

# **Vor genau 50 Jahren erste Schüler der Realschule Oberaden entlassen**

Auf den Tag genau vor 50 Jahren, am 14. März um 10:15 Uhr, wurden in der Aula der Preinschule die Schülerinnen und Schüler der ersten Klasse der ersten im Kreis Unna gegründeten Realschule in Oberaden aus der Schule entlassen.

Ein Schüler dieser Klasse war unter anderem der langjährige Bundestagsabgeordnete und Sprecher des Innenausschusses des Bundestages für die SPD, Dieter Wiefelspütz (er schied erst mit der GROKO aus dem Bundestag aus). Auf der Lehrerseite war es unter anderem Jürgen Girgensohn, späterer Landrat und Kultusminister des Landes NRW, der in der Klasse unter anderem Englisch unterrichtete.

Diese Klasse galt als Sonderklasse wegen des damaligen Starts in der Klasse 6, parallel mit der Klasse 5, die regulär begann.

---

## **Kinderbildungsgesetz ein heißes Thema bei Bergkamener Eltern und Erzieherinnen**

**Die für August geplanten Änderungen des Kinderbildungsgesetzes durch das Land NRW stoßen auf großes Interesse bei den Bergkamener Eltern und Erzieherinnen. Das zeigt die große Besucherresonanz auf die Info-Veranstaltung, zu der**

## Landtagsabgeordneter Rüdiger Weiß in der Reihe 'Fraktion vor Ort' am Mittwochabend im Jugend- und Sportheim Oberaden.



Große Resonanz hatte die Info-Veranstaltung zum Kinderbildungsgesetz.

Mit der zweiten Revision des KIBIZ-Gesetzes diesen August steht eine umfassende Neuerung für Kitas und Kindergärten in Nordrhein-Westfalen bevor. Das Kinderbildungsgesetz war noch unter schwarz-gelber Regierung verabschiedet worden und sorgte immer wieder für Unmut bei Trägern, Einrichtungen und den Kindergärtnerinnen in NRW.

Unter Rot-Grüner Regierung wurde seit 2010 ein Korrekturprozess eingeleitet. Die zweite Revision, die für August angekündigt ist, wurde nun von Rüdiger Weiß bei der Veranstaltung der 'Fraktion vor Ort' in Oberaden vorgestellt und den Fragen und Anregungen der Betroffenen ausgesetzt. Unterstützung hat sich Rüdiger Weiß dabei von Wolfgang Jörg geholt, der als Kinder- und Jugendpolitischer Sprecher in Düsseldorf ein Mann vom Fach ist und die genauen Revisionen genau vorstellte.

## Viele kritische Fragen von den 70 Besuchern



Rüdiger Weiß (r.) und  
Wolfgang Jörg.

Vor gut 70 Zuhörerinnen und Zuhörern im gut gefüllten Jugend- und Sportheim an der Preinstraße in Oberaden, stellten die Landtagsabgeordneten dabei die Eckpunkte der Neuerung im Sommer vor. Neben erhöhter finanzieller Mittel, sollen auch die Bedürfnisse der einzelnen Kitas und Kindergärten gefördert werden.

So sollen Einrichtungen Bereichen mit besonderen Bildungsbedarf zusätzlich finanziell unterstützt werden. Auch die Träger sollen die Mittel flexibler einsetzen können. Dass der eingeschlagene Weg durchaus richtig, aber bei Weitem noch nicht ausreichend ist, zeigten die vielen kritischen Fragen seitens der Träger und der Zuhörer, die überwiegend selbst in Kitas und Kindergärten arbeiten.

Rüdiger Weiß moderierte dabei durch den Abend und stellte fest: "Es ist erstaunlich, wie genau viele unserer Zuhörer in die Gesetze und Entwürfe eingearbeitet sind. Das haben die vielen Detailfragen gezeigt. Ich finde gut, dass sich die Beteiligten so genau mit unserer Arbeit in Düsseldorf auseinandersetzen und uns wiederum Anregungen für die Arbeit im Landtag geben."

---

# Zusatzkurs der VHS „MS Excel für Anfänger am Samstag“

Bereits den zweiten Excel-Intensiv-Workshop am Samstag für Anfänger bietet die Bergkamener VHS am Samstag, 22. März an.

Das Tabellenkalkulationsprogramm MS Excel wird in zahlreichen Büros Deutschlands eingesetzt. Wer sich mit den Grundlagen dieses Programms beschäftigen möchte, der ist in dem Kurs „MS Excel 2010 – Grundlagen und einfache Funktionen“ (Kursnummer 5208) richtig aufgehoben, der am Samstag, den 22.03.2014, von 09:00-15:45 Uhr im VHS-Treffpunkt stattfindet und 18,40 € kostet.

„Den gleichen Kurs hatten wir im Januar schon einmal im Programm“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich EDV und berufliche Bildung bei der VHS Bergkamen verantwortet. „Da dieser aber ruck zuck ausgebucht war und wir eine lange Warteliste hatten, gibt es jetzt noch in diesem Semester einen Zusatztermin.“

Dozent Marcus Garand bietet in diesem Kurs in kompakter Form einen Einstieg in die zahlreichen Funktionen von MS Excel 2010 an. „Wir beschäftigen uns unter anderem mit dem allgemeinen Tabellenaufbau und den möglichen Zellformatierungen. Wir üben die Funktionen „AutoEingabe“ und „AutoAusfüllen“, die vieles in der Handhabung vereinfachen, und lernen, einfache Berechnungen und Funktionen anzuwenden“, erläutert Marcus Garand die Kursinhalte. Interessierte sollten solide PC-Grundlagenkenntnisse mitbringen. „Für diejenigen, die weiter in die Tiefe gehen möchten, biete ich im Mai auch einen Excel-Fortgeschrittenenkurs an“, sagt Garand.

Eine vorherige Anmeldung ist für die Teilnahme zwingend erforderlich. Anmeldungen 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 / 284952 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.

---

## **Zwei Bergkamener Azubis mit Bundespräsident Joachim Gauck auf Staatsbesuch in Griechenland**

Zwei Auszubildende aus Bergkamen gehörten zu der Reisegruppe von Bundespräsident Gauck während des Staatsbesuches in Griechenland vom 5. bis 7. März 2014: Denise Hirz und Marcel Ast sind Teilnehmer des Projektes «young workers for europe», das vom „aktuellen forum nrw“ in Gelsenkirchen organisiert wird.



Von links: – Marcel Ast, Auszubildender bei TÜV NORD Bildung, Bundespräsident Joachim Gauck, Hans Hitzler, Ausbilder bei TÜV NORD Bildung, Sigrid Skarpelis-Sperk, ehem. SPD-MdB und heute Präsidentin des Verbandes der Deutsch-Griechischen Gesellschaften (VDGG), Denise Hirz, Auszubildende bei TÜV NORD Bildung, Karolos Papoulias, Staatspräsident von Griechenland. (Foto: Bundesregierung/Steffen Kugler)

Das „aktuelle forum“ engagiert sich seit über zehn Jahren mit Handwerksprojekten als einer besonderen Form der historisch-politischen Bildung für Jugendliche: In Kooperation mit Berufsbildungszentren aus NRW fahren kleine Gruppen von 10 bis 12 Jugendlichen im Rahmen ihrer Ausbildung ins europäische Ausland und arbeiten dort handwerklich an Werkprojekten in sozialen Einrichtungen oder an Gedenkstätten aus der Zeit des 2. Weltkrieges.



# Zweiwöchiger Arbeitseinsatz in Ioannina



Zum Abschluss des Handwerkseinsatzes im Herbst 2014 konnte die Gruppe auf dem Friedhof einen Gedenkpfehl zur Erinnerung an den Handwerkseinsatz einbetonieren. Das Foto zeigt die Azubis zusammen mit ihren Ausbildern an diesem Pfehl. Die Jahreszahl „1944“ erinnert an die Deportierung der jüdischen Gemeinde von Ioannina im Jahre 1944 durch die deutschen Besatzungstruppen (damals wurden 1.800 Menschen nach Auschwitz verschleppt und dort ermordet). (Bild: Bruno Neurath-Wilson für das aktuelle forum)nrw

Marcel Ast und Denise Hirz waren im Oktober 2013 mit zehn anderen Azubis zu einem zweiwöchigen Arbeitseinsatz im griechischen Ioannina. Die Gruppe hat Gartenarbeiten auf dem historischen Friedhof der Jüdischen Gemeinde Ioannina und an der dortigen Synagoge verrichtet und am Mahnmal in Lyngiades einen Kranz niedergelegt. Dort findet jährlich eine

Gedenkveranstaltung zur Erinnerung an das Massaker vom Oktober 1943 statt, das Nazi-Truppen an der Bevölkerung verübt hatten.

## Filmdokumentation als Gastgeschenk

Marcel Ast und Denise Hirz sind Auszubildende des Bildungszentrums Bergkamen des TÜV NORD Bildung. Zusammen mit ihrem Ausbilder Hans Hitzler wurden sie vom Bundespräsidenten eingeladen. Für Bundespräsident Gauck, den griechischen Staatspräsidenten Papoulias und der Jüdischen Gemeinde in Ioannina hatten die beiden Jugendlichen als Gastgeschenk eine Filmdokumentation von ihrem Arbeitseinsatz mitgebracht.

---

## Terminverschiebung: VHS-Kurs über Prüfungsangst erst am 5. April

Der VHS-Kurs „**Schulabschluss, Ausbildung, Bachelor & Co. – Mit sicherem Gefühl in die Prüfungen gehen**“ wird vom 15. März auf **den 5. April verlegt**. In dem Kurs lernen die Teilnehmer, wie sich Prüfungsangst überwinden lässt.

## Prüfungsangst überwinden lernen

In Vorbereitung auf die anstehenden Abschlussprüfungen in den Schulen im Frühsommer dieses Jahres findet am Samstag, den 05.04.2014, von 10.00 bis 16.00 Uhr in der Volkshochschule Bergkamen ein ganz besonderer Workshop statt. „Alle diejenigen, die aktiv ihre Prüfungsangst bekämpfen wollen, sind in unserem Kursangebot ‚Zeig was du kannst! Prüfungsangst



überwinden – sich sicher fühlen‘ gut aufgehoben“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich EDV und berufliche Bildung bei der VHS verantwortet. „In diesem Kurs, der ursprünglich für den 15.03.2014 geplant war und der auf den 05.04.2014 verschoben wurde, werden die Teilnehmenden die verschiedenen Möglichkeiten erlernen, mit ihrer Prüfungsangst umzugehen. Dabei sind aber nicht nur Schülerinnen und Schüler angesprochen sondern auch alle Erwachsenen, die in der nächsten Zeit eine wichtige Prüfung ablegen müssen und sich entsprechend vorbereiten möchten, um dieser ungewohnten Situation entspannt entgegensehen zu können.“

## **Entspannung und gut strukturierte Prüfungsvorbereitung**

„Ich stelle Hilfestellungen vor, die zur Bekämpfung von Angst in entsprechenden Situationen sehr nützlich und hilfreich sein können“, sagt Dozentin Andrea Brinkmann. „Dabei arbeite ich mit Affirmationen, Entspannungstechniken und Strukturierung von Prüfungsvorbereitungen. Im Idealfall gelingt es den Teilnehmenden anschließend, durch Anwendung der erlernten Techniken ihre Ängste positiv zu kanalisieren und sie für einen Prüfungserfolg zu nutzen. Wichtig ist aber die eigene Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit.“

## **Anmeldung bei der VHS**

Dieser Workshop mit Kursnummer 5921 umfasst 6 Unterrichtsstunden und kostet regulär 36,00 € und mit Ermäßigung für Schüler/-innen 18,00 €. Eine vorherige **Anmeldung ist zwingend erforderlich**. Anmeldungen 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 / 284952

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.

---

## **VHS bietet an: Briefe in MS Word schreiben für die Generation 50+**

Wer einen Personal Computer zu Hause hat, der möchte diesen natürlich auch für den eigenen Schriftverkehr nutzen. Das in Deutschland am häufigsten eingesetzte und in vielen Privathaushalten vorhandene Textverarbeitungsprogramm ist MS Word. Wie man MS Word bedient, einen Text erfasst und in eine optisch ansprechende Form bringt, das erläutert Dozentin Karen Falkenberg in dem Kurs „Briefe in MS Word schreiben für die Generation 50+“.

Dieser Kurs startet am 20. März um 08:30 Uhr startet und läuft vier Mal donnerstagsvormittags. „Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit den grundlegenden Funktionen des Textverarbeitungsprogramms MS Word 2010, so dass die Teilnehmenden dieses anschließend für die typischen Schreibarbeiten sinnvoll einsetzen können“, erläutert Karen Falkenberg. Auch wie man ein PDF-Dokument erstellt und Dokumente per E-Mail verschickt lernen die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer. Interessierte sollten solide PC-Grundlagenkenntnisse mitbringen.

„Wir bieten diesen Kurs speziell für ältere Teilnehmende an, da wir im EDV-Bereich sehr gute Erfahrungen mit zielgruppenspezifischen Angeboten gemacht haben“, erläutert Patricia Höchst, die den Fachbereich EDV und berufliche

Bildung bei der VHS Bergkamen verantwortet. „In dem angebotenen Kurs ist das Lerntempo etwas zurück genommen und es werden verstärkt Übungsanteile eingebaut, um dem Lernverhalten älterer Menschen Rechnung zu tragen.“

Dieser Kurs mit Kursnummer 5211 umfasst 16 Unterrichtsstunden und kostet 36,80 €. Eine vorherige Anmeldung ist zwingend erforderlich. Anmeldungen 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 / 284952 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.

---

## **Neuer VHS-Kurs „Wolle spinnen an Spindel und Spinnrad“**

Bei dem neuen Wochenendkurs der VHS „Wolle spinnen an Spindel und Spinnrad“, der am Samstag, den 29. März, und Sonntag, den 30. März, jeweils von 10 bis 14 Uhr in der Ökologiestation in Heil stattfindet, können sich an alten Handwerkstraditionen interessierte Menschen ein Wochenende lang nach Herzenslust in dieser Kunst üben.

„Durch abstrakte Massenfertigungspraxis, entfremdete Produktionsprozesse, aber auch unreflektierten Umgang mit Ressourcen und Schadstoffen erfahren textile Werkstoffe eine zunehmende Entwertung“, sagt die erfahrene Dozentin Claudia Rath, die seit Jahren an verschiedenen Volkshochschulen

Spinnen am Spinnrad und andere kreative Kurse rund um textiles Handwerk leitet. „Hier kann die Beschäftigung mit dem alten Kunsthandwerk des Faserspinnens ein Schritt zur erlebbaren Wiederannäherung an Material und Fertigung sein. Das Verspinnen von Fasermaterial ist eines der ältesten Handwerke in der Geschichte der Menschheit und Grundvoraussetzung zur Herstellung offener und geschlossener textiler Flächen.“

Spinnen an Spindel und Spinnrad ist ein dem Gedanken der Nachhaltigkeit verbundenes, modernes Hobby mit tiefen Wurzeln und liegt wieder voll im Trend. Neben bunt gefärbter Wolle regen auch andere Fasern wie zum Beispiel Alpaka, Seide oder Pflanzenfasern mittlerweile die Fantasie und Kreativität der geübten Spinnerinnen und Spinner an und machen Lust, auf alten Handwerkspfaden neue Möglichkeiten zu finden, eigene Wollgarne zu produzieren.

## **Altes Handwerk am Wochenende neu entdecken**

An den zwei Tagen lernen die Teilnehmenden nicht nur die Funktionsweise des Spinnrades kennen, sondern werden auch einen ersten Faden spinnen und ihr eigenes Garn verzwirnen. Ein Ausflug in Material- und Faserkunde rundet die Veranstaltung ab. „Der Kurs richtet sich an absolute Spinnanfänger“, erläutert die VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. „Schulspinnräder und Material werden gestellt. Da es vor Ort in der Ökologiestation keine Möglichkeit der Versorgung mit Speisen und Getränken gibt, sollten die Teilnehmenden sich eine Kleinigkeit von zu Hause mitbringen.“

„Wolle spinnen an Spindel und Spinnrad“ wird von der Volkshochschule Bergkamen in Kooperation mit dem Umweltzentrum Westfalen und der Naturförderungsgesellschaft für den Kreis Unna angeboten. Anmeldungen für den Kurs Nr. 2132, für den ein Kursentgelt in Höhe von 46,50 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 / 284 952 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.

---

## **„Psycho-Entrümplerin“ gibt bei der VHS wertvolle Tipps: „Intuitives Coaching: Anleitung zum Bauchgefühl“**

Unser Bauchgefühl ist das wichtigste „Instrument“ unseres Körpers. Aber oft ignorieren wir es, lassen auf unseren Gefühlen herum trampeln oder unterdrücken diese sogar. „In meinem Kurs zum intuitiven Coaching lernen Sie, die gesamte Gefühlspalette anzunehmen und zu lieben“, sagt „Psycho-Entrümplerin“ Sigrid Brandt, die am Mittwoch, 19. März, von 19.30 bis 21.45 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ auf unterhaltsame Art über dieses tiefgründige Thema informiert.

„Wenn wir gar nicht oder viel zu spät merken, dass wir mit unserer äußerst empfindlichen Seele viel zu unvorsichtig umgehen, entstehen daraus Missverständnisse, Probleme, Krisen in zwischenmenschlichen Beziehungen oder auch Krankheiten psychosomatischer Art“, sagt Sigrid Brandt. „Daher ist es mir wichtig, über die Bedeutung und positiven Auswirkungen eines stimmigen Bauchgefühls zu sprechen.“



Mit Hilfe von Wahrnehmungs- und Sensibilisierungsübungen und diverser Methoden und Techniken lernen die Teilnehmenden, negative Einflüsse von außen auf gesunde Art abzuwehren. Ziel ist es, den Zugang zu den eigenen Signalen im Körper wieder zu erlangen, sie differenziert wahrzunehmen, ihnen zu vertrauen, um danach in alltäglichen, privaten und beruflichen Situationen souveräner handeln zu können. „Ich möchte, dass die Teilnehmenden endlich frei und zutiefst zufrieden mit sich und der Welt sind, um ein authentisches Leben zu führen“, sagt Sigrid Brandt.

Die Kurskosten für diesem Kurs mit Kursnummer 1701 betragen 6,00 €. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Anmeldungen 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 / 284952 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.

---

## **Vortrag bei der VHS: Gesünder Leben durch erholsamen Schlaf**

**Die VHS Bergkamen setzt am Mittwoch, 19. März, um 19 Uhr im Treffpunkt ihre** naturheilkundliche Vortragsreihe fort. Diesmal geht es um den gesunden Schlaf.

„Neue Kraft schöpfen durch erholsamen Schlaf“ – so lautet der Titel des nächsten Vortrages im Rahmen der naturheilkundlichen

Reihe der Volkshochschule Bergkamen. Heilpraktikerin Claudia Lindemann referiert am Mittwoch, 19.03.2014, von 19:00-20:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über den guten Schlaf und seine außerordentlich große Bedeutung für das eigene Wohlbefinden. „Nur wer gut schläft und sich in der Nacht regenerieren kann, ist am nächsten Tag leistungsfähig, fit und ausgeglichen“, sagt Dozentin Claudia Lindemann.

Alles, was man über das Thema Schlaf wissen sollte, erfahren Interessierte an diesem Abend. Claudia Lindemann informiert über die sogenannte Schlafhygiene, klärt über die nötige Schlafdauer auf, gibt Anleitungen zur Selbsthilfe und Tipps aus dem Bereich der Naturheilkunde. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3423 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen 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 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

## **VHS-Kurs anlässlich des Tages der Rückengesundheit: „Alles eine Frage der Haltung“**

Bei Rückenschmerzen, Stress, Ärger und jeder Art von emotionalem Durchhänger lässt sich die Psyche am einfachsten

und effektivsten durch unseren Körper und unsere Körperhaltung beeinflussen. Für einen gesunden Rücken bietet die VHS Bergkamen am Samstag, 15. März, von 10.30 bis 12.00 Uhr einen informativen Kurs mit Heilpraktikerin Nicole Schmied an.

„Am 15. März ist der Tag der Rückengesundheit, der bereits 2002 eingeführt wurde. Mit diesem Aktionstag wird zur aktiven Prävention von Rückenbeschwerden aufgerufen. Rückenschmerzen sind mittlerweile die zweithäufigste Ursache für einen Arztbesuch“, erläutert Sabine Ostrowski, Leiterin der Volkshochschule Bergkamen. „Wir möchten durch unser Kursangebot im Fachbereich Gesundheit unseren Beitrag zu dieser Aktion leisten. Sagen Sie dem Volksleiden Nr. 1 mit unserer Unterstützung den Kampf an!“

„In dieser Veranstaltung werden wir uns mit den Folgen von Stress auf unser geistiges und körperliches Wohlbefinden beschäftigen“, sagt Dozentin Nicole Schmied. „Wir werden Übungen machen, die in Sekunden unsere körperliche Haltung und unseren Gemütszustand verbessern und dabei auch noch Spaß machen.“

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3410 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 12,00 € zu entrichten. Anmeldungen 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 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über <http://vhs.bergkamen.de> oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

# VHS verspricht: Gesünder Leben durch die Auswahl der richtigen Gewürze

**„Gesünder Leben durch die Auswahl der richtigen Gewürze“ lautet der Titel eines Vortrags** im Rahmen der naturheilkundlichen Vortragsreihe der VHS Bergkamen am Samstag, 15. März, ab 10 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße. Das Heilen mit Gewürzen gehört neben der Kräuterheilkunde zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit. Bereits vor über 5000 Jahren wurden in Indien gezielt Gewürze innerhalb von Ayurveda-Kuren eingesetzt. Man machte sich zum Beispiel die antibakterielle Wirkung von Pfeffer und Chili zunutze, aber auch die Wirkung erwärmender Gewürze wie Zimt, Nelke, Ingwer und Kardamon. Wir kennen diese Kombination noch heute als Pfefferkuchengewürze, die uns im Winter gut tut, die wir aber im Sommer kaum essen würden.

## Hildegard von Bingen wusste es schon

Im deutschsprachigen Raum war es Hildegard von Bingen, die sich mit der Heilwirkung von Gewürzen auseinandersetzte. Sie nutzte beispielsweise Galgant gegen Herzbeschwerden. Selbst in der modernen Krebsheilkunde wird unter anderem Kurkuma auf Grund seiner positiven Wirkung auf den Magen-Darmbereich eingesetzt.

## Gesundheit beginnt in der Küche

„Da wir täglich mit Gewürzen umgehen können, bietet ihr bewusster Einsatz in der Küche die Möglichkeit, unsere Gesundheit zu unterstützen und aus unserer Nahrung ein Heilmittel zu machen“, sagt Heilpraktikerin Helga Rietig, die

im Rahmen der naturheilkundlichen Reihe der Volkshochschule Bergkamen am Samstag, den 15.03.2014, von 10:00-12:15 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ zu diesem Thema referiert.

## **Anmeldung notwendig**

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3411 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 12,00 € zu entrichten. Anmeldungen 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 / 284952 oder 284954 möglich. Allerdings ist die VHS-Verwaltung auf Grund der Betriebsferien erst ab dem 8. Januar 2014 wieder erreichbar. Auch während der Betriebsferien können Interessierte sich jederzeit online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.