

Kochkurse

Ernährungsbildung ist eine tragende Säule der praktischen Gesundheitsbildung an der Volkshochschule. Es werden Kompetenzen zu Ernährung und Essen vermittelt, welche die Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördern.



Einsteigerinnen und Einsteiger lernen grundlegende Kochtechniken und Abläufe in der Küche kennen, Fortgeschrittene reisen kulinarisch durch fremde Länder und erfahren nebenbei Wissenswertes über Land und Leute. Außerdem vermitteln die fachkundigen Kursleiterinnen und Kursleiter Kenntnisse zur Lebensmittelkunde und zur gesunden Ernährung. Das Lernen in der Gruppe, der Austausch untereinander und das gemeinsame Essen runden jeden Kochkurs ab.

Teilnehmende werden gebeten Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Behälter für Reste sowie Schreibzeug und ein eigene Getränke mit zu bringen.

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> Vorträge zu Gesundheitsthemen

Veranstaltung "" (Nr.) ist für Anmeldungen nicht freigegeben.

Seite 1 von 1

241EB30308: Herausforderung Schulterbeschwerden - Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Die Schulter ist ein faszinierendes Gelenk, das eine enorme Bewegungsfreiheit und Leistungsfähigkeit entfaltet. Die rein weichteilige Gelenkführung macht es jedoch anfällig für verschiedenste Beschwerden. In diesem Vortrag wird von muskulärem Ungleichgewicht bis hin zum Gelenkverschleiß (Arthrose) auf verschiedene Beschwerdeursachen eingegangen. Dabei werden innovative Therapieansätze sowie aktuelle Erkenntnisse aus der Trainingstherapie und moderne operative Verfahren beleuchtet.

Schulterspezialist PD Dr. med, Boris Sowa ist ab April 2024 Leitender Arzt am Internationalen Zentrum für Orthopädie in der Atos Klinik Heidelberg.

Beginndatum: Donnerstag, 06.06.2024, 18.30 Uhr

Sowa PD Dr. Boris

[Details](#) [Kurstage](#) [Anmelden](#) [In den Warenkorb](#) [Empfehlung](#)

242EB30000: Gleichberechtigt Elternsein Lesung und Diskussion mit Jo Lücke aus Für Sorge – Wie Equal Care Euer Familienleben rettet.

Die Herausforderungen in der Familie, zwischen Care-Arbeit und Beruf wie auch Zeit- und Netzwerk-mangel können zu Unzufriedenheit führen und die Gesundheit belasten.

Jo Lücke ist Expertin und Aktivistin für Equal Care. Sie hilft Eltern, die Weichen für gleichberechtigtes Elternsein, glückliche Partnerschaft und modernes Familienleben zu stellen. Sie stellt uns bei der Lesung ihr Buch „Für Sorge“ vor und kommt mit den Zuhörer*innen ins Gespräch.

Beginndatum: Donnerstag, 19.09.2024, 20.00 Uhr

Lücke Jo

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

242EB30001: Herzstillstand? Eben auch FRAUENSache

In Deutschland erleiden pro Jahr etwa 5000 Menschen einen plötzlichen Herztod. Die Inzidenz (Häufigkeit) beträgt in der Europäischen Union 40 bis 50 plötzliche Herztodesfälle pro 100 000 Einwohner im Jahr. Dabei besteht eine deutliche Abhängigkeit von Alter und Geschlecht. Am häufigsten liegt eine langjährige koronare Herzkrankheit (KHK) einem solchen Herzstillstand zugrunde. KHK entsteht durch Risikokrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin). Aber auch andere Herzleiden sowie eine genetische Veranlagung gehen mit einem hohen Risiko für plötzlichen Herztod einher. Bei Frauen führt ein plötzlicher Herzstillstand noch öfter zum Tod als bei Männern. Frauen werden in der Öffentlichkeit bei beobachtetem Herzstillstand von Laien seltener wiederbelebt. Die Wahrscheinlichkeit, dass Frauen nach einem Herzstillstand in der Öffentlichkeit reanimiert werden, ist um 27 Prozent geringer als bei Männern. Das zeigte eine Studie der amerikanischen Reanimationsforscherin Audrey Blewer von der Duke University in North Carolina. Vorbeugung und frühzeitiges Erkennen von Herzerkrankungen helfen, das Risiko eines plötzlichen Herztods bei Frauen zu reduzieren.

Beginndatum: Donnerstag, 10.10.2024, 20.00 Uhr

Dr. Katsari Elpink

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

242EB30002: Vitaminpillen, Probiotika und Co: Kann ich Gesundheitsversprechen im Internet vertrauen?

Frauen suchen zunehmend Gesundheitsinformationen im Internet. Der Gesundheitsmarkt boomt, auf YouTube, Instagram oder TikTok werben Influencer*innen intensiv für Nahrungsergänzungsmittel, Probiotika und andere Produkte. Sie sollen z.B. das Immunsystem stärken und unterschiedliche Krankheitssymptome lindern. Doch stimmt das wirklich?

Das Projekt "Faktencheck Gesundheitswerbung" bietet eine unabhängige, interaktive Informationsplattform mit dem Ziel, mehr Transparenz im Bereich der digitalen Gesundheitsinformationen zu schaffen, die Gesundheitskompetenz zu stärken und Verbraucher*innen vor Schäden durch falsche oder irreführende Gesundheitsinformationen zu schützen.

Beginndatum: Donnerstag, 14.11.2024, 19.30 Uhr

Milosevic Danijela, Schölgens Gesa

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

242EB30003: Die Wechseljahre – Herausforderungen und Chancen

Jede Frau auf der ganzen Welt kommt in die Wechseljahre. Sie dauern fünf bis zehn Jahre und ist eine große Herausforderung auf der körperlichen sowie psychisch-seelischen Ebene, bieten Gleichzeitig bietet dieser Lebensabschnitt eine Chance zur persönlichen Entwicklung und Neujustierung auf vielen Ebenen.

Die veränderte Produktion der weiblichen Geschlechtshormone bringt einen Blumenstrauß von möglichen Beschwerden und Symptomen mit sich. Je mehr Informationen Frauen schon ab Anfang 40 über die Wechseljahre besitzen, desto besser, gesünder und glücklicher kommen sie durch diese Lebensphase. Die Referentin klärt in diesem Vortrag darüber auf, welche Beschwerden in den Wechseljahren auftreten und wie man diesen begegnen kann. Sie stellt u.a. Maßnahmen aus der Stressreduktion, Ernährungsmedizin und Pflanzenheilkunde vor und spricht über das Für und Wider einer Hormonersatztherapie. Suzann Kirschner-Brouns ist Ärztin und Buchautorin mit eigenem Youtube-Kanal zur Frauengesundheit

Beginndatum: Montag, 02.12.2024, 19.30 Uhr

Dr. Kirschner-Brouns Suzanne

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

Seite 1 von 1