

# Angebote für Jugendliche: Taschenlampenlesen und eine Nacht in der Stadtbibliothek

Die Stadtbibliothek Bergkamen veranstaltet an drei Terminen kostenlose Angebote für Jugendliche von 10 bis 14 Jahren im Rahmen der Aktion „Kulturrucksack“..

Wer kennt das nicht? Als Kind durfte man noch nicht so lange abends wach bleiben. Das Licht im eigenen Zimmer wurde gelöscht und man sollte schlafen. Nach einiger Zeit kramte man Taschenlampe und Buch oder Comic – Heft hervor. Dies war immer ein magischer Moment. Man schaltete das kleine Licht ein und begann zu lesen. Die Dunkelheit bot das passende Ambiente, um spannende Geschichten noch spannender zu machen. Und sie wurden spannend. Nun ist es wieder so weit.

Bei der Aktion „Taschenlampenlesen“ will die Bibliothek gemeinsam mit den Teilnehmern Bücher im Dunkeln entdecken und die Lust am Lesen wecken. In einer ganz besonderen Atmosphäre mit fantastischer Musik- und Lichtuntermalung lädt eine professionelle Vorleserin in die Welt der Jugendliteratur ein. Am Freitag, 11. Oktober, findet das Taschenlampenlesen für Mädchen und Freitag, 18. Oktober für Jungen jeweils in der Zeit von 18:30 bis 20:00 Uhr im Tanzraum der Jugendkunstschule über der Stadtbibliothek statt.

In der Nacht vom 26. auf den 27. Oktober lädt die Bibliothek Mädchen zum „Girls Sleepover“ ein unter dem Motto „Verbringt gemeinsam mit euren besten Freundinnen eine Nacht, die ihr nicht so schnell wieder vergessen werdet“. Ein nachtfüllendes Programm erwartet die Teilnehmerinnen, bei dem alles geboten wird, was zu einem Sleepover dazugehört: gemeinsames kochen, Filme schauen, Spiele spielen und vor allem viel Spaß mit Kultur haben. Die Veranstaltung beginnt Samstag um 19:00 Uhr

und endet am Sonntag nach einem gemeinsamen Frühstück um 10:00 Uhr.

Alle Angebote sind kostenlos. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich. Weitere Infos gibt es in der Stadtbibliothek bei Victoria Baues, telefonisch auch unter 02307 / 9835013.

---

## **VHS zeigt es: Atmosphäre des Bergkamener Lichtermarkts einfangen**

**Die besondere Atmosphäre des Bergkamener Lichtermarktes mit der Kamera einfangen:** Der VHS-Kurs „Fotoworkshop Nachtfotografie“ zeigt, wie es geht.

Die städtische Großveranstaltung „Lichtermarkt“ steht vor der Tür. In diesem Jahr bietet die Volkshochschule Bergkamen parallel zu diesem Event einen Fotoworkshop Nachtfotografie an. „Rund um die Veranstaltung gibt es zahlreiche faszinierende Motive“, sagt Patricia Höchst, die bei der VHS für die Fotokurse zuständig ist. „Von illuminierten Gebäuden und Bäumen über Walkacts in ausgefallenen Kostümen bis hin zu Lichtinstallationen zu dem speziellen Thema in diesem Jahr 'Lichtermeer mit Wasserflair' gibt es eine enorme Bandbreite an besonderem Bildmaterial in den Abendstunden.“

Der Workshop mit Kursnummer 5311 beginnt am Veranstaltungstag, Freitag, 25. Oktober, um 17:30 Uhr mit einer Vorbesprechung in Raum 206 der Pestalozzischule. Nach einer theoretischen Einführung in die Grundlagen der Nachtfotografie begibt sich die Gruppe unter Leitung des Dozenten Bernd Falkenberg zum

nahe gelegenen Stadtmarkt auf die Veranstaltung und fotografiert dort bis ca. 21:15 Uhr. Am Samstag, den 26. Oktober, werden die entstandenen Fotos von 9 bis 13 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ besprochen. „Wir optimieren am Samstag im EDV-Raum der VHS die frisch erstellten Aufnahmen unter Einsatz des Bildbearbeitungsprogramms GIMP und ich zeige im Einzelfall Optimierungspotenziale auf“, sagt Dozent Falkenberg.

Dieser Workshop richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger in die digitale Spiegelreflexfotografie, die Interesse an Nachtaufnahmen oder generell an Aufnahmen unter speziellen Lichtverhältnissen haben. Er umfasst 10 Unterrichtsstunden und kostet 23,00 €. Die Teilnehmenden werden gebeten, die Bedienungsanleitung ihrer Kamera zu dem Workshop mitzubringen.

Anmeldungen für den Wochenend-Kurs Nr. 5311 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 / 284 953 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.bergkamen.info](http://www.bergkamen.info) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

**Öffentliche** **Debatte:**  
**Jugendliche** **sind** **die**

# Zielgruppe der Islamisten

Im Bergkamener Ratssaal werden in einer öffentlichen Sitzung des Integrationsrates die Strömungen des Islamismus, des politischen Islam, thematisiert und Antworten darauf gesucht, warum junge Muslime radikal werden können.

Vorgesehen ist eine Präsentation der Salafistenszene, der Grauen Wölfe sowie der Gülen-Bewegung. Der religiöse Islam, als der von Muslimen gelebten Religion, wird durch diese extremen Strömungen in der breiten Bevölkerung als Bedrohung empfunden. Zwischen dem Islam und dem Islamismus wird aus Unkenntnis heraus häufig nicht unterschieden. Dies soll während der eigentlichen Integrationsratssitzung für alle Bürgerinnen und Bürger deutlich und auch diskutiert werden.

Die aktuellen Ereignisse im September in Dortmund haben beispielhaft aufgezeigt, wie intensiv sich die Salafisten darum bemühen, unter religiösem Vorwand Jugendliche für ihre Zwecke zu akquirieren. So sind sie in sozialen Netzwerken unterwegs und verteilen den Koran in den Innenstädten, um Jugendlichen vorzuspiegeln „ihr gehört zu uns – wir sind für euch da, wir vertreten den wahren Islam“. Dass diese Hilfsbereitschaft in Gewaltbereitschaft endet, wird von den Jugendlichen nicht früh genug erkannt. Sie fühlen sich angenommen und suchen bei den Fundamentalisten Bestätigung. Das ist ein Grund warum sich die Anzahl der Salafisten in den vergangenen drei Jahren in NRW verdreifachen konnte.

Ebenso angeblich jugendfreundlich operieren und missionieren die „Grauen Wölfe“. Es geht immer darum, muslimische Jugendliche für die national-fundamentalistischen Strömungen zu faszinieren.

Der dritte Bereich, die „Gülen-Bewegung“, erfährt in Deutschland immer stärkeren Zulauf. Hier werden Schulen, Nachhilfeinstitute und im Ausland sogar Universitäten

gegründet, um den Islam der Demokratie entgegenzusetzen. Die Zahl der Mitglieder ist nicht bekannt. Viele operieren unter falschen Namen bzw. Bezeichnungen, um keine Transparenz aufkommen zu lassen.

Alle islamistischen Bewegungen werden durch Dr. Korkut Bugday, Referent im Ministerium für Inneres und Kommunales des Landes NRW, dargestellt und erläutert. Der Referent wird auch die Einstellung und Möglichkeiten des Verfassungsschutzes NRW beleuchten.

Diese öffentliche Debatte im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Zuwanderung und Islam“ wird durch Regina Völz, freie Journalistin beim WDR, geleitet.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen gibt es im Integrationsbüro unter 02307 965-272.

---

## **7. Aktionstag des Mädchen- und Frauennetzwerks an der Hellwegschule in Rünthe**

**„Sich selbst besser kennenlernen“ lautet das Motto des 7. Aktionstag des Mädchen- und Frauennetzwerks am Donnerstag, 10. Oktober, an der Hellwegschule in Rünthe.**



**Bei diesem Aktionstag** legen die Schülerinnen der Hellweg-Hauptschule in der Rünther Str. 80 die Schulbücher für zwei Stunden zur Seite und erleben einen ganz besonderen Nachmittag. Von 13:15 bis 15:15 Uhr stehen viele verschiedene Aktionen auf dem Programm.

Wie das Plakat ganz klipp und klar deutlich macht, ist die Veranstaltung „for girls only“ – nur für Mädels. Der Aktionstag wird in diesem Jahr exklusiv für die Hauptschule in Rünthe durchgeführt. Die Mädchen der 8. bis 10. Klassen sind in dieser Zeit vom regulären Schulunterricht befreit. Alle Beteiligten des Mädchen- und Frauennetzwerkes Bergkamen sind wieder mit viel Engagement dabei, um den Mädchen einen außergewöhnlichen Tag zu bereiten.

„Dass der Mädchenaktionstag bereits zum 7. Mal durchgeführt wird, zeigt, dass die Veranstaltung gut angenommen wird“, erklären die Veranstalterinnen vom Mädchen- und Frauennetzwerk. „Es ist für die Mädchen unglaublich wichtig, sich mit ihren eigenen Fragen und Bedürfnissen in lockerer Atmosphäre auseinanderzusetzen und sich somit selbst noch besser kennenzulernen“, so die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bergkamen Martina Bierkämper im Namen aller Beteiligten des Netzwerkes.

In der Hellweg-Hauptschule werden verschiedene „Erlebnis“-Stationen aufgebaut. Jede Station vermittelt Wissen und gibt gleichzeitig hilfreiche Tipps für verschiedene Lebensbereiche. Dabei wird es immer auch genug Gelegenheit für die Mädchen geben, mit den Beteiligten des Mädchen- und Frauennetzwerkes offene Fragen zu klären. Da nur Mädchen anwesend sind, braucht

sich niemand dabei zu schämen, wenn er vielleicht auch einmal ungewöhnliche Fragen stellt.

Und da brennt den Mädchen einiges unter den Nägeln, wie bereits die vergangenen Veranstaltungen gezeigt haben. Dabei scheint gerade die Kombination aus Themen wie Schönheit und erster Liebe und kreativen Elementen bei den Mädchen gut anzukommen. So geht es im Bereich „Benimm ist in“ z. B. darum, wie man durch ein gutes Styling positiv auf andere Menschen wirken kann. Das anschließende „Fotoshooting“ lässt den Mädchen Raum, sich kreativ vor einer Kamera in Szene zu setzen, sich zu verkleiden und/oder in eine andere „Hülle“ zu schlüpfen. Es macht außerdem Spaß und steigert das Selbstbewusstsein. Verwandlungsfähigkeit und Flexibilität sind auch wichtige Eigenschaften, die beim Einstieg in einen Beruf von jungen Mädchen erwartet werden.

Zudem wird ein Rauschparcours angeboten und eine Polizistin gibt Sicherheitstipps. Die Mädchen haben somit Gelegenheit, sich an den verschiedenen Erlebnis-Stationen selbst auszuprobieren und ihre Stärken besser zu erkennen. Wenngleich der Spaß an der Sache im Vordergrund steht, bekommen die Mädchen hilfreiche Tipps für ihre berufliche und private Zukunft mit auf den Weg.

„Wir freuen uns sehr über Anfragen weiterer Schulen, z. B. für das kommende Jahr. Interessierte können sich gerne bei unserem Netzwerk melden“, erklärt Martina Bierkämper. Einen guten Überblick über die beteiligten Akteure des Netzwerkes, die sich aus verschiedenen sozialen und städtischen Einrichtungen zusammengetan haben, bekommt man auf der Internetpräsenz [www.frauen-netz-bergkamen.de](http://www.frauen-netz-bergkamen.de). Hierüber können Interessierte sich weitere Informationen besorgen und auch in Kontakt mit den Netzwerklerinnen treten.

---

# Auf Safari auf der Halde Großes Holz

**Der RVR Ruhr Grün lädt am Sonntag, 6. Oktober, zu einer Safari auf der Halde Großes Holz ein.**

Dabei werden die Teilnehmer die Naturoase mal genauer erkunden: Größere und kleinere Tiere in freier Wildbahn entdecken, beobachten, kennen lernen und vielleicht sogar fotografieren.

Treffpunkt ist um 11 Uhr der Parkplatz am Haldeneingang an der Erich-Olenhauer-Straße. Die Safarie wird etwa zwei Stunden dauern.

Kosten: Erwachsene 5,00 Euro, Kinder 3,00 Euro. Weitere Informationen unter 0208-8833483.

---

# VHS-Kurs „Filzspaß – Basics“: Kreativ sein in angenehmer Atmosphäre

Bei dem Tageskurs „Filzspaß – Basics“, der am Sonntag, 13. Oktober, von 09:30-17:00 Uhr in den Räumlichkeiten der Ökologiestation, Westenhellweg 110, in Bergkamen-Heil stattfindet, können filzbegeisterte Menschen ohne Vorkenntnisse einen Tag lang nach Herzenslust kreativ sein.

Hier kann das Filzen einmal gründlich ausprobiert werden. Das



Grundprinzip ist einfach und doch braucht es einiges an Tipps, Gefühl und Erfahrung, um das individuelle Einzelstück nach eigenen Vorstellungen Schritt für Schritt zu gestalten.

Aus farbig feiner Wolle, Wasser und Seife filzen die Teilnehmenden unter der fachkundigen Leitung durch Dozentin Monika Ullherr-Lang Kugeln, Scheiben, Bänder und Flächen, aus denen kreative Schmuckstücke und dekorative Accessoires entstehen. „Filzen macht in der Gruppe noch mehr Spaß als alleine zu Hause“, sagt Dozentin Ullherr-Lang. „Die Teilnehmenden nehmen anschließend ein Filzobjekt mit nach Hause und dazu das Know-How, um eigenständig weitere Filzexperimente durchführen zu können.“

Die Kursleiterin bringt Wolle und Hilfsmaterialien mit, die über einen Materialkostenbeitrag abgerechnet werden. Die Teilnehmenden sollten zwei bis drei Handtücher, Schreibzeug, Schere sowie Noppenfolie im Gepäck haben. Zudem können neben Filzwolle, Filzprodukten und Filzbüchern aus dem eigenen Haushalt weitere Gegenstände mitgebracht werden, die sich kreativ verarbeiten lassen, wie Perlen oder Steine. „Da wir uns in der Ökologiestation nicht verpflegen können, sollten die Teilnehmenden für den Tag zudem einen kleinen Imbiss und etwas zu Trinken dabei haben“, sagt Monika Ullherr-Lang.

„Filzspaß – Basics“ wird von der Volkshochschule Bergkamen in Kooperation mit dem Umweltzentrum Westfalen und der Naturförderungsgesellschaft für den Kreis Unna angeboten. Anmeldungen für den Kurs Nr. 2131, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 30,00 € sowie Materialkosten zu entrichten sind, 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 / 284 953 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

# Fahrrad-Tour „Auf den Spuren des Bergbaus – Route West“

Die vor knapp zwei Wochen von Gästeführer Dieter Heise durchgeführte Fahrrad-Rundfahrt „Auf den Spuren des Bergbaus“ wird für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger am kommenden Sonntag, 6. Oktober, mit einer zweiten Rundfahrt fortgesetzt.

Unter dem Motto „Tiefe Löcher, hoher Berg“ führt die Tour dieses Mal durch das westliche Stadtgebiet und die Stadtteile Weddinghofen, Oberaden und Heil. Treffpunkt für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist wieder der Parkplatz am Wellenbad am Häupenweg in Weddinghofen, wo die Fahrrad-Rundfahrt um 10 Uhr beginnt. Von dort aus begeben sich die Gruppe auf eine etwa 17 Kilometer lange Strecke, die Führung übernimmt wieder Gästeführer Dieter Heise, der mit vielen Informationen über das Werden, die Blüte und den langen Ausklang des heimischen Bergbaus aufwarten kann.

Die Fahrradtour, die wiederum auf ein familienfreundliches Tempo ausgelegt ist, dauert etwa dreieinhalb Stunden und endet schließlich wieder an ihrem Ausgangspunkt auf dem Parkplatz des Wellenbades. Für die Teilnahme an der Tour zahlen Erwachsene drei Euro, Kinder bis zum Alter von zwölf Jahren können kostenlos mitradeln.

Weitere Informationen: Gästeführer Dieter Heise, Tel. 02307/685 21

---

# Eltern werden Vorkoster: große Nachfrage nach Testessen in der Mensa der Gesamtschule

So gefragt waren Marken für ein Mittagessen in der Mensa der Willy-Brandt-Gesamtschule schon lange nicht mehr. Viele Eltern wollen vorab wissen, ob das neue Angebot des Mensa & Bistro Vereins ab 11. November tatsächlich den Versprechungen der neuen Lieferfirma standhält: lecker, gesund und ausgewogen.



Drei Termine für ein Testessen sind den Eltern ursprünglich angeboten worden: am 2., 10. und 16. Oktober. Zusätzliche Termine werde es wegen der starken Nachfrage geben, erklärt Schulleiterin Ilka Detampel. Sie geht davon aus, dass künftig 300 bis 400 Mittagessen ausgegeben werden. Bisher tendiert diese

Zahl eher gegen null.

Ihr Optimismus scheint nicht ganz unbegründet zu sein. Der neue Anbieter, die Firma „Stattküche“ aus Münster hat bereits an anderen Schulen die Zahl der Mittagessen erheblich in die Höhe treiben können. „Nudeln mit schmackhaften Soßen, Pizza, eine Salatbar und eine Dessertauswahl, z. B. frisches Obst, Joghurt, Pudding. Das gibt es dann jeden Tag, dazu ein täglich wechselndes Hauptgericht. Das Essen wird überwiegend in Buffetform zur Selbstbedienung ausgegeben“, lautet das Konzept des Mensa & Bistro Vereins.

Offensichtlich ist das starke Interesse der Eltern auch über den Preis angeregt worden. Im obligatorischen Monats-Abo kosten vier Essen pro Woche 45 Euro und bei drei Essen 35 Euro. Allerdings müssen 12 Monatsbeiträge, auch in den Ferien, gezahlt werden. Für Kinder und Jugendliche, die Ansprüche nach dem Bildungs- und Teilhabepaket haben, wird es noch günstiger. Hier kostet das Monats-Abo mit vier Essen 12,80 Euro. Die Eltern sollten sich also nicht scheuen, diese Förderung in Anspruch zu nehmen.

---

## **Fußball-Team des Gymnasiums läuft ab sofort in Schwarz- Gelb auf**

Neue Trikots für das Städtische Gymnasium in Bergkamen: Schulleiterin Bärbel Heidenreich und Sportlehrer Alexander Kreth im Beisein einiger Schüler nahmen jetzt die neuen Schultrikots aus den Händen von Sabine Freyermuth, 2. Vorsitzende des Mensafördervereins, entgegen.



## Trikotübergabe

650 Euro hat sich der Mensaverein die neue Ausstattung kosten lassen. 15 Feldspieler und ein Torwart können nun mit Trikots und Hosen ausgestattet werden. Außergewöhnlich ist die Farbwahl – Schwarz-Gelb. „Das hat eigentlich nichts mit dem BVB zu tun. Vielmehr ist mir aufgefallen, dass eigentlich keine Schulen in Schwarz-Gelb spielen. So brauchen wir im Prinzip keine Ausweichtrikots“, erklärt Sportlehrer Alexander Kreth. „Aber vielleicht beflügelt den einen oder anderen Spieler diese Farbkombination auch“, hofft Alexander Kreth.

---

# 4. Bergkamener Stadtteil- und Bürger-Wanderung unter dem Motto „Bergkamen-Mitte – einst und jetzt“

Bürgermeister Roland Schäfer lädt zur **4. Bergkamener Stadtteil- und Bürger-Wanderung unter dem Motto „Bergkamen-Mitte – einst und jetzt“ am Samstag, 5. Oktober ein. Los geht es 10 Uhr auf dem Parkplatz am Stadtmarkt.**

In Anknüpfung an Tradition der früheren Bergkamener Schnadegänge hat die Stadt Bergkamen bereits vor einigen Jahren damit begonnen, im Rahmen von ebenfalls bereits traditionellen Stadtteil- und Bürger-Wanderungen über die Geschichte und die heutigen örtlichen Gegebenheiten der einzelnen Bergkamener Stadtteile zu informieren. In diesem Jahr soll nun die Aufmerksamkeit dem zentralen Stadtteil Bergkamen-Mitte und seinem Werden in den vergangenen Jahrhunderten und Jahrzehnten gelten.

Bürgermeister Roland Schäfer lädt deshalb wanderfreudige und geschichtsinteressierte Bürgerinnen und Bürger zur Teilnahme an der inzwischen bereits vierten Stadtteil-Wanderung ein. Sie beginnt am **Samstag, 5. Oktober, um 10 Uhr am Parkplatz Stadtmarkt (hinter der Stadtbibliothek) an der Parkstraße in Bergkamen-Mitte.**

Vom Startpunkt aus geht es dann auf eine knapp sechs Kilometer lange und etwa zweieinhalbstündige Rundwanderung, bei der unter dem Motto „Bergkamen-Mitte – einst und jetzt“ die Besonderheiten des Stadtteils „Mitte“ erkundet werden. Die Wanderung endet später um die Mittagszeit an der Gaststätte „Haus Elsner“, Präsidentenstraße 20.

Begleitet werden die Wanderer unter anderem von Stadtarchivar

Martin Litzinger, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern an einigen Wegstationen Wissenswertes und Spannendes und vielleicht auch bisher Unbekanntes aus der örtlichen Geschichte berichten wird. Litzinger hat übrigens – wie bei früheren Wanderungen auch schon – wieder ein kleines Begleitheft erarbeitet, das viele ortsbezogene Informationen beinhaltet und das die Wanderungs-Teilnehmer kostenlos mit nach Hause nehmen können.

Alle Mit-Wanderer sollten natürlich festes Schuhwerk tragen und auch mit witterungsangepasster Kleidung ausgestattet sein. Begleitet wird die Wandergruppe wie schon in früheren Jahren wieder vom Deutschen Roten Kreuz, Ortsverein Bergkamen.

Die beiden letzten Stadtteil-Wanderungen führten 2009 durch Oberaden und 2011 durch Weddinghofen.

---

## **VHS-Vortrag „Reizdarm – Unruhe im Bauch“**

Nachdem Heilpraktikerin Claudia Lindemann bereits zweimal mit großem Erfolg den Vortrag „Schwindel – Wenn der Boden schwankt und die Welt sich dreht“ bei der VHS Bergkamen gehalten hat, steht am Mittwoch, 9. Oktober, von 19 bis 20:30 Uhr, ein neues Thema im Rahmen der naturheilkundlichen Vorträge im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ an: „Reizdarm – Unruhe im Bauch“.



Heilpraktikerin  
Claudia Lindemann  
gibt bei der VHS  
Bergkamen wertvolle  
Tipps zum Thema  
Reizdarm (Foto:  
Naturheilpraxis  
Claudia Lindemann)

„Der Reizdarm gehört zu den am häufigsten vorkommenden Darmbeschwerden, diese Diagnose darf aber erst dann gestellt werden, wenn schulmedizinische Untersuchungen ohne Befund geblieben sind“, sagt Dozentin Claudia Lindemann. „Doch auch dann, wenn der Arztbesuch keine ursächlich verantwortliche Erkrankung festgestellt hat, leiden die Betroffenen unter erheblichen Verdauungsstörungen bis hin zu Schmerzen, die den Alltag und damit die Lebensqualität massiv einschränken können. Häufig wird Stress als Ursache des Reizdarm-Syndroms vermutet, Betroffene spüren allerdings deutlich, dass die Begleiterscheinungen eines Reizdarms Stress auch erst auslösen können.“ Die Heilpraktikerin, deren Schwerpunkt die Behandlung des Reizdarms und der Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist, wird in 90 Minuten die häufigsten Ursachen, Beschwerden und deren Linderung aus allgemeiner und naturheilkundlicher Sicht darstellen. Darüber hinaus wird sie die Rolle der Darmflora als mögliche Ursache und deren Sanierung als Baustein einer



Reizdarmtherapie erläutern.

Dieser Vortrag soll Teilnehmenden das Leben mit dem Beschwerdebild Reizdarm erleichtern. Sie erhalten einen Einblick in die möglichen Ursachen des Reizdarms und anschließend wertvolle Tipps aus Schulmedizin und Naturheilkunde, die zur Linderung der Symptome beitragen können, damit Alltag und Lebensqualität durch die ständigen Beschwerden nicht länger stark eingeschränkt sind.

Zur Teilnahme an dieser Abendveranstaltung mit Kursnummer 3402 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 9,00 € zu entrichten ist, 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 / 284953 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

Für diejenigen, die den Vortrag „Schwindel – Wenn der Boden schwankt und die Welt sich dreht“ verpasst haben, gibt es im November übrigens eine neue Chance. Der Kurs wird auf Grund der starken Nachfrage unter Kursnummer 3407 am Donnerstag, 14. November, um 19:00 Uhr noch einmal angeboten.