

Gesundes Leben

Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Wer gesund lebt und sich gesund fühlt, der empfindet auch auf der körperlichen, seelischen und psychischen Ebene Wohlbefinden und Zufriedenheit.



Darum baut die Gesundheitsbildung auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung auf:

- Eine gesunde Ernährung versorgt unseren Körper und unser Gehirn mit der notwendigen Energie.
- Regelmäßige, gemäßigte Bewegung fördert unser Herz-Kreislaufsystem - den Motor, der unseren Körper am Laufen hält.
- Entspannungspausen helfen, den Kopf frei zu bekommen, um anschließend wieder leistungsfähig zu sein. Körperlichen, seelischen und psychischen Beeinträchtigungen wird vorbeugend begegnet.

Die Volkshochschule fördern Gesundheit

Volkshochschulen sind bundesweit der größte Anbieter der Gesundheitsbildung und mit ihrer Erfahrung, ihrer Kompetenz und ihrer flächendeckenden Präsenz angesehene Partner in der Gesundheitsförderung.

Der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerlässlicher Teil unser Lebens- und Alltagskompetenzen geworden.

Gesundheitskompetenz zu ermöglichen ist auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und dies nicht nur in der schulischen Bildung, sondern gerade auch in der Erwachsenenbildung. Die Volkshochschule nimmt diese Aufgabe gerne wahr.

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen...

- stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz („Salutogenese“)
- bietet Menschen die Möglichkeit, den persönlich passenden Weg zu finden
- fokussiert verstärkt auf gesundheitsfördernde Faktoren und weniger auf krankmachende Faktoren (Ressourcenansatz)
- berücksichtigt die unterschiedlichen Belange und Bedürfnisse der Menschen (Subjektorientierung)
- verbindet körperliche, psychische, soziale und ökologische Faktoren (multifaktorielles Verständnis von Gesundheit)
- ist Lernen mit allen Sinnen
- verbindet Lernen mit Alltag und Lebenswelt
- heißt freiwillig, gemeinsam, selbstständig Lernen (Fokus Erwachsenenbildung)
- bedeutet lebensbegleitendes Lernen
- orientiert sich an der Nachfrage und gesellschaftlichen Entwicklungen



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

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

Seite 1 von 1

241EB30330: Diagnose Demenz - Was tun?

Der Vortrag richtet sich an Menschen mit Demenz, pflegende An- und Zugehörige und sonstige an einer ehrenamtlichen Pflegetätigkeit interessierte Personen.

Angehörige von Menschen mit Demenz nehmen häufig erst spät Unterstützung und individuelle Beratung in Anspruch. Mit dem Vortrag sollen sowohl Angehörige als auch deren soziales Umfeld darauf aufmerksam gemacht werden, was sie selbst tun können, aber auch welche Beratung, Unterstützung und Entlastung es gibt, um trotz Pflegeverantwortung gesund zu bleiben.

Die Referentin informiert über:

Was ist Demenz und welche Auswirkung hat sie?

Kommunikation und Umgang: Ressourcen stärken statt Defizite betonen.

Entlastungsmöglichkeiten im professionellen Versorgungssystem

Rat und Hilfe vor Ort

Der Vortrag ist kostenfrei. Er findet in Kooperation mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und der BARMER Pflegekasse statt.

Die Referentin ist Demenzexpertin der Schulungsinitiative der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Beginndatum: Dienstag, 30.04.2024, 17.00 Uhr

Krumhaar Anette

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

241EB30305: Das akute Koronarsyndrom – immer noch Haupttodesursache in Deutschland. Was muss ich wissen – was kann ich tun?

Das akute Koronarsyndrom (ACS) ist immer noch die Haupttodesursache in Deutschland. Es umfasst den „klassischen“ oder ST-Hebungs-Infarkt (STEMI), den Nicht - ST-Hebungs-Infarkt (NSTEMI) und die instabile Angina pectoris.

Da es für alle diese Erkrankungen effektive Behandlungsmöglichkeiten gibt, gilt es, ihre Beschwerden zu kennen und frühzeitig einen Arzt oder eventuell auch Notarzt zu konsultieren, um rechtzeitig eine weiterführende Behandlung zu erhalten.

Der Vortrag wird diese Krankheitsbilder darstellen und erklären sowie Frühsymptome und weitergehende Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen.

Der Referent, Professor Dr. med. Ralf Zahn, ist Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Pneumologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin am Klinikum Ludwigshafen.

Beginndatum: Donnerstag, 16.05.2024, 18.30 Uhr

Zahn Prof. Dr. med Ralf

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

241EB30306: Brustkrebs mitten im Leben - Vorbeugen, Früherkennung und Behandlung

Brustkrebs ist die häufigste Krebsdiagnose der Frau. Entwicklungen in Früherkennung und Behandlung führen insgesamt zu einer sehr hoffnungsvollen Prognose bei dieser Krebserkrankung. So leben unter uns sehr viele Frauen, die diese Erkrankung entweder ganz überwunden haben oder trotz ausgebliebene Heilung mit dieser Erkrankung weiterleben. Ein Impulsvortrag beleuchtet Vorbeugen, Früherkennung und Behandlung des Brustkrebs und erklärt die positiven Entwicklungen bei der Therapie.

Fragen der Zuhörer*innen werden im Gespräch sehr gerne beantwortet.

Der Referent, PD Dr. Klaus H. Baumann, ist Direktor der Frauenklinik am Klinikum der Stadt Ludwigshafen am Rhein gGmbH.

Beginndatum: Donnerstag, 23.05.2024, 18.30 Uhr

Baumann PD Dr. Klaus H.

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

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](#)
