

## **Praxis für Gesundheitsberatung bei der VHS Neheim/ Sundern**

### **Q-300-067 Herzinfarkt - Dichtung und Wahrheit**

Beginn Mo. 15.04.2019, 18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr 6,00 €

Dauer 1 Termin / 2 Ustd.

Kursleitung: Hans-Jürgen Ricke

Bemerkungen Bitte Schreibzeug mitbringen.

Todesfälle durch Herz- und Kreislauferkrankungen stehen nach wie vor an erster Stelle der Todesstatistik. Was sind die wirklichen Ursachen von Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen? Die Verhütung dieser Erkrankungen kann nur gelingen, wenn die Bevölkerung umfassend informiert wird. Wirtschaftliche Interessengruppen versuchen oftmals, dies zu verhindern.

### **Q-300-065 Diabetes mellitus - sind die Spätfolgen wirklich unvermeidlich?**

Beginn Mo. 25.02.2019, 18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr 6,00 €

Dauer 1 Termin / 2 Ustd.

Kursleitung : Hans-Jürgen Ricke

Die Praxis zeigt, dass durch konsequente Umstellung der Ernährung bei der Zuckerkrankheit Aussicht auf erhebliche Besserung des Stoffwechsels besteht. Je nach Schweregrad kann eine Besserung bis hin zur Befreiung von Tabletten und Spritzen führen. Die gefürchteten Spätfolgen wie diabetische Retinopathie (Erblinden), diabetische Nephropathie (Niereninsuffizienz mit nachfolgender Dialysebehandlung) und diabetisches Fußsyndrom (Amputation der unteren Gliedmaßen) könnten verhindert werden.

## **Q-300-066 Depression - die erschöpfte Seele**

VHS Sundern

Beginn Mo. 11.03.2019, 18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr 6,00 €

Dauer 1 Termin / 2 Ustd.

Kursleitung: Hans-Jürgen Ricke

Bemerkungen Bitte Schreibzeug mitbringen.

Depression ist eine Volkskrankheit. Sie gehört zu den verbreitetsten Erkrankungen des modernen Menschen überhaupt. Gleichzeitig empfinden die Betroffenen oft Scham für ihre Krankheit. Das gilt besonders für Männer. Die Depression ist ein Tabu. Mit Hilfe von Fallbeispielen und Interviews werden wichtige Fragen geklärt: Welche Formen von Depressionen gibt es? Welche Chancen eröffnet mir die Depression? Wie lautet ihre verborgene Botschaft?

## **Reine Männersache**

Beginn: 14.02.2019, 18:00-19:30 Uhr

Kursgebühr: 6,00 €

VHS Neheim

Dauer: 1 Termin/ 2 Ustd.

Kursleitung: Hans-Jürgen Ricke

## **Q-300-002**

Männer sterben lt. Statistik 7 Jahre früher als Frauen. Typisch männliche "Tugenden" wie Härte zeigen, Durchhalten, keine Schwächen zulassen, niemals weinen usw. schaden auf Dauer Körper und Seele.

Als bewegter Mann lebt und liebt es sich leichter. Es gilt, die Chancen zu nutzen, die sich in der Krise auftun. Mann, komm in Bewegung - eman(n)zipiere Dich!