

# Beim 14. Bergkamener Gesundheitstag dreht sich alles um das Herz

Beim inzwischen 14. Bergkamener Gesundheitstag am Samstag, 7. September, dreht sich fast alles um eines unserer wichtigsten Organe, um das Herz. Erstmals wird diese bei den Bürgerinnen und Bürgern sehr beliebte Veranstaltung unter ein Motto gestellt.



Begehbares Herz-Modell.  
(Foto: [www.organmodelle.de](http://www.organmodelle.de))

„Es gibt 60 wichtige Gesundheitsthemen, sodass weitere 59 Gesundheitstage möglich sind, bevor wir wieder mit dem ersten Motto die Reihe fortsetzen müssen“, erklärt der Weddinghofer Apotheker Christian Weischede. Er wird zusammen mit drei weiteren Bergkamener Apothekern an einem übergroßen Herz-Modell, das im Ratstrakt aufgebaut wird, die wichtigsten Probleme bei diesem besonderen Muskel und die verschiedenen Möglichkeiten, ihn möglichst lange auf Touren zu halten erläutern. Nebenbei bieten die heimischen Pharmazeuten an, den Blutdruck der Besucherinnen und Besucher zu messen.

Grundlegende Informationen zum Thema „Herzschwäche“ gibt es aber auch auf der Bühne auf dem Platz der Partnerstädte vom Chefarzt am Kamener Krankenhaus Dr. Hermann Josef Dieckmann

(11 Uhr). Er lädt dann ebenfalls zu einem Rundgang durch das Herz-Modell ein.



Zum zweiten Mal hat das Bergkamener Stadtmarketing die Organisation des Gesundheitstags übernommen. Unterstützt wird es von Christian Weischede sowie den Sponsoren Sparkasse Bergkamen-Bönen und den Gemeinschaftsstadtwerken Kamen Bergkamen Bönen. Sollte auch

diese Veranstaltung ein ähnlicher Publikumserfolg werden wie im vergangenen Jahr, dann wird es auch in Zukunft an jedem 1. Samstag im September in Bergkamen einen Gesundheitstag geben, verspricht Fachdezernent Manfred Turk. Zumindest in einem Punkt unterscheidet er sich von allen städtischen Veranstaltungen: Es wird aus gesundheitlichen Gründen keinen Bierstand geben. Im Angebot sind stattdessen alkoholfreie Fruchtcocktails.

Eröffnet wird der 14. Gesundheitstag um 10 Uhr durch Bürgermeister Roland Schäfer. Bis 15 Uhr haben dann die Besucher die Möglichkeit, sich an den Ständen zu informieren.

## Das Programm

**10:00 – 10.15** Uhr Eröffnung durch Bürgermeister Roland Schäfer.

**10.30 – 10.40** Uhr Bildungswerk Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen e.V. (FLVW e.V.) Zumba-Mix-Choreographie

**11.00 – 11.30** Uhr Fragen und Antworten zum Thema „Herzschwäche“ (Fachvortrag)

Referent: Chefarzt der Medizinischen Klinik I für Innere Medizin am

Hellmig Krankenhaus Kamen, Dr. Hermann Josef Dieckmann,  
Facharzt für Innere  
Medizin/Kardiologie/Intensivmedizin/Diabetologie  
mit anschließender Besichtigung des Herzmodells im Ratstrakt

**11.45 – 12.05** Uhr Frauen- und Kinderchor „Radoga“ vom Verein  
der schönen Künste

**12.15 – 14.00** Uhr Musikprogramm mit „Two High“ –  
Best of Song incl. 25 Min. Pause

**14.00 Uhr** „Herzliches Liedgut“ mit  
dem Shanty Chor Kamen/Bergkamen – Teil I

**14.20 Uhr** Moderation

**14.35 Uhr** „Herzliches Liedgut“ mit  
dem Shanty Chor Kamen/Bergkamen – Teil II

**15 Uhr** Ende

## **Fachvorträge im Rathaus**

11.30, 12.30 und 13.30 Uhr Filmvorführung „Das Herz; Bau,  
Aufgaben und Funktion

12 Uhr Christian Weischede „Kulturgeschichte des Herzens –  
Richtig Blutdruck messen

13 Uhr Selbsthilfegruppe Adipositas: Adipositas und die  
Auswirkungen auf des Herz, Referent: Udo Limberg

14 Uhr DRK Blutspendedienst West: Blutspender/Lebenretter,  
Referentin: Heidi Deppe.

# Blutspendemobil



Das Deutsche Rote Kreuz wird großräumig beim diesjährigen Gesundheitstag vertreten sein: DRK – Ortsverein Bergkamen und DRK-Kreisverband bieten Infos und Hilfestellungen u.a. zu Seniorenreisen, Hausnotrufen und Essen auf Rädern an. Frau Deppe vom Blutspendedienst West hält außerdem einen Vortrag zum Thema „Blutspender / Lebensretter“. Wer am 7. September im Zeitraum von 10.00 bis 15.00 Uhr

Blut spenden möchte, hat vor Ort im Blutspendemobil des DRK direkt vor dem Ratstrakt die Möglichkeit dazu. Für die Blutspender gibt es im Anschluss eine leckere Verköstigung.

## ALFA-Mobil

Das Themenfeld „Gesundheit“ umfasst neben der körperlichen auch die geistige Gesundheit und ein allumfassendes Wohlbefinden. Dieses ist unter anderem abhängig von einer uneingeschränkten Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und



der gesellschaftlichen Akzeptanz. Für Menschen, die unter funktionalem Analphabetismus leiden, ist das oft schwierig. Betroffene können zwar Buchstaben, verschiedene Wörter und einfache Sätze lesen und schreiben. Sie haben jedoch Mühe, zusammenhängende Texte zu lesen und zu verstehen. Um auf die Problematik der Menschen mit Lese- und Schreibschwäche aufmerksam zu machen, hat die Volkshochschule Bergkamen für den Bergkamener Gesundheitstag das ALFA-MOBIL gebucht. Das ALFA-MOBIL ist die mobile Informationseinrichtung des

Bundesverbandes Alphabetisierung und Grundbildung e.V. Es erzeugt öffentlichkeitswirksame Präsenz, um mit Passanten ins Gespräch zu kommen und über funktionalen Analphabetismus und Hilfeangebote zu informieren und diskutieren.

## Volkshochschule



Die VHS Bergkamen präsentiert ihre Angebote zum Thema Gesundheit – u.a. Entspannungs- und Bewegungskurse sowie naturheilkundliche Vorträge zu einzelnen körperlichen Beschwerden. In der Kategorie „Entspannung und Wohlbefinden“ bietet die VHS neben den klassischen Entspannungsmethoden wie autogenem Training oder Hatha Yoga auch Kurse in Qi Gong und Tai Chi an. Auch „Singen als Atem- und Entspannungstraining“ erfreut sich großer Beliebtheit bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Bei den Fitness- und Bewegungsangeboten gibt es neben Wirbelsäulengymnastik, Aerobic und Fitnesskursen auch zielgruppenspezifische Angebote wie zum Beispiel „Pilates für den Mann ab 50+“. Sehr gut angenommen werden die Vorträge der Heilpraktikerin Claudia Lindemann, die bei der VHS regelmäßig stattfinden. Im kommenden Semester sind die Themen Schwindel, Reizdarm, ganzheitliche Frauenkunde, naturheilkundliche Schmerztherapie und Naturheilkunde für Tiere an der Reihe. Frau Lindemann wird am Gesundheitstag von 11:00-12:30 Uhr persönlich am Informationsstand der VHS Bergkamen präsent sein.