

Darmkrebs – oft fehlen typische Symptome

In Kooperation mit Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethanien, Iserlohn

Darmkrebs ist bei beiden Geschlechtern die zweithäufigste Krebserkrankung. Mit zunehmenden Alter steigt das Erkrankungsrisiko: Die meisten Betroffenen sind bei der Diagnose über 55 Jahre alt. Je früher Darmkrebs erkannt wird, desto größer ist die Chance auf Heilung. Leider entwickelt sich die Krankheit schleichend und Beschwerden treten oft erst im späten Stadium auf. Daher ist es besonders wichtig, mögliche Warnzeichen ernst zu nehmen – und sich im Zweifelsfall mithilfe von Früherkennungsmethoden Gewissheit zu verschaffen. Doch häufig halten Angst und Unsicherheit von der wichtigen Vorsorgeuntersuchung ab. Die Teilnehmenden erhalten aktuelle Informationen über Ursachen und Risikofaktoren für Darmkrebs sowie mögliche Symptome und den Möglichkeiten zur Früherkennung.

191_31006 (Vortrag) Dr. med. Richard Kampmann, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin / Gastroenterologie, Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethanien, Iserlohn, Moderation: Dipl.-Psych. Nadja U. Pesch
Mittwoch, 26. Juni 2019 • 19 – 20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • entgeltfrei • Anmeldung erwünscht • VHS im Stadtbahnhof • Bahnhofsplatz 2 • Raum 212

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

Frühjahr 2019

„ICH nehme ab“ – Informationsabend

Es gibt nichts Effektiveres für die Gesundheit, als abzunehmen. Übergewicht ist mitverantwortlich für die Entstehung des Diabetes mellitus Typ 2, wirkt sich ungünstig auf den Blutdruck und den Cholesterinspiegel aus, belastet die Gelenke und häufig auch die Psyche. Doch obwohl diese Fakten inzwischen gut bekannt sind, ist die Gewichtsreduktion schwierig und oft nicht von Dauer. Der „JoJo-Effekt“ belastet Körper und Seele. Warum das so ist und ab wann Übergewicht tatsächlich krank macht, wird in diesem Vortrag erläutert. Die Referenten erklären, welche Rolle Stresshormone in diesem Geschehen spielen und welche Therapien langfristig wirklich hilfreich sind. Die Gewichtsreduktionskurse „ICH nehme ab“ sind von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) konzipiert und beginnen am 26. Februar.

191_31001 (Vortrag) Dr. med. Axel Bünemann, Chefarzt Abt. Innere Medizin, Kardiologie, Diabetologie, Elke Danne Ernährungsmedizinische Beraterin DGE, Diabetesberaterin DDG, St. Elisabeth-Hospital Iserlohn
Dienstag, 5. Februar 2019 • 19.30 – 21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • entgeltfrei • Anmeldung erforderlich • VHS im Stadtbahnhof • Bahnhofsplatz 2 • Raum 212

Fasten für Körper und Seele – fit in den Frühling

Fasten ist die freiwillige Entscheidung, für eine begrenzte Zeit Verzicht zu üben. Wir verlieren Gewicht, eine Entlastung für Herz und Kreislauf. Die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden angeregt. Mit frischer Kraft, neuer Energie und mehr Selbstbewusstsein geht es in den Frühling. Regelmäßiges körperliches Fasten kann sogar chronische Leiden wie Herz-erkrankungen, Kreislaufbeschwerden, Diabetes, Allergien und Rheuma deutlich lindern. Iris Rademacher, Fastenleiterin, und René Rose, Facharzt für Allgemeinmedizin, bieten den Teilnehmenden umfassende Informationen zum Fasten nach Buchinger und geben Hinweise zum Einstieg und Ablauf in das VHS-Fastenwochen-Angebot.

191_31002 (Vortrag) Iris Rademacher, Fastenleiterin (UGB), Coach ProC und René Rose Facharzt für Allgemeinmedizin, Moderation: Dipl.-Psych. Nadja U. Pesch
Mittwoch, 6. März 2019 • 19 – 20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • entgeltfrei • Anmeldung erwünscht • VHS im Stadtbahnhof • Bahnhofsplatz 2 • Raum 212

Sturz im Alter – kein Anfang vom Ende!

In Kooperation mit Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethanien, Iserlohn

Ein Sturz ist für viele ältere Menschen ein einschneidendes Ereignis mit häufig körperlichen, aber auch teilweise psychischen Folgen. Denn bei einem Sturz kann nicht nur u.a. ein Knochenbruch erfolgen, sondern auch das Selbstvertrauen in die eigenen motorischen Fähigkeiten schwinden und damit ein Vermeidungsverhalten mit einem progressiven Verlust von weiteren Fähigkeiten begünstigt werden. Der erfahrene Referent gibt einen Überblick über potentiell gefährdete Patienten bzw. gefährdende Erkrankungen. Die Teilnehmenden erhalten weiterführend verständliche Erklärungen und praktische Hinweise zur Vermeidung von Stürzen sowie Tipps was jeder selbst auch tun kann, um vorhandene Risikofaktoren vorbeugend einzudämmen.

191_31003 (Vortrag) Dr. med. Erich Esch, Chefarzt der Klinik für Geriatrie, Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethanien, Iserlohn, Moderation: Dipl.-Psych. Nadja U. Pesch
Mittwoch, 27. März 2019 • 19 – 20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • entgeltfrei • Anmeldung erwünscht • VHS im Stadtbahnhof • Bahnhofsplatz 2 • Raum 212



Der Brustkorb – eine Durchgangsstation

Die meisten Menschen verbinden den Brustkorb nur mit seinem Inhalt – u.a. dem Herz und der Lunge. Nur wenige sehen in ihm eine Durchgangsregion für wichtige Verbindungen vom Kopf und Hals zu Beinen und Becken. So können z.B. Rückenschmerzen, Kribbeln in den Armen, Lymphabflussverzögerungen, Einschränkungen der Zwerchfellatmung mit Folgen für die Verschieblichkeit der Bauchorgane usw., auch durch Einschränkungen der Bewegungsfunktion im Brustkorb mit ausgelöst oder unterhalten werden. Ziel ist es, das medizinische Grundwissen der Teilnehmenden über den eigenen Körper zu erweitern und auch an Zusammenhänge zu denken, die in der Tabletten-, Vitamin-, Salben- und Nahrungsergänzungsmittelwerbung nicht vorkommen.

191_31004 (Vortrag) Dr. med. Rainer Kamp, Facharzt für Orthopädie, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Osteopathische Medizin, Moderation: Dipl.-Psych. Nadja U. Pesch
Mittwoch, 3. April 2019 • 19 – 20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • entgeltfrei • Anmeldung erwünscht • VHS im Stadtbahnhof • Bahnhofsplatz 2 • Raum 212

Wenn das Atmen schwerfällt und/oder Husten bleibt – COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung)

In Kooperation mit DGD-Klinik Lungenklinik, Hemer
Genauere Zahlen zur Verbreitung der COPD gibt es nicht, aber Schätzungen gehen davon aus, dass in Deutschland ca. zehn bis zwölf Prozent der Erwachsenen über 40 Jahren unter einer chronisch-obstruktiven Lungenerkrankung leiden. Ärzte, Biologen und Chemiker forschen weltweit zu den Grundlagen von COPD: Wie entsteht sie, welche Risikofaktoren und Gene sind dafür verantwortlich? Noch gibt es keine heilende Therapie. Aber es gibt gute Möglichkeiten zur Vorbeugung und Behandlung. Die Teilnehmenden erhalten umfassende Informationen über das Krankheitsbild und hilfreiche Hinweise zur Prävention und Früherkennung sowie über aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten.

191_31005 (Vortrag) Dr. med. Michael Westhoff, Chefarzt der Klinik für Pneumologie, DGD-Klinik Lungenklinik, Hemer – Zentrum für Pneumologie und Thoraxchirurgie, Moderation: Dipl.-Psych. Nadja U. Pesch
Mittwoch, 8. Mai 2019 • 19 – 20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • entgeltfrei • Anmeldung erwünscht • VHS im Stadtbahnhof • Bahnhofsplatz 2 • Raum 212