

Aktionstag-Gesundheits-Check-Diabetes

In Kooperation mit der Deutschen Diabetes-Hilfe Landesverband NRW e.V.

Die Früherkennung der Erkrankung Diabetes mellitus und die optimale Betreuung der vielen Betroffenen steht bei der Deutschen Diabetes-Hilfe an erster Stelle! Beim diesjährigen Aktionstag „Gesundheits-Check Diabetes“ der VHS Iserlohn besteht die Möglichkeit, eine kostenlose Diabetes-Sofort-Diagnose durchführen zu lassen. Das Diabetes-Info-Mobil ist dazu mit entsprechenden Diagnosegeräten ausgestattet. Die Mitarbeiter informieren über die Folgen einer ungesunden Lebensführung und bieten einen kostenlosen „Gesundheits-Check Diabetes“ (testen der Blutzuckerwerte), um eine mögliche Vorstufe des Diabetes rechtzeitig zu erkennen. Es wird dazu geraten bei der (telefonischen) Anmeldung einen Beratungstermin zwischen 9 und 14 Uhr zu vereinbaren, um die Wartezeiten zu verkürzen. Die Beratung dauert ca. 15 Min.

182_31007 (Aktionstag) Elke Danne, Ernährungsmedizinische Beraterin DGE und Mitarbeiter der Deutschen Diabetes-Hilfe NRW e.V.

Mittwoch, 14. November 2018 • 9 - 14.15 Uhr • 1 Termin
• entgeltfrei • Anmeldung erwünscht • VHS im Stadtbahnhof • Bahnhofsplatz 2 • VHS-Außengelände

Sport und Ernährung – Empfehlungen, Tipps und Ernährungspläne

In diesem Kurs werden an drei Abenden praxisnahe und alltagstaugliche Ernährungsinformationen für Sportler, Fitnessbegeisterte und Einsteiger vorgestellt. Inhalte sind u.a. Bestimmung des individuellen Leistungsumsatzes und Grundlagen über Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette, Stoffwechsel und Mahlzeiten. Weiterhin wird die sinnvolle Kombination von Trainingssequenzen und Erholungsphasen erläutert. Am dritten Kurstag stehen die Themen Ausgleichstraining, Erfahrungsaustausch, Rezepte, Buchempfehlungen sowie Anregungen zur Achtsamkeit im Alltag im Vordergrund.

182_31100 (Kurs) Elke Hoffmeyer, Sporttherapeutin
Dienstag, 18. September 2018 • 19 - 20.30 Uhr • 3 Termine (6 Ustd.) • 21 Euro • keine Ermäßigung • Anmeldung erforderlich • VHS im Stadtbahnhof • Bahnhofsplatz 2 • Raum 212 • Fanny-van-Hees-Saal

vhs

Zertifiziert
nach



Gütesiegel Weiterbildung

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.
Das vollständige Programm finden Sie unter:
www.vhs-iserlohn.de

Volkshochschule Iserlohn
im Stadtbahnhof
Bahnhofsplatz 2
58644 Iserlohn

Fon 02371 . 217-1943
Fax 02371 . 217-4414
vhs@iserlohn.de
www.vhs-iserlohn.de



STADT  ISERLOHN

Gesundheitsforum

Herbst 2018

Hüfte, Becken & Co.

Was haben die Hüftgelenke mit dem Beckenboden (und Prostata und Blase) zu tun? Was hat das Nervensystem mit dem Steißbein zu tun? Mein Becken steht schief, was jetzt? Diesen und anderen Fragen zu den funktionellen Zusammenhängen in der Lenden-Becken-Hüft-Region gehen wir an diesem Abend nach. Das Zusammenspiel vieler Organe ermöglicht erst die ungestörte Funktion dieser wichtigen Körperregion. Und Störungen machen sich in vielen Bereichen bemerkbar, manchmal auch ziemlich weit entfernt davon. Eine bessere Kenntnis dieses komplexen Zusammenspiels erleichtert das Verständnis für therapeutische Möglichkeiten – auch in Eigenregie.

182_31002 (Vortrag) Dr. med. Rainer Kamp, Facharzt für Orthopädie, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Osteopathische Medizin, Wissenschaftlicher Leiter „Osteopathische Verfahren“ der Akademie für medizinische Fortbildung der Ärztekammer Westfalen-Lippe, Moderation: Dipl.-Psych. Nadja U. Pesch
Mittwoch, 26. September 2018 • 19 – 20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • entgeltfrei • Anmeldung erwünscht • VHS im Stadtbahnhof • Bahnhofsplatz 2 • Raum 212 • Fanny-van-Hees-Saal

Musiktherapie - die heilsame Wirkung von Musik

Aristoteles sah Musik als seelenreinigend an. Der griechische Arzt Galen setzte sie zur Heilung von Depressionen ein. Selbst in der Bibel werden die Harfenklänge des David zur Heilung von Saul erwähnt. Aktuell wird die gesundheitsförderliche Wirkung von Musik zur Behandlung in den unterschiedlichsten Bereichen, so z.B. bei Kindern, bei Menschen mit Behinderung, bei alten Menschen im Krankenhaus, im Altenheim, auf Palliativstationen oder im Hospiz therapeutisch genutzt. Was macht die Musik für uns Menschen so heilsam? Wie können wir diese Kraft der Musik für unser Leben nutzen? Die Referentin berichtet aus ihrer beruflichen Praxis und zeigt an anschaulichen Beispielen die vielfältigen Möglichkeiten dieser Therapieform auf.

182_31003 (Vortrag) Monika Biewald, Heilpraktikerin, Musiktherapeutin, Moderation: Dipl.-Psych. Nadja U. Pesch
Mittwoch, 31. Oktober 2018 • 19 – 20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • entgeltfrei • Anmeldung erwünscht • VHS im Stadtbahnhof • Bahnhofsplatz 2 • Raum 212 • Fanny-van-Hees-Saal

Herz außer Takt - Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung

In Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung

Wie erkenne ich Vorhofflimmern? Wie erkennt es der Arzt? Lebensbedrohlich ist Vorhofflimmern nicht – aber unregelmäßiger Herzschlag kann zu Blutgerinnseln im Herzen führen, die vom Blutstrom ins Gehirn verschleppt, ein Gefäß verschließen. Es droht ein Schlaganfall. Gerinnungshemmer können Patienten davor schützen. Darüber und über die großen Fortschritte, die in der Behandlung des Vorhofflimmerns erzielt wurden, informiert ein Expertenteam von drei Ärzten. Die Teilnehmenden erhalten einen umfassenden Überblick über derzeitige Diagnose- und Therapiemöglichkeiten sowie aktuelle Erkenntnisse hinsichtlich Herzschwäche und Vorhofflimmern.

182_31004 (Vortrag) Dr. Axel Bünemann, Chefarzt Abt. Innere Medizin, Kardiologie, Diabetologie im St.-Elisabeth-Hospital Iserlohn; Dr. Ulrich Lorenz, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie und Dr. Henning Rust, Chefarzt Kardiologie im Ev. Krankenhaus Bethanien, Iserlohn, Moderation: Dipl.-Psych. Nadja U. Pesch
Mittwoch, 14. November 2018 • 19 – 20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • entgeltfrei • Anmeldung erwünscht • VHS im Stadtbahnhof • Bahnhofsplatz 2 • Raum 212 • Fanny-van-Hees-Saal



Schwindel, Ohnmacht und plötzliche Bewusstlosigkeit – liegt es am Herzen?

Plötzlich in Ohnmacht zu fallen und dabei die Kontrolle über den eigenen Körper zu verlieren ist eine beängstigende und möglicherweise bedrohliche Situation. Die Ursachen sind häufig nur ein harmloser Blutdruckabfall. Schwindel oder eine plötzliche Bewusstlosigkeit können aber auch Symptome einer bedrohlichen Herzerkrankung sein. Der erfahrene Referent erklärt anschaulich mögliche kardiale Ursachen von Schwindel- und Ohnmachtsanfällen und informiert die Teilnehmenden über aktuelle Behandlungsmöglichkeiten sowie zu ergreifende Notfallmaßnahmen für Betroffene, Angehörige und Ersthelfer.

182_31005 (Vortrag) Dr. Henning Rust, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Chefarzt Kardiologie im Ev. Krankenhaus Bethanien, Iserlohn, Moderation: Dipl.-Psych. Nadja U. Pesch
Mittwoch, 28. November 2018 • 19 – 20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • entgeltfrei • Anmeldung erwünscht • VHS im Stadtbahnhof • Bahnhofsplatz 2 • Raum 212 • Fanny-van-Hees-Saal

Herzsport - Schnuppertraining

In Kooperation mit dem TuS Iserlohn e. V.

Herzsport ist Ausdauersport, bei dem das Herz in Schwung und man selbst ins Schwitzen gerät. Regelmäßiges Ausdauertraining, für Herzpatienten immer nach Absprache mit dem Arzt und unter Anleitung, hat nachweislich positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System. Unter Anleitung einer geschulten Übungsleitung haben die Teilnehmer die Möglichkeit, an einem Herzsport-Training einer Übungsgruppe des TuS Iserlohn teilzunehmen. Begleitet wird das Training von Dr. Ulrich Lorenz, der die Teilnehmer über medizinische Hintergründe und weiterführende Aspekte informiert.

182_31006 (Seminar) Astrid Handtke-Broweleit, TuS Iserlohn, Dr. Ulrich Lorenz, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
Freitag, 16. November 2018 • 16 – 17.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • entgeltfrei • Anmeldung notwendig • TUS Vereinsheim, Multifunktionsraum, Immermannstraße 10 • Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk und eine Pulsuhr (nur wenn vorhanden) mitbringen