

„Hand aufs Herz“ aktiv gegen Herzinfarkt

Landkreis Main-Spessart

September – November 2022



**Grußwort der Schirmherrin
Landrätin Sabine Sitter
zur Jahreskampagne
des Bayerischen
Staatsministeriums
unter dem Motto
„Hand aufs Herz“**



Liebe Mitbürgerinnen
und Mitbürger,

Herzinfarkte gehören in Deutschland zu den häufigsten Todesursachen. Und auch wenn sie überlebt werden, bleiben häufig gesundheitliche Beeinträchtigungen zurück. Das sind die schlechtesten Nachrichten zur Herzgesundheit. Die gute Nachricht ist: Wir alle können viel tun, um das eigene Risiko für eine Herzkrankung deutlich zu senken. Und dazu muss niemand sein gesamtes Leben umstellen, sondern es gibt viele einfache Möglichkeiten etwas für unser Herz zu tun.

Das Landratsamt Main-Spessart beteiligt sich daher mit zahlreichen Kooperationspartnern an der diesjährigen Jahreskampagne des Bayerischen Staatsministeriums zum Motto „Hand aufs Herz“. Gemeinsam wurde ein buntes und vielfältiges Programm zum Thema erstellt. Sie finden die verschiedenen Angebote in dieser Broschüre, und wir hoffen, dass Sie sich diese im wahrsten Sinne des Wortes „zu Herzen nehmen“. Erfahren Sie, wie Sie durch Ernährung, Bewegung und Stressausgleich Ihre Herzgesundheit stärken können.

Ich lade Sie herzlich zu den Veranstaltungen ein und hoffe, dass diese für Sie Hilfestellung und Motivation sind, Ihre Herzgesundheit zu stärken.

Ihre Landrätin

Sabine Sitter

Impressum

Koordination: Landratsamt Main-Spessart, Gesundheitsamt

V.i.S.d.P.: Tina Hufeld, Gesundheitsamt,
Gesundheitsförderung & Suchtprävention,
Landratsamt Main-Spessart,
Rudolph-Glauber-Straße 28, 97753 Karlstadt

Mit freundlicher Unterstützung des BRK Selbsthilfebüros, der
vhs Karlstadt und der Gesundheitsregion^{plus} MSP

Satz und Gestaltung: Jan von Hugo, Zellingen

Stand: 26. Juli 2022

Auftaktveranstaltung

Ein Herz und eine Seele... und was passiert, wenn eines davon krank wird

Insbesondere bei Herz-Erkrankungen ist – neben den rein körperlichen Befunden – die große Bedeutung von psychischen und sozialen Faktoren deutlich geworden, sodass von einem bio-psycho-sozialen Krankheitsmodell gesprochen wird. Psycho-soziale Faktoren wie Bewegungsmangel, Stress im beruflichen wie privaten Bereich, Einsamkeit und eine vitale Erschöpfung oder Depression spielen sowohl bei der Entstehung wie im Verlauf von Herzerkrankungen eine wichtige Rolle. „Gib Worte deinem Schmerz; Gram, der nicht spricht, presst das beladene

Datum	Montag, 19.09.2022
Uhrzeit	18.30 Uhr bis 20.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Historisches Rathaus, Bürgersaal, Marktplatz 1, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Prof. Dr. Malte Meesmann
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	max. 100 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	vhs Karlstadt in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Main-Spessart
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	barrierefrei, induktive Höranlage

Herz bis dass es bricht“ heißt es schon im Macbeth von William Shakespeare.

Im Vortrag werden diese Zusammenhänge erläutert, und Wege aufgezeigt, wie man sich gesünder verhalten und/oder professionelle Hilfe nutzen kann.



Prof. Dr. Malte Meesmann ist Psychokardiologe mit Privatpraxis in Würzburg und Sprecher der AG Psychosoziale Kardiologie der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie. Nach seinem Studium der Medizin in Heidelberg promovierte er in der Neuropsychiatrie. Er arbeitet als Oberarzt in der Kardiologie der Medizinischen Klinik der Universität Würzburg. Dort übernahm er auch Aufbau und Leitung der Klinischen Elektrophysiologie. 2001 wechselte er in die Stiftung Juliusspital Würzburg und war dort 20 Jahre lang Chefarzt der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Kardiologie und Internistische Intensivmedizin. In seinen zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen arbeitet er u.a. zur Bedeutung psychosozialer Faktoren in der Kardiologie.

Datum	Thema der Veranstaltung	Art der Veranstaltung	Ort	Seite
Jeden Montag	Profil 80+ – Sturzpräventionsgruppe 80 plus	Laufender Kurs	Marktheidenfeld	9
Jeden Dienstag	„Bewegung und Sport trotz(t) Demenz“	Laufender Kurs	Marktheidenfeld	10
Jeden 2. Dienstag im Monat	Selbsthilfe-Café	Beratung/Diskussion	Lohr am Main	11
Jeden Mittwoch	Aktivrunde für Körper und Geist	Laufender Kurs	Marktheidenfeld	12
Mo. 19.09.2022	Ein Herz und eine Seele... und was passiert, wenn eines davon krank wird	Auftaktveranstaltung – Vortrag	Karlstadt	4
Di. 27.09.2022	Stress mit Herz	Vortrag	Lohr am Main	13
Di. 27.09.2022	Aktives Stress-Management mit „The Work of Byron Katie“	Infovortrag	Karlstadt	14
Do. 29.09.2022	„Hand aufs Herz“ – Herzinfarkt vorbeugen durch Bewegung und Entspannung	Vortrag, Beratung, Aktion	Lohr am Main	15
Di. 04.10.2022	Schlaganfall und seine Folgen – Schlaganfall-Helfer im Landkreis Main-Spessart	Fachvortrag	Karlstadt	16
Do. 06.10.2022 und 6 x in Folge	INSEA – Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben	7-Wochen-Kurs	Karlstadt	18
Sa. 08.10.2022 3 x bis 22.10.	Aktives Stress-Management – „The Work of Byron Katie meets Yoga“	Seminar	Karlstadt	19
Do. 13.10.2022	Training mit Herz	Kurs mit 6 Terminen	Lohr am Main	20
Mo. 17.10.2022 4 x bis 14.11.	Wege der Entspannung – aktiv Herzinfarkt vorbeugen	Kurs mit 4 Terminen	Lohr am Main	21
Mi. 19.10.2022 5 x bis 30.11.	Zeit für mich – Mit Entspannung zu mehr Ruhe und Gelassenheit	Online-Kurs	online	22
Do. 20.10.2022	Akute Herz-Kreislauf-Störungen aus der Sicht des Notarztes	Vortrag	Karlstadt	23
Sa. 29.10.2022	Ein Tag rund um den Säure-Basen-Haushalt	Seminar	Karlstadt	24
Di. 08.11.2022	Herzgesunde Ernährung	Vortrag	Karlstadt	25
Do. 10.11.2022	Die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung als Wegweiser	Tag der offenen Tür: Kurs/Seminar/Beratung	Gemünden	26
Mi. 16.11.2022	Herzinfarkt – Symptome erkennen und richtig handeln	Vortrag	Lohr am Main	27
Di. 22.11.2022	Herzinfarkt – Symptome erkennen und richtig handeln	Vortrag	Marktheidenfeld	28
Do. 24.11.2022	Fit in Erster Hilfe	Seminar	Karlstadt	29

Weitere Veranstaltungen und Kurse zum Thema Herz-Gesundheit siehe in den Programmen der Volkshochschulen.

Mit der HerzFit App gesund am Start

HerzFit ist eine Lifestyle-App, die Ihnen hilft, sich für einen gesünderen Lebensstil zu motivieren und so die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verbessern. Sie können persönliche Ziele definieren, mögliche Risikofaktoren einfach erfassen und durch eine tagesaktuelle Darstellung im Blick behalten. In den Bereichen Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und Rauchentwöhnung erfasst die App kontinuierlich Ihre jeweiligen Fortschritte und steigert damit Ihre Motivation.

Zudem erreichen Sie mit wenigen Klicks ein umfangreiches Angebot rund um das Thema Herzgesundheit. Sie finden praktische und fachlich fundierte Tipps zu gesunder Ernährung, Rauchstopp, Stressmanagement und mehr Bewegung in Form von Texten, Videos und Podcasts.

Die HerzFit App wurde im Rahmen des Schwerpunktthemas Herzgesundheit vom bayerischen Gesundheitsministerium gefördert und kann kostenlos in den App Stores heruntergeladen werden.

Weitere Informationen zum Thema Herzgesundheit finden Sie unter <https://www.handaufsherz.bayern.de>



Profil 80+ – Sturzpräventionsgruppe 80 plus

Profil80+ steht für Prophylaxe führt ins Leben 80 plus für Menschen im 4. Lebensalter mit und ohne Demenz, sowie für Menschen mit Demenz in jüngeren Jahren. Das Training der Sturzpräventionsgruppe beinhaltet ein Kraft- und Balance-training, welches die Mobilität und Gangsicherheit fördert und einen Beitrag dazu leistet, Stürzen vorzubeugen sowie die Selbstständigkeit im häuslichen Umfeld und die Teilhabe am öffentlichen Leben zu erhalten.

Datum	jeden Montag
Uhrzeit	10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
Veranstaltung	fortlaufender Kurs
Ort	Sportraum der Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts!, Lehmgrubener Str. 18, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Dipl. Sportpädagogin und Übungsleiterin
Zielgruppe	Menschen im 4. Lebensalter mit u. ohne Demenz
Teilnehmerzahl	bis zu 7 Personen
Anmeldung	per Mail an rudimachts@rummelsberger.net oder telefonisch unter: 09391/9864-113
Eintritt	€ 10 – 12,50 pro Stunde, mit Pflegegrad über Pflegekasse refinanzierbar
Veranstalter	Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts! für Menschen mit Demenz, Angehörige, Senioren in Marktheidenfeld
Mehr Infos	www.altenhilfe-rummelsberg.de
Sonstiges	Unter Einhaltung der jeweils gültigen Hygienevorschriften

„Bewegung und Sport trotz(t) Demenz“

Sportgruppe für Menschen mit Gedächtnisproblemen, gerne auch mit Angehörigen.

Mit Bewegung, Spiel und Spaß werden motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination) mit Übungen für das Gedächtnis kombiniert und damit Körper, Geist und Alltagskompetenzen trainiert.

Datum	jeden Dienstag
Uhrzeit	10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
Veranstaltung	fortlaufender Kurs
Ort	Sportraum der Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts!, Lehmgrubener Str. 18, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Beate Höflich, Dipl.-Sozialpädagogin, Gerontopsychiatrische Fachkraft
Zielgruppe	Erwachsene Menschen mit beginnender Demenz bzw. Gedächtnisbeeinträchtigungen
Teilnehmerzahl	bis zu 7 Personen
Anmeldung	per Mail an rudimachts@rummelsberger.net oder telefonisch unter: 09391/9864-113
Eintritt	€ 10 – 12,50 pro Stunde, mit Pflegegrad über Pflegekasse refinanzierbar
Veranstalter	Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts! für Menschen mit Demenz, Angehörige, Senioren in Marktheidenfeld
Mehr Infos	www.altenhilfe-rummelsberg.de
Sonstiges	Unter Einhaltung der jeweils gültigen Hygienevorschriften

Selbsthilfe-Café



... im Selbsthilfe-Café

- Erfahren, was Selbsthilfe ist
- Sich mit Gleichgesinnten austauschen
- Einfach nur da sein.

Datum	Jeden 2. Dienstag im Monat
Uhrzeit	14.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Veranstaltung	Beratung, Diskussion
Ort	Bistro am Sommerberg, Am Sommerberg, 97816 Lohr a.Main
ReferentIn	Es ist immer jemand von der Selbsthilfe vertreten.
Zielgruppe	Interessierte, Betroffene und Angehörige.
Teilnehmerzahl	30
Anmeldung	erforderlich
Eintritt	1 Getränk kostenfrei!
VeranstalterIn	Selbsthilfefreundliches Krankenhaus, Bezirkskrankenhaus Lohr am Main, BRK Selbsthilfebüro MainSpessart, Selbsthilfegruppen Main-Spessart/Aschaffenburg/Lohr am Main
Mehr Infos	www.bezirkskrankenhaus-lohr.de , 09352/503-31511
Weiteres	Coronabedingte Hygieneregeln werden berücksichtigt

Aktivrunde für Körper und Geist

3-stündiges Aktivierungsprogramm für Körper und Geist für Menschen mit beginnender Demenz: eine Stunde Gymnastik, gemeinsames Frühstück, anschl. eine Stunde Gedächtnistraining.

Datum	jeden Mittwoch
Uhrzeit	10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Veranstaltung	fortlaufender Kurs
Ort	Sportraum der Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts!, Lehmgrubener Str. 18, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Beate Höflich, Dipl.-Sozialpädagogin, Gerontopsychiatrische Fachkraft
Zielgruppe	Erwachsene Menschen mit beginnender Demenz bzw. Gedächtnisbeeinträchtigungen
Teilnehmerzahl	bis zu 7 Personen
Anmeldung	per Mail an rudimachts@rummelsberger.net oder telefonisch unter: 09391/9864-113
Eintritt	€ 50,00 pro Teilnahme, mit Pflegegrad über Pflegekasse refinanzierbar
Veranstalter	Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts! für Menschen mit Demenz, Angehörige, Senioren in Marktheidenfeld
Mehr Infos	www.altenhilfe-rummelsberg.de
Sonstiges	Unter Einhaltung der jeweils gültigen Hygienevorschriften

Stress mit Herz

Wenn das Herz bis zum Hals schlägt oder gar bricht. Über Stress, schlechten Schlaf und Depression.

Datum	Dienstag, 27.09.2022
Uhrzeit	17.00 Uhr bis 18.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Bistro am Sommerberg, Am Sommerberg, 97816 Lohr a.Main
ReferentIn	Udo Memmel, Dipl.-Psych., Bezirkskrankenhaus Lohr
Zielgruppe	alle Interessierte und/oder Betroffene
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	erforderlich: Tel. 09352 503 20051
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Bezirkskrankenhaus Lohr/Main
Mehr Infos	www.bezirkskrankenhaus-lohr.de

Aktives Stressmanagement mit „The Work of Byron Katie“

Ob wir eine Situation als stressvoll und belastend erleben, liegt an unseren Gedanken, Bewertungen und persönlichen Erfahrungen. Mit der Methode „The Work of Byron Katie“ werden wir uns dieser zu Grunde liegenden Gedanken bewusst und überprüfen sie mit vier vorgegebenen Fragen. Die Methode ist einfach strukturiert, auf sämtliche Themen übertragbar und ist leicht erlernbar. Damit wird den Kursteilnehmern eine Methode an die Hand gegeben, selbstständig die eigenen Themen überprüfen zu können und stressige Gedanken aufzulösen.

Datum	Dienstag, 27.09.2022
Uhrzeit	19.00 Uhr bis 20.30 Uhr
Veranstaltung	Infovortrag
Ort	vhs Karlstadt, Vordergebäude, Saal 1, 1. OG Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Kirsten Wunder Coach für The Work of Byron Katie (vtw)
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	max. 20 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Eintritt	kostenfrei, Spende willkommen
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de

„Hand aufs Herz“ – Herzinfarkt vorbeugen durch Bewegung und Entspannung

Zu wenig Bewegung, mangelnde körperliche Fitness und Übergewicht sowie beruflicher Stress sind Gründe, die irgendwann zu einem Herzinfarkt führen können. Die Abhilfe: Ein regelmäßiges Sportprogramm. Darüber, was wir tun können, um gesund und fit älter zu werden, informiert Dr. med. Gerd-Uwe Johnson in einem Vortrag. Begleitend und ergänzend zeigen Andrea Försterling (Studio fit & flair) und KursleiterInnen der VHS, wie ein präventives „Training mit Herz“ aussehen kann. Vorgeführt werden: Ein Fitnessprogramm mit dem Trampolin (Andrea Försterling), sanfte Fitness, Yoga und Entspannung (Christine Schattmann) sowie andere geeignete Gesundheitskurse.

Datum	Donnerstag, 29.09.2022
Uhrzeit	19.30 Uhr bis 21.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag, Beratung, Aktion
Ort	Alte Turnhalle, Gärtnerstr. 2, 97816 Lohr
ReferentInnen	Andrea Försterling, Dr. Gerd Uwe Johnson
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Lohr vhs@lohr.de, Tel. 09352-848500
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	vhs Lohr-Gemünden zusammen mit Studio fit & flair
Mehr Infos	www.vhs-lohr.de, Tel. 09352-848500
Sonstiges	rollstuhlgerecht, induktive Höranlage

Schlaganfall und seine Folgen – Schlaganfall-Helfer im Landkreis Main-Spessart

Die Nachsorge von Schlaganfall-Betroffenen weist immer noch Defizite auf. Deshalb strebt die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe die Einführung von Schlaganfall-Helfern an. In Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Roten Kreuz Kreisverband Main-Spessart, dem Klinikum Main-Spessart und dem Zentrum für Aphasie und Schlaganfall Unterfranken wurden schon vor einiger Zeit Schlaganfall-Helfer ausgebildet. Diese sollen im Nachgang zur Behandlung in der Klinik die Betroffenen unterstützen und temporär begleiten.

Dr. Peter Kraft, Chefarzt der Neurologie vom Klinikum Main-Spessart, Heino Gövert vom Aphasiezentrum und Samuel Zehelein vom BRK werden im Vortrag über Symptome des Schlaganfalls und deren mögliche Folgen (wie z. B. Aphasie) informieren und die Aufgaben und Einsatzmöglichkeiten der ehrenamtlichen Helfer vorstellen.



Foto: © halfpoint

Datum	Dienstag, 04.10.2022
Uhrzeit	17.00 Uhr bis ca. 18.30 Uhr
Veranstaltung	Fachvortrag
Ort	Alfred-Biehle-Haus, Johann-Schöner-Str. 63, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Samuel Zehelein, Abteilungsleiter Ehrenamt/Bildung Bayerisches Rotes Kreuz Kreisverband Main-Spessart; Heino Gövert, Dipl.-Sozialpädagoge FH, Aphasiker-Zentrum Unterfranken (AZU) gGmbH; Priv.-Doz. Dr. Peter Kraft, FESO, MHBA Chefarzt Neurologie
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	25 Personen
Anmeldung	erforderlich per E-Mail an ehrenamt@kvmain-spessart.brk.de oder Tel. 09351 5081-310
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Bayerische Rotes Kreuz Kreisverband Main-Spessart in Kooperation mit Landkreis Main-Spessart, Zentrum für Aphasie, Klinikum Main-Spessart
Mehr Infos	www.kvmain-spessart.brk.de/kurse/schlaganfallhelfer/ was-macht-ein-schlaganfallhelfer.html Senioren@iramsp.de oder schlaganfallhelfer@kvmain-spessart.brk.de
Sonstiges	rollstuhlgerecht

INSEA – Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben – Frühaufsteherkurs

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung – wie z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Krebs oder anderen Beeinträchtigungen – ist nicht immer einfach und erfordert häufig Veränderungen im Alltag. Dabei will das Kursprogramm INSEA Unterstützung anbieten. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer*innen Wege und Methoden kennen, die dabei helfen mit der Erkrankung so gut wie möglich zu leben. Die im Kurs geübten Techniken werden gleich in die Praxis umgesetzt. Dieser Kurs findet in Präsenz unter den dann geltenden Corona-Regeln statt. Ein Hygienekonzept liegt vor.

Datum	Donnerstag, 06.10.2022 und sechs weitere Kurseinheiten in Folge
Uhrzeit	09.30 Uhr bis 12.00 Uhr mit ausreichend Pausen
Veranstaltung	Kurs: 06.10 / 13.10. / 20.10. / 27.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11.2022
Ort	BRK Begegnungsstätte Karlstadt
ReferentInnen	Barbara Gillner, Barbara Grübel
Zielgruppe	Chronisch Erkrankte, Angehörige, Interessierte
Teilnehmerzahl	12 Personen
Anmeldung	erforderlich im BRK-Selbsthilfebüro MSP, Tel. 09351 5081270
Eintritt	kostenfrei
Veranstalterin	BRK Selbsthilfebüro MSP, Wernfelder Str. 1, 97737 Gemünden
Mehr Infos	www.insea-aktiv.de
Sonstiges	Der Veranstaltungsraum ist rollstuhlgerecht

Aktives Stressmanagement – „The Work of Byron Katie meets Yoga“

Ein stressiger Alltag, belastende Beziehungen oder Sorgen um Geld und Gesundheit – wie wäre es, wenn wir das einfach loslassen könnten?

In diesem Seminar lernt man anhand der Methode „The Work of Byron Katie“ mit vier vorgegebenen Fragen belastende Gedanken anzuschauen und aufzulösen, so dass man hinterher seine Themen auch eigenständig bearbeiten kann. Dieser mentale Prozess wird unterstützt durch gezielte Yoga-Elemente wie Atemübungen und Meditation.

Datum	3 x Samstag, 08.10. bis 22.10.2022
Uhrzeit	14.30 Uhr bis 17.45 Uhr inkl. Pause
Veranstaltung	Seminar
Ort	vhs Karlstadt, Rückgebäude, G 1, 2. OG, Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Kirsten Wunder – Coach für „The Work of Byron Katie“, Birgit Edelhäuser – Yogalehrerin
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	max. 12 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de , Tel. 09353-8612
Eintritt	€ 75,-
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	Keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich

Training mit Herz

Sanftes Herz-Kreislauftraining auf dem Minitrampolin zur Stärkung von Kraft und Ausdauer. Alle Übungen sind besonders gelenkschonend und rückenfreundlich und verbessern Haltung, Balance und Ausdauer – auch ohne Springen und Hüpfen. Durch die schwingvolle "Muskelmassage" fördern wir eine Durchsaftung der Bandscheiben, regen den Lymphfluss an und trainieren fast unbemerkt den Beckenboden. Der Kurs ist für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet.

Datum	Donnerstag, 13.10. bis 24.11.2022 (6 Termine)
Uhrzeit	16.00 Uhr bis 16.45 Uhr
Veranstaltung	Kurs
Ort	Studio fit & flair, Stadtmühlgasse 10, 97816 Lohr
ReferentIn	Andrea Försterling
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis 7 Personen
Anmeldung	erforderlich bis 06.10.2022 bei vhs Lohr
Kursgebühr	€ 54,-
Veranstalter	vhs Lohr-Gemünden zusammen mit Studio fit & flair
Mehr Infos	www.vhs-lohr.de, vhs@lohr.de, Tel. 09352-848500

Wege der Entspannung – aktiv Herzinfarkt vorbeugen

Der Kurs verdeutlicht in einem Theorieteil die konkreten Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche und stellt im Praxisteil unterschiedliche Entspannungsmethoden vor. Neben dem Ausprobieren anerkannter Entspannungsverfahren, wie z.B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Phantasie-Reise und Yoga Nidra, lernen Sie auch kleine alltagstaugliche Helfer, wie den Einsatz von ätherischen Ölen, Übungen aus der Achtsamkeitslehre sowie aus dem Qi Gong kennen. Entdecken Sie so geeignete Entspannungsmethoden, die Sie selbständig anwenden können.

Datum	Montag, 17.10. bis 14.11.2022 (4 Termine)
Uhrzeit	19.30 Uhr bis 20.30 Uhr
Veranstaltung	Kurs
Ort	Kellereischeune, 2. OG Schlossplatz 5, 97816 Lohr
ReferentIn	Christine Schattmann (Entspannungstherapeutin)
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 8 Personen
Anmeldung	erforderlich bis 10.10.2022 bei vhs Lohr
Kursgebühr	€ 20,-
Veranstalter	vhs Lohr-Gemünden
Mehr Infos	www.vhs-lohr.de, vhs@lohr.de, Tel. 09352 848-500
Sonstiges	Coronabedingte Hygieneregulungen werden berücksichtigt

Zeit für mich – Mit Entspannung zu mehr Ruhe und Gelassenheit

online

Gönnen Sie sich doch einmal Urlaub für Körper und Seele, und freuen Sie sich auf eine Stunde pure Entspannung! Stress ist allgegenwärtig. Leistungsdruck, Zeitnot, Überlastung und Konflikte belasten uns beruflich wie privat. Folgen sind innere Unruhe, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Resignation, Burnout und viele andere Erkrankungen. Entspannen Sie sich mit diversen Übungen aus dem Yoga, Qi Gong, Autogenem Training und weiteren Entspannungstechniken, um Stress, Schmerzen und Beschwerden abzubauen und achtsam mit den Herausforderungen des Lebens umgehen zu können.

Datum	5 x Mittwoch, 19.10. bis 30.11.2022
Uhrzeit	18.30 Uhr bis 19.30 Uhr
Veranstaltung	Online-Kurs
Ort	Online-Plattform Skype
ReferentIn	Petra Hartmann Heilpraktikerin für Psychotherapie
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	max. 14 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Eintritt	€ 28,-
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	Technische Ausstattung: PC, Notebook, Tablet oder Smartphone mit Kamera und Lautsprechern

Akute Herz-Kreislauf-Störungen aus der Sicht des Notarztes

Bei einer Herz-Kreislauf-Störung ist es elementar, die Situation schnell zu erkennen und schnell zu handeln. Der erfahrene Notarzt Dr. Helmut Aulbach erklärt, wie man einen Notfall erkennt und wann man umgehend die 112 rufen muss. Wie man nach einem Kreislaufstillstand lebensrettende Wiederbelebungsmaßnahmen durchführt, kann man im Kurs „Fit in Erster Hilfe“ am 24.11.22 mit dem Bayerischen Roten Kreuz in der Praxis üben.

Datum	Donnerstag, 20.10.2022
Uhrzeit	19.30 Uhr bis 21.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	vhs Karlstadt, Vordergebäude, Saal 1, 1. OG, Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Dr. Helmut Aulbach – praktischer Arzt, Notarzt
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	max. 40 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Eintritt	kostenfrei, Spende willkommen
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de



Ein Tag rund um den Säure-Basen-Haushalt

Eine Übersäuerung des Körpers kann durch falsche Ernährung, zu wenig Bewegung, Stress oder Sorgen entstehen.

Am Vormittag werden Sie viel über den Säure-Basen-Haushalt erfahren, u.a. was gegen Übersäuerung getan werden kann z.B. durch typgerechte Ernährung, Basenfasten, Meditation und Entspannung. In der Mittagspause gibt es basische Snacks, die zeigen, wie lecker eine basische Ernährung sein kann.

Nach der Mittagspause gehen wir zu praktischen Entspannungs- und Entsäuerungsübungen über.

Datum	Samstag, 29.10.2022
Uhrzeit	10.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Veranstaltung	Seminar
Ort	vhs Karlstadt, Vordergebäude, Saal 1, 1. OG, Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Ursula Meidl, Heilerziehungspflegerin
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	max. 12 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Eintritt	€ 36,-
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de

Herzgesunde Ernährung – die Vorteile mediterraner Kost

Die mediterrane Kost ist besonders gut geeignet, das Herz zu schützen – das ist vielen bekannt. Doch woran liegt das? Ist es nur das Olivenöl oder ist die gesamte Speisenauswahl entscheidend? Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte – die Wirkungen auf unseren Stoffwechsel sind umfassend. Und: Auch der Essrhythmus spielt eine Rolle.

Wir besprechen die Empfehlungen für eine herzgesunde Ernährung und Sie erhalten leckere und unkomplizierte Rezepte für Herz und Bauch.

Datum	Dienstag, 08.11.2022
Uhrzeit	19.00 Uhr bis 20.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Historisches Rathaus, Uhrenstube Marktplatz 1, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Annegret Hager, Dipl.-Ökotrophologin, Leitung Beratungsstelle VerbraucherService Bayern
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	max. 60 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Eintritt	kostenfrei, Spende willkommen
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	barrierefrei, induktive Höranlage



Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung als Wegweiser

Tag der offenen Tür – Die EUTB als Wegweiser für Ratsuchende zur Teilhabe und Rehabilitation

Die EUTB berät Menschen mit (oder bei drohender) Behinderung sowie Angehörige oder Personen aus dem sozialen Umfeld.

Im Team beraten auch Menschen mit Behinderung (Peers).

Die Beratung ist unabhängig, vertraulich und kostenlos.

Datum	Donnerstag, 10.11.2022
Uhrzeit	zwischen 15.00 Uhr und 17.00 Uhr
Veranstaltung	Tag der offenen Tür
Ort	Altstadtpassage 1–3, 97737 Gemünden
ReferentIn	Silvia Glassen, EUTB-Beraterin
Zielgruppe	Alle Interessierte
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	EUTB der IFD Würzburg GmbH
Mehr Infos	https://www.eutb-wuerzburg.de Tel. 09351 6041323
Sonstiges	Barrierefreier Zugang

Herzinfarkt – Symptome erkennen und richtig handeln

Bei einem Herzinfarkt ist schnelles Handeln wichtig, denn es besteht akute Lebensgefahr. Die Symptome zu erkennen und einzuordnen, ist jedoch nicht immer leicht. Deshalb geht Dr. med. Kilian Distler, Chefarzt der Innere Medizin II – Kardiologie und Intensivmedizin des Klinikums Main-Spessart, in seinem Vortrag gezielt auf die möglichen Warnzeichen und Symptome ein und wie dann zu handeln ist. Auch die Behandlung sowie die Prävention eines Herzinfarktes beleuchtet der Mediziner, der seit 2020 die Kardiologie und Intensivmedizin des Lohrer Klinikums leitet und zudem als aktiver Notarzt über jahrzehntelange Erfahrung in der Erstbehandlung des akuten Herzinfarktes verfügt.

Datum	Mittwoch, 16.11.2022
Uhrzeit	18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Treffpunkt	Alte Turnhalle, Gärtnerstr. 2, 97816 Lohr
ReferentIn	Dr. Kilian Distler, Klinikum Main-Spessart
Zielgruppe	Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 100 Personen
Anmeldung	erforderlich bis 16.11.2022 bei vhs Lohr vhs@lohr.de, Tel. 09352-848500
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	vhs Lohr-Gemünden zusammen mit dem Klinikum Main-Spessart
Mehr Infos	www.vhs-lohr.de
Sonstiges	rollstuhlgerecht, induktive Höranlage

Herzinfarkt – Symptome erkennen und richtig handeln

Bei einem Herzinfarkt ist schnelles Handeln wichtig, denn es besteht akute Lebensgefahr. Die Symptome zu erkennen und einzuordnen ist jedoch nicht immer leicht. Deshalb geht Dr. med. Kilian Distler, Chefarzt der Innere Medizin II – Kardiologie und Intensivmedizin des Klinikums Main-Spessart, in seinem Vortrag gezielt auf die möglichen Warnzeichen und Symptome ein und wie dann zu handeln ist. Auch die Behandlung sowie die Prävention eines Herzinfarktes beleuchtet der Mediziner, der seit 2020 die Kardiologie und Intensivmedizin des Lohrer Klinikums leitet und zudem als aktiver Notarzt über jahrzehntelange Erfahrung in der Erstbehandlung des akuten Herzinfarktes verfügt.

Datum	Dienstag, 22.11.2022
Uhrzeit	19.30 Uhr bis 21.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Altes Rathaus, Marktplatz 24, Marktheidenfeld
ReferentIn	Dr. Kilian Distler, Klinikum Main-Spessart
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	erforderlich bis 22.11.2022 bei der vhs Marktheidenfeld
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld in Kooperation mit dem Klinikum Main-Spessart
Mehr Infos	www.vhs-marktheidenfeld.de

Fit in Erster Hilfe

Wir könnten 10.000 Leben retten bei Anwendung von Wiederbelebungsmaßnahmen nach einem Kreislaufstillstand. Nach drei bis fünf Minuten fängt das Gehirn an abzusterben, bis der Notarzt kommt, dauert es ca. acht bis zehn Minuten. Wertvolle Zeit, die man mit einer Herz-Lungen-Wiederbelebung überbrücken sollte, damit Restsauerstoff ins Gehirn gelangt. Diese wichtigste Maßnahme der Ersten Hilfe wird neben verschiedenen anderen Trainingssituationen geübt, natürlich immer unter der Anleitung von erfahrenen und zertifizierten Ausbildern.

Datum	Donnerstag, 24.11.2022
Uhrzeit	18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Veranstaltung	Seminar
Ort	vhs Karlstadt, Vordergeb. Saal 1, 1. OG, Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	max. 20 Personen
Anmeldung	erforderlich: Tel. 09351 5081340, E-mail: schumm3@kvmain-spessart.brk.de
Eintritt	€ 20,- zahlbar vor Ort in bar
Veranstalter	vhs Karlstadt in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Roten Kreuz, Kreisverband Main-Spessart
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de

Herzinfarkte vermeiden

Zentrale Faktoren zur Vorbeugung von Herzerkrankungen:



Ausgewogene Ernährung



gesunde Blutfettwerte



ausreichend körperliche Bewegung



Blutdruckwerte im Normbereich



Nichtrauchen



Stressausgleich und Entspannung

Informationen zur Herzgesundheit sowie zu Anzeichen und Erster Hilfe von Herzinfarkten finden Sie unter:

- www.herzstiftung.de
- www.handaufsherz.bayern.de



Illustration: Jan von Hugo



Gesund. Leben. Bayern.



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



**Gesundheits
region^{plus}**

Landkreis Main-Spessart

www.main-spessart.de