass sich der Mann mit den Affenpocken infiziert hat.

### **Ansteckungsgefahr gering**

Die Inkubationszeit (also die Zeit zwischen Infektion und erstem Ausbruch von Symptomen) liegt bei Affenpocken in der Regel zwischen fünf und 21 Tagen. Ansteckend sind infizierte Personen, bis die Symptome abgeklungen bzw. die infektiösen Bläschen verschwunden sind. Das dauert in der Regel auch circa 21 Tage. Das Gesundheitsamt kann für diese 21 Tage auch eine häusliche Isolation anordnen. Weil der Mann aber in der Zeit aber wieder genesen war, ist keine Isolation vom Kreis Unna ausgesprochen worden.

Es sind keine weiteren Fälle im Kreis Unna aufgetreten. Das heißt, der Mann hat keine weiteren Personen im Kreis angesteckt. Eine Kontaktperson aus Herne ist vom Kreis-Gesundheitsamt ermittelt worden, das Gesundheitsamt in Herne ist informiert.

*„Die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Affenpocken im Kreis Unna schnell ausbreiten, ist gering“, so **Amtsarzt Dr. Roland Staudt**. „Eine Übertragung von Mensch zu Mensch ist selten und nur bei engem Kontakt möglich.“ Affenpocken können durch Kontakt mit Körperflüssigkeiten und den für Affenpocken typischen Bläschen übertragen werden.*

## **Hausarzt berät**

Im Kreis Unna ist aktuell keine weitere Person infiziert. Wer dennoch den Verdacht hat, dass er Kontakt zu einer infizierten Person hatte, kann sich an den Hausarzt wenden. Er leitet alle notwendigen Schritte ein und hat die Möglichkeit, eine Laboruntersuchung zu veranlassen. Die Gesundheitsämter werden automatisch informiert, wenn ein positiver Befund vorliegt.

– Max Rolke –

---

# **Kreistag beschließt: Zuschuss für Verhütungsmittel**

Ungewollt schwanger, weil das Geld für Verhütungsmittel fehlte? Das soll im Kreis Unna künftig seltener vorkommen, sagen die Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen im Kreis und schlagen gemeinsam mit einer Kreistagsfraktion einen Verhütungsmittelfonds vor. Den hat der Kreistag jetzt genehmigt.

Dass das angebracht ist, zeigt ein Blick in die Statistik der Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle des Kreises Unna: „42 Prozent aller Personen, die die Beratungsstelle 2021 mit dem Gedanken an einen Abbruch aufgesucht haben, gaben an, dass sie sich eine Schwangerschaft nicht leisten können“, so Simone Saarbeck aus der Beratungsstelle. „Gut 50 Prozent dieser Personen gaben auch an, sich keine Verhütungsmittel leisten zu können. Tatsächlich dürften sich darüber hinaus aber noch viel mehr Personen für das neue Angebot interessieren.“

Anerkannte Beratungsstellen sind Ansprechpartner

Wer also zu wenig Geld für Verhütungsmittel hat, kann sich ab

dem 1. Juli an die staatlich anerkannten Beratungsstellen im Kreis wenden. Sie prüfen, ob der Zuschuss gewährt werden kann. Voraussetzung ist, dass der Antragsteller bzw. die Antragstellerin mindestens 23 Jahre alt ist, seit mindestens drei Monaten im Kreisgebiet wohnt und staatliche Leistungen wie Wohngeld oder Sozialhilfe bezieht. Auch Gehaltsnachweise müssen vorgelegt werden (Geringverdiener können auch einen Antrag stellen).

Als Verhütungsmethode kommen dabei nur zuverlässige und verschreibungspflichtige Mittel in Frage wie die Pille, die Kupferspirale, der Vaginalring oder auch die Sterilisation – Verhütungsmittel wie Kondome werden also nicht bezuschusst. Zuschuss heißt dabei: Es wird nicht alles bezahlt. 20 Prozent der Kosten trägt dabei immer die antragstellende Person. Das lohnt sich aber dennoch, denn zum Beispiel eine Kupferspirale kostet im Schnitt bis zu 220 Euro. Der Eigenanteil läge dabei bei 44 Euro – 176 Euro gibt es als Zuschuss. Für die Haushaltsjahre 2022 und 2023 stehen je 15.000 Euro dafür bereit.

Die Richtlinien zur Gewährung der Zuschüsse sowie eine Übersicht der Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen ist unter [www.kreis-unna.de/schwangerenberatung](http://www.kreis-unna.de/schwangerenberatung) zu finden. PK | PKU

---

**Bergkamen radelt (erneut) für ein gutes Klima!: Anmeldungen sind weiterhin möglich!**

Der Beginn der bundesweiten Aktion „STADTRADELN – Radeln für ein gutes Klima“ rückt im Kreis Unna und daher auch in Bergkamen immer näher – die Aktion startet am kommenden Samstag, 7. Mai, und dauert insgesamt drei Wochen. Die Anmeldungen gehen nun in die „heiße Phase“ – bislang haben sich bereits über 380 Radler\*innen in 49 Teams registriert. Um die Vorjahresbestmarke (598 Radelnde mit knapp 116.000 Kilometern) zu toppen bedarf es allerdings noch weiterer Mitstreiter\*innen.



Die Anmeldung ist weiterhin unter [www.stadtradeln.de/bergkamen](http://www.stadtradeln.de/bergkamen) möglich. Anmeldeberechtigt sind alle Personen, die in Bergkamen arbeiten, einem Verein angehören oder eine Schule besuchen. Zur Wertung kommen alle im Aktionszeitraum in der Freizeit, auf dem Weg zur Arbeit oder im Urlaub geradelten Kilometer.

Beim Wettbewerb STADTRADELN geht es in erster Linie um Spaß am und beim Fahrradfahren – vor allem aber darum, möglichst viele Menschen für das Umsteigen auf das Fahrrad im Alltag zu gewinnen und dadurch einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Als Ansporn warten zudem noch tolle Preise auf die Teilnehmer\*innen.

Jede\*r kann ein STADTRADELN-Team gründen bzw. einem Team beitreten. Dabei sollten die Radelnden so oft wie möglich das Fahrrad privat und beruflich nutzen.

**Am Ende der dreiwöchigen Aktion werden Preise für die folgenden Kategorien vergeben:**

Beste Einzelleistungen Platz 1 – 3 (mit den meisten Gesamtkilometern)

Das fahrradaktivste Team (mit den meisten Gesamtkilometern)



Das radelfreudigste Team (mit den meisten geradelten Kilometern je Teammitglied)

Die fahrradaktivste Schulklasse (mit den meisten Gesamtkilometern)

Die radelfreudigste Schule (mit den meisten geradelten Kilometern je Teammitglied)

Die fahrradaktivste Familie (mit den meisten Gesamtkilometern)

Die radelfreudigste Familie (mit den meisten geradelten Kilometern je Familienmitglied)

Jeder gesammelte Kilometer zählt – egal ob im Team, als Schule oder als Familie.

---

# **Praxis-Workshop für Erwachsene auf der Ökologiestation: Naturapotheke – Kräuterschätze am Wegesrand**

Die Natur schenkt uns eine enorme Vielfalt an Pflanzen. Sie begleiten uns mit ihren Heilkräften seit Anbeginn der Menschheit und wachsen überall vor unserer Haustür.

Am Sonntag 8. Mai 2022 sammeln die Teilnehmer in der Zeit von 10.00 – 14.00 Uhr auf dem Gelände der Ökologiestation

Heilkräuter, lernen ihre Wirkung kennen und probieren Rezepte für Öle, Tinkturen und Cremes aus. Mit der Kraft des Feuers erwärmen die Teilnehmer die Zutaten und teilen ihr Kräuterwissen.

Der Kurs findet draußen statt, deshalb sollte wetterfeste Kleidung mitgebracht werden. Für die zubereiteten Heilmittel sollten kleine leere Marmeladengläser mitgebracht werden.

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Wildnispädagogin Sandra Bille und der Naturerlebnis-Pädagogin Heike Barth.

Die Kosten für diesen Praxis-Workshop betragen 33 Euro je Teilnehmer zzgl. 10 Euro für Material (die 10 Euro werden vor Ort bezahlt). Verpflegung für die Mittagspause ist mitzubringen. Teilnehmen können maximal 16 Personen.

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

---

## **Gespendetes Blut rettet Leben – aber nur, wenn es da ist, wenn man es braucht**

Der nächste Blutspendetermin in Bergkamen ist am Montag, 28. März, von 16 bis 19.30 Uhr im Martin-Luther-Zentrum, Preinstraße 38, in Oberaden.

Damals ist es ein mutiges Experiment gewesen, heute ist es Routine: Viele Millionen Menschen spenden Blut beim Deutschen Roten Kreuz (DRK) oder verdanken ihre Genesung einer Bluttransfusion. Im Jahr 1950 mussten nach einem Grubenunglück auf einer Zeche zahlreiche Blutkonserven aus Frankreich geholt

werden, um die Verletzten zu behandeln. In Deutschland stand gespendetes Blut nicht in ausreichender Menge zur Verfügung. Das DRK übernahm die Verantwortung zur Versorgung der Patienten mit Blut. Von Beginn an bedurft es verantwortungsvoller Frauen und Männer, die Blut spenden. Heute, nach über 70 Jahren, gehören Blutspender immer noch zu einer kleinen Gruppe von Menschen, die durch ihr Handeln gesellschaftliche Verantwortung übernimmt. Regelmäßige Appelle bleiben trotzdem unverzichtbar. Bei der Versorgung von Patientinnen und Patienten mit überlebenswichtigen Blutpräparaten beginnt der Blutspendedienst tagtäglich erneut bei null. Etwa 14.000 Blutspenden werden in Deutschland jeden Tag benötigt; daher ist Kontinuität beim Blutspenden so wichtig. „Nur wenn wir immer wieder die Ärmel hochkrempeln, kann der gleichbleibende Bedarf an Blutpräparaten beispielsweise für krebserkrankte Menschen gedeckt werden.“ berichtet Stephan David Küpper, Pressesprecher des Blutspendedienst West und ergänzt: „Bereits 24 Stunden nach einer Blutspende steht das gespendete Blut als „medizinisches Wunder“ zum Einsatz bereit. Bitte nutzen Sie das breit gefächerte Angebot und reservieren Sie sich einen Termin in Ihrer Region unter [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt)“

Seit Ende 2021 gilt auf allen Blutspendeterminen vom DRK-Blutspendedienst West (NRW/Rheinland-Pfalz/Saarland) eine 3G-Regelung. Zutritt erhalten ausschließlich Menschen, die den Status geimpft, genesen oder getestet (Antigen-Schnelltest nicht älter als 24 Stunden oder PCR-Test nicht älter als 48 Stunden) vorweisen können. Es besteht zusätzlich FFP2-Maskenpflicht. Terminreservierungen bleiben Bestandteil des Corona-Schutzkonzeptes. [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt) Sie reduzieren Warteschlangen und sichern Abstände. Aktuell gibt es anstelle der Bewirtung zum Abschluss der Blutspende einen kleinen Imbiss als „Lunch-ToGo“. Blut spenden kann jeder ab 18 Jahren; Neuspender bis zum 69. Geburtstag. Zur Blutspende **muss** immer ein amtlicher Lichtbildausweis mitgebracht werden. Männer dürfen sechs Mal und Frauen vier Mal innerhalb von zwölf

Monaten Blut spenden. Zwischen zwei Blutspenden müssen 56 Tage liegen. Für alle, die mehr über die Blutspendetermine in Wohnortnähe erfahren wollen, hat der DRK-Blutspendedienst West im Spender-Service-Center eine kostenlose Hotline geschaltet. Unter 0800 -11 949 11 werden montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr alle Fragen beantwortet. Weitere Informationen und Corona-FAQ finden Sie unter [www.blutspendedienst-west.de/corona](http://www.blutspendedienst-west.de/corona)

---

## **Praxis-Workshop für Erwachsene auf der Ökologiestation: Shinrin Yoku – Waldbaden (2)**

In Japan ist das „Shinrin Yoku“, das „Baden in der Waldatmosphäre“ bereits seit den 80er Jahren eine wissenschaftlich begleitete und anerkannte Stressbewältigungsmethode. Ein Waldbad hat einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele. Es senkt den Stresshormonspiegel, stärkt das Immunsystem und sorgt für ein inneres Gleichgewicht.

Bei der Kursreihe tauchen die Teilnehmer – mit Hilfe kleiner achtsamer Übungen – mit allen Sinnen in die heilende Atmosphäre des Waldes ein, erkunden auf sanfte und bewusste Art den Wald, bewegen sich auf leisen Sohlen und spüren die entspannende Wirkung der Natur.

Der Treffpunkt wird rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben. Der zweite Kurs wird am Freitag, 29. April 2022 in der Zeit von 17.00 – 19.00 Uhr angeboten.

Letzter Termin: 24. Juni. Jeder Termin ist einzeln buchbar!

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Wildnispädagogin Sandra Bille

Die Kosten je Praxis-Workshop betragen 15 Euro je Teilnehmer

Teilnehmen können maximal 15 Personen.

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

---

## **Korrektur der Besuchsregelung am Hellmig-Krankenhaus Kamen: Tests sind doch notwendig**

Mit Blick auf die aktualisierte Corona-Schutzverordnung hat das Hellmig-Krankenhaus Kamen die Besuchsregelungen noch einmal angepasst: Anders als gestern mitgeteilt müssen alle Besucher des Hellmig-Krankenhauses ein negatives Testergebnis vorweisen (Schnelltestergebnis nicht älter als 24 Stunden, PCR-Test nicht älter als 48 Stunden) – auch wenn sie geimpft oder genesen sind.

Alle anderen Regelungen bleiben bestehen wie gestern mitgeteilt: Kinder unter 12 Jahren dürfen die Häuser wieder betreten. Besuche sind zwischen 10 und 20 Uhr möglich. Jeder Patient darf einmal am Tag für eine Stunde Besuch von bis zu zwei Personen empfangen. Ausnahmen sind nach Absprache möglich. Weiterhin gilt im Krankenhaus die Verpflichtung zum Tragen einer FFP2-Maske. Außerdem müssen Abstände eingehalten und die Hände desinfiziert werden.

---

# **Neue Corona-Infektionen innerhalb des Teams: Stadtbibliothek bleibt weiterhin geschlossen**

Die Stadtbibliothek bleibt wegen weiterer Corona-Infektionen innerhalb des Teams aus Sicherheitsgründen weiterhin geschlossen. Es ist geplant, dass sie ab kommenden Dienstag, 22.03. eventuell mit eingeschränkten Zeiten, wieder öffnet. Die Besucherinnen und Besucher werden gebeten, die Veröffentlichungen auf Facebook und auf der städtischen Homepage sowie in der lokalen Presse zu verfolgen.

Telefonisch erreichbar ist die Stadtbibliothek am Mittwoch 16.03. und Donnerstag 17.03. zwischen 10 und 16 Uhr und am Freitag 18.03. zwischen 10 und 14 Uhr unter der Telefonnummer 02307/983500.

Die Leihfrist der entliehenen Medien wird weiterhin verlängert. Für den Zeitraum der Schließung werden keine Mahngebühren anfallen. Weiterhin kann das Online-Angebot der Stadtbibliothek unter <http://bibliothek.bergkamen.de> genutzt werden.