

Diabetes

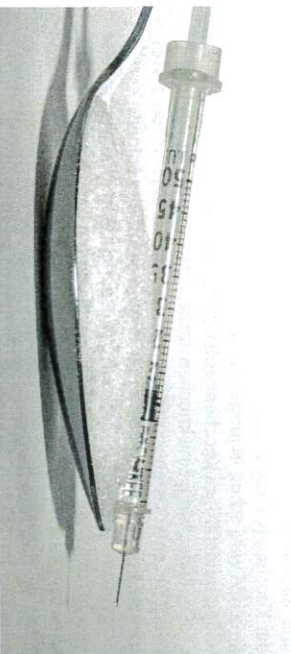
■ Vortrag: Diabetes mellitus und das „süße Problem“ - dem Zucker auf der Spur

Der Diabetiker muss sich aus verschiedenen Gründen mit süßen Lebensmitteln auseinandersetzen. Bei der Vielzahl an süßenden Lebensmitteln kann es schnell unübersichtlich werden. Jahrzehntlang war Haushaltszucker für Diabetiker tabu. Dies hat sich jedoch geändert.

Fragen zum Thema: „Was ist geeignet oder ungeeignet für eine diabetisch ausgerichtete Ernährungsweise“ werden nach einem inhaltlichen Input / Vortrag mit verschiedenen Anschauungsmaterialien von der Diätassistentin Annette Blech beantwortet.

WB35206 | Annette Blech
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

24.05.2023 (1 Termin)
Vortragssaal
2 U-Std., EUR 9,00



diabetes-2130236_1280

Wechseljahre

■ Gesundes Essen und Trinken in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels. Sie sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher Lebensabschnitt, in dem es zu Hormonumstellungen kommt. Der Körper beginnt eine neue Phase.

In diesem Vortrag möchte die Diätassistentin Annette Blech aufzeigen, dass eine ausgewogene, auf die hormonellen Veränderungen abgestimmte Ernährung, die Gesundheit, die Vitalität und das Wohlbefinden in dieser Zeit erheblich verbessern kann. Es wird um verbindliche Anmeldung bis zum 22.3.23 gebeten.

WB35207 | Annette Blech
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

29.03.2023 (1 Termin)
Unterrichtssaal 2
2 U-Std., EUR 9,00



eat-Gurke_Tomate_Salat_2834549_1280

Weitere Kurse rund um das Thema **Gesundheit | Fitness | Sport** finden Sie in unserem Programmflyer und im Internet unter www.vhs-badoeynhausen.de

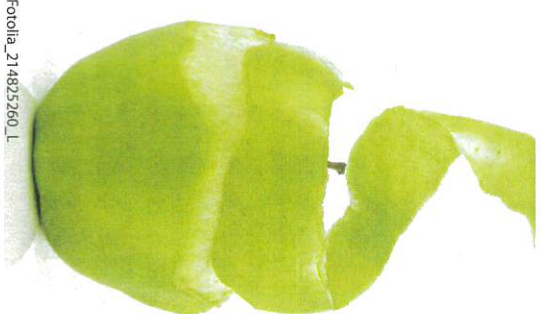
Kontakt | Information | Anmeldung

Volkshochschule
Bad Oeynhausen
Kaiserstraße 14
32545 Bad Oeynhausen
www.vhs-badoeynhausen.de

Ansprechpartner:
Fachbereich 3
Gesundheit, Fitness, Sport
Jana van Buuren 05731.86955-14
Petra Hefner 05731.86955-11

Mo - Fr 8:30 – 12:30 Uhr, Mo, Di und Do 14:30 - 17:00 Uhr

1_2019_amar136_Fotolia_214825260_L



Gesundheit | Fitness | Sport

Vorträge | Workshops

Wechseljahre

Ernährung

Diabetes

Hochsensibilität

Bauchaortenaneurysma



vhs volkshochschule
minden • bad oeynhausen

1-2023

■ Vortrag: Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter

Die Zahl der körperlich aktiven Senioren hat zugenommen. Das Paradigma des „active aging“ ist in aller Munde. Neben der Ernährung kann vor allem das Bewegungsverhalten und die körperliche Aktivität gut beeinflusst werden. Zahlen belegen aber auch, dass die körperliche Aktivität mit zunehmendem Alter abnimmt und Bewegungsmangel zu den bedeutendsten Risikofaktoren im Alter gehört. So ist die Bevölkerungsgruppe der über 65jährigen die inaktivste Gruppe (GEDA 2009, RKI).
Viele Studien zeigen, dass körperliche Aktivität das gesunde Altern oder „active aging“ fördern kann und unabdingbar ist. So können altersbedingte Abbauprozesse wie die reduzierte Leistungsfähigkeit der Organe, abnehmende Vitalkapazität sowie Abnahme der Muskelkraft und Knochenstabilität durch körperliche Aktivität aufgehalten und positiv beeinflusst werden (Quelle: IJlig, C., 2012) Der Referent ist Fitnesstrainer, Dozent im Bereich sportliches Training und Sporternährung. Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 10.03.2023 an, Gebühr zahlbar an der Abendkasse.



1_2019_heldengedragperforolla_218530965_1

WB35101 | Jörg Pieper-Cotte

Montag, 19:00 - 20:45 Uhr
13.03.2023 (1 Termin)
Vortragsraum
2 U-Std., EUR 9,00

■ Vortrag: Hochsensibilität - Fluch oder Gabe?

Hochsensibilität - Fluch oder Gabe?
Eine Einführung in die bunte Welt der Hochsensibilität
Die Welt der Hochsensibilität ist bunt, denn jede hochsensible Person ist anders sensibel. Hochsensiblen Menschen ist gemein, dass die Sinnesorgane feiner arbeiten, Reize gefühlt „ungefiltert“ auf uns einwirken. Doch Hochsensibilität bedeutet auch eine größere Verarbeitungstiefe und Empfindlichkeit für subtile Reize, höhere Empathie und die damit verbundenen Herausforderungen sind ein schnelleres Ermüden und Unkonzentriertheit, Allergien sind bei hochsensiblen Personen häufiger.
Der Vortrag ist für Sie, wenn ...
- Sie sich über Hochsensibilität einen Überblick verschaffen wollen
- Sie mit der Frage durch die Welt gehen, ob Sie hochsensibel sind
- Sie Ihre eigene Hochsensibilität besser verstehen wollen
- Sie lernen wollen, mit den typischen Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags umzugehen
- Sie Familie, Freund*innen und Kolleg*innen verstehen wollen
Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

WB35102 | Claudia Neffgen-Nekes

Mittwoch, 18:45 - 21:00 Uhr
19.04.2023 (1 Termin)
Vortragsraum
3 U-Std., EUR 11,00

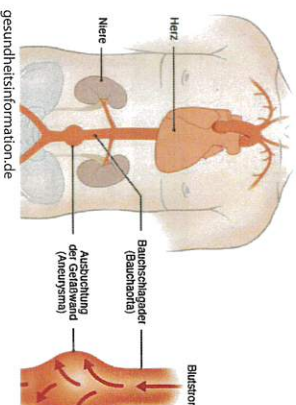
■ Vortrag: „Tückende Zeitbombe“ - das Bauchortenaneurysma

Wenn sich die Bauchschlagader an einer Stelle ausdehnt und eine Ausbuchtung mit einem Durchmesser von mehr als 3 cm bildet, spricht man von einem Aneurysma der Bauchschlagader (Bauchortenaneurysma). Ein solches Aneurysma bleibt normalerweise unbemerkt, weil es in der Regel keine Beschwerden verursacht. Die meisten Aneurysmen der Bauchschlagader bleiben harmlos. Wenn sich ein Aneurysma jedoch weiter ausdehnt, besteht die Gefahr, dass die Bauchschlagader plötzlich reißt. Dies ist ein Notfall und lebensbedrohlich.
Aneurysmen der Bauchschlagader verursachen meist keine Beschwerden. Ein großes Aneurysma kann sich durch Rücken- oder Bauchschmerzen bemerkbar machen oder durch Schmerzen in der Seite. Wenn die Bauchschlagader reißt, tritt ein plötzlicher Schmerz im Rücken auf, der in die Seite oder in die Leiste ausstrahlt. Durch den Riss kommt es schnell zu starkem Blutverlust, der rasch zu Schwindel, Bewusstlosigkeit und schließlich zu einem Kreislaufzusammenbruch führt.
Ein Aneurysma der Bauchschlagader kann entstehen, wenn die Elastizität der Gefäßwand nachlässt, zum Beispiel durch Rauchen oder weil das Gefäß stark beansprucht wird, etwa aufgrund von Bluthochdruck. Auch der normale Alterungsprozess trägt dazu bei. Wenn sich an einer Stelle der Gefäßwand erst einmal eine Ausbuchtung gebildet hat, neigt die Gefäßwand dazu, sich weiter zu dehnen, sodass sich das Aneurysma vergrößert (gesundheitsinformation.de).

Ernest Danch, leitender Oberarzt der Klinik für Gefäßchirurgie am Krankenhaus Bad Oeynhausen, gibt in seinem Vortrag einen Überblick über Risikofaktoren, Häufigkeit, Verlauf, Diagnose und Früherkennung des Erkrankungsbildes und erklärt, welche therapeutischen Behandlungsmöglichkeiten die moderne Medizin für Betroffene bietet und was jeder einzelne doch tun kann, um das Erkrankungsrisiko zu senken. Gern beantwortet der erfahrene Oberarzt auch die persönlichen Fragen der Hörer*innen.
Um verbindliche Anmeldung wird gebeten.

WB35103 | Ernest Danch

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
21.03.2023 (1 Termin)
Vortragsraum
2 U-Std., Eintritt frei!



gesundheitsinformation.de

■ Vortrag: Braune Stellen und weiße Flecken an den Zähnen

Braune Stellen & weiße Flecken an den Zähnen? Was ist schlimm und was nicht?
Zahnverfärbungen gibt es viele. Einige sind im Grunde genommen harmlos, sehen aber ästhetisch nicht besonders gut aus. Andere sind durchaus eine ernst zu nehmende Erkrankung und sollten zahnärztlich behandelt werden. Wieder andere sind leicht zu entfernen, während wiederum andere gar nicht entfernt werden können. Wie sehen Therapieoptionen bei „Kreidezähnen“ aus?
Der Vortrag zeigt mit vielen Bildern aus der zahnärztlichen Praxis, welche unterschiedlichen Arten von Flecken, Verfärbungen, Belägen etc. es gibt und wie sie zu bewerten sind.
Keineswegs ist er eine Anleitung zur Selbst-Diagnose, gibt aber dennoch eine lebensnahe Hilfestellung bei Problemen dieser Art.
Im Anschluss gibt es ausreichend Gelegenheit für Fragen. Eine Expertenrunde von ca. drei bis fünf anwesenden Zahnärztinnen/Zahnärzten steht dazu bereit.

WB35105 | Dr. Jörg-Christian Wirth + Team

Donnerstag, 19:45 - 21:30 Uhr
02.03.2023 (1 Termin)
Vortragsraum
2 U-Std., Eintritt frei!



teeth_Pettycomplexabay

■ Die richtige Ernährung für starke Knochen in jedem Alter

Die Basis bzw. feste Grundlage für ein Haus sind die Grundmauern. Bei unserem menschlichen Körper sind das die Knochen. Sie gibt es fest und stabil zu halten, um einen Rückgang der Stabilität und Festigkeit der Knochen (Osteoporose) zu verhindern. Der Grundstein für starke Knochen wird schon in jungen Jahren gelegt. Für ein gesundes und widerstandsfähiges Knochengestüt ist der Mineralstoff CALZIUM von großer Bedeutung. Eine knochenstarke, calziurreiche Ernährung beugt bei einer Osteoporose vor bzw. hemmt bei einer schon bestehenden Erkrankung ihr Fortschreiten und damit ihre Folgen. Fragen zum Thema zur mineralisch angereicherten Ernährungsweise und zur richtigen Lebensmittelauswahl werden nach einem inhaltlichen Input / Vortrag von der Diätassistentin Annette Blech beantwortet.
Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 05.02.2023 an.

WB35205 | Annette Blech

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
15.02.2023 (1 Termin)
Vortragsraum
2 U-Std., EUR 9,00