

Mi., 01.02.2023

19.00 bis 20.30 Uhr

Gymnasium Verl
Multifunktionsraum

St.-Anna-Straße 22

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Prof. Dr.
Axel von Bierbrauer,
Chefarzt, Facharzt für
Innere Medizin -
Pneumologie

Long-Covid und Post-Covid: Was wissen wir heute und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Müdigkeit, Kurzatmigkeit und Konzentrations-
schwierigkeiten sind häufige Langzeitfolgen
einer Covid-19-Erkrankung. Viele Menschen
berichten auch Monate nach ihrer Covid-
Infektion von gesundheitlichen Beschwerden.
Die Beeinträchtigungen können sehr un-
terschiedlich sein und in Form einer verminderten
Leistungsfähigkeit der Atemwege oder des
Herz-Kreislaufsystems, dem Verlust von Sinnes-
wahrnehmungen oder Gedächtnisproblemen
auftreten. **Prof. Dr. Axel von Bierbrauer**
behandelt als Pneumologe und Chefarzt der
Klinik für Pneumologie, Infektiologie und
Schlaf- und Beatmungsmedizin am Klinikum
Gütersloh regelmäßig Covid-19-Patientinnen
und -Patienten. In seinem Vortrag stellt er vor,
welche Langzeitfolgen eine Covid-Infektion
haben kann und welche Behandlungsmöglich-
keiten es derzeit gibt.

Mi., 15.02.2023

19.00 bis 20.30 Uhr

Gymnasium Verl
Multifunktionsraum

St.-Anna-Str. 22

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Claus-Peter Ullitzner
Diplom-Psychologe,
Unternehmens-
berater

Achtsamkeit und Gesundheit?

Achtsamkeit hat spätestens mit dem Buch
„Gesund durch Meditation“ von Jon Kabat-Zinn
eine Welle ausgelöst, deren Ausläufer sich in
verschiedenen Bereichen gesundheitsförder-
licher Maßnahmen wiederfinden: von der
Behandlung rein körperlicher Beschwerden
über psychosomatische und stressinduzierte
Krankheitsbilder bis zur Ergänzung vieler
psychotherapeutischer Verfahren.
Claus-Peter Ullitzner, Diplom-Psychologe und
Unternehmensberater, lädt in seinem Vortrag
dazu ein, das Konzept der Achtsamkeit kennen-
zulernen und die Wirkungsweise in einigen
Übungen zu erleben. Im Vordergrund stehen
dabei praktische Übungen und deren Anwen-
dung im Alltag – sowohl in der Prävention
als auch in der Unterstützung von Heilungs-
prozessen aller Art. Er leitet Kurse zur Stress-
bewältigung und Selbstführung in Unter-
nehmen und coacht Fach- und Führungskräfte.
Über sein Engagement im Netzwerk Achtsame
Wirtschaft und als Praktizierender der Acht-
samkeitsmeditation verbindet er psychologisch
fundierte Elemente der Selbstführung mit
ethischen Werten für ein heilsameres Wirt-
schaften in dieser herausfordernden Zeit.

Do., 23.03.2023

19.00 bis 20.30 Uhr

Gymnasium Verl
Multifunktionsraum

St.-Anna-Straße 22

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Ellen Tenkamp,
Volljuristin, Referentin
Recht beim
Pflegerwegweiser NRW

Ausländische Haushalts- u. Betreuungskräfte in Privathaushalten – wie geht das legal?

Im eigenen Haushalt rund um die Uhr versorgt
zu werden – das wünschen sich viele ältere und
pflegebedürftige Menschen. Angehörige können
dies jedoch oft allein nicht leisten. Mit Schlag-
worten wie „Häusliche Pflege 24 Stunden“
werben Vermittlungsagenturen vollmundig
für eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Aber ist
das wirklich so?

Vor der Entscheidung zur Beschäftigung einer
ausländischen Haushalts- und Betreuungskraft
sind zahlreiche Fragen zu klären: Eignet sich das
Modell im konkreten Fall überhaupt? Welche
Aufgaben kann die Kraft übernehmen? Welche
Beschäftigungsmodelle sind legal? Wie sind die
rechtlichen Vorgaben? Was kostet diese Betreu-
ungsform und wie kann sie finanziert werden?
Der Vortrag findet im Rahmen des Projektes
Pflegerwegweiser NRW statt, das vom Ministerium
für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes
NRW und der Landesverbände der Pflegekassen
und dem Verband der privaten Krankenver-
sicherung gefördert ist.

Anmeldung

Anmeldungen im Bürgerservice der Stadt Verl
unter Tel. (05246) 961-196, an vhs-vhs@gt-net.de
oder auf www.vhs-vhs.de/verler-gesundheitsforum.
Coronabedingt sind kurzfristige Einschränkungen
oder Verschiebungen im Programm möglich.

Kontakt



Stadt Verl
Sandra Hasenbein
Fachbereich Soziales
Pflegeberatung und Seniorenarbeit
Paderborner Straße 5 | 33415 Verl
Telefon 0 52 46 / 961-204
E-Mail: sandra.hasenbein@verl.de
Internet: www.verl.de



**Zweckverband der Volkshochschule
Verl - Harsewinkel - Schloß Holte-Stukenbrock**
Dr. Anke Reinisch
Dipl. Gesundheitswissenschaftlerin
Fachbereichsleitung Gesundheit und Ernährung
Kirchstraße 2 | 33758 Schloß Holte-Stukenbrock
Telefon 0 52 07 / 91 74 - 18
E-Mail: anke.reinisch@gt-net.de
Internet: www.vhs-vhs.de

Gesund bleiben



Stadt **Verl**
Ein guter Grund.

Programm 2022/2023



 **Verler**
Gesundheitsforum

Eine Kooperation der Stadt Verl
und der Volkshochschule.

Anmeldung erforderlich

Wir informieren
Sie!

Mi., 28.09.2022

19.00 bis 20.30 Uhr

Gymnasium Verl
Multifunktionsraum

St.-Anna-Straße 22

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Prof. Dr. Joern Michael,
Chefarzt, Facharzt für
Orthopädie und
Unfallchirurgie

Mobilität im Alter – Wieder beweglich mit einem künstlichen Hüft- oder Kniegelenk

Täglich werden die Gelenke enorm belastet, so dass sie allmählich abnutzen. Dieser Verschleiß, die so genannte Hüft- oder Kniegelenksarthrose, kann sehr schmerzhaft sein und zur Gehunfähigkeit führen. Welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und wann ein neues, künstliches Gelenk sinnvoll ist, erläutert Chefarzt **Prof. Dr. Joern Michael**.

Fällt das Gehen oder Treppensteigen trotz gezielter Physiotherapie, Medikamenten und anderen Hilfsmitteln extrem schwer, hilft oft nur ein Gelenkersatz. Der Spezialist für Endoprothetik rät allerdings erst dazu, wenn alle konservativen Maßnahmen ausgeschöpft sind und die Schmerzen unerträglich werden. Dann wird individuell geprüft, welche Prothese die beste für die Patientin oder den Patienten ist. Die Klinik für Orthopädie des Sankt Elisabeth Hospitals ist seit 2015 als Endoprothetikzentrum zertifiziert und verfügt über langjährige operative Erfahrung. Auch individuelle Fragen werden beantwortet.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh.

Mi., 19.10.2022

19.00 bis 20.30 Uhr

Gymnasium Verl
Multifunktionsraum

St.-Anna-Straße 22

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Dr. Gernot Schoch
Chefarzt, Facharzt für
Innere Medizin und
Pneumologie

Wege zum gesunden Schlaf

Schlafstörungen zählen zu den häufigsten Gesundheitsbeschwerden der Deutschen: Nahezu jeder dritte Erwachsene klagt über Schlafprobleme. Dabei ist erholsamer Schlaf die Grundlage für geistige und körperliche Fitness. In seinem Vortrag wird **Dr. Gernot Schoch**, Chefarzt der Klinik für Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin im Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh, auf die Bedeutung und die Struktur gesunden Schlafs eingehen. Anhand von kurzen Aufzeichnungen der Hirnströme und der Atemmuster stellt der Experte die Schlafanalyse vor: Dabei geht er insbesondere auch auf das Thema des sogenannten REM-Schlafes ein sowie auf Träume und die Verarbeitung kognitiver Prozesse in der Nacht.

Zudem wird die Problematik des sogenannten unerholsamen oder gestörten Schlafes näher betrachtet: Welche modernen Diagnostikverfahren und Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Mi., 26.10.2022

19.30 bis 21.00 Uhr

Geschäftsstelle Verl
der Kreissparkasse
Wiedenbrück

Österwieher Straße 5

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Dr. Lisa Federle,
Notärztin

Die Gründe für Schlafprobleme sind individuell sehr unterschiedlich. Durch eine differenzierte Untersuchung im zertifizierten Schlaflabor erfolgt eine Diagnose und Therapie von Schlafstörungen. Auch individuelle Fragen werden beantwortet.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh.

Auf krummen Wegen geradeaus – Was mich bewegt und antreibt

Lisa Federle, Deutschlands bekannteste Notärztin, erzählt ihre Lebensgeschichte. Ihre selbstlose Art beeindruckt immer wieder: 2015 wurde Lisa Federle bundesweit bekannt, als sie in Tübingen eine rollende Arztpraxis zur Versorgung von Flüchtlingen einrichtete. Später verbesserte sie damit die medizinische Versorgung von Obdachlosen. Seit 2020 ist sie mit einer rollenden Teststation in der Corona-Pandemie unterwegs – ein wichtiger Baustein des sogenannten Tübinger Modells. Im Frühjahr 2021 rief sie mit Jan Josef Liefers und Michael Antwerpes die Initiative #BewegtEuch ins Leben, um benachteiligten Kindern und Jugendlichen sportliche Aktivitäten zu ermöglichen. Handeln, um zu helfen, das ist ihr Lebensmotto.

Lisa Federle gilt als tatkräftige Frau, die sich immer durchkämpfen musste, die Probleme mutig und – wenn es sein muss – unkonventionell angeht und dabei nie den Menschen aus dem Blick verliert. Für ihr soziales Engagement erhielt sie 2020 das Bundesverdienstkreuz.

Di., 08.11.2022

19.00 bis 20.30 Uhr

Gymnasium Verl
Multifunktionsraum

St.-Anna-Str. 22

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Dr. oec. troph. Claudia
Schröder-Böwingloh,
MSC Clinical Nutrition,
Ernährungsberaterin
DGE

Nun erzählt Lisa Federle ihre Lebensgeschichte, von der Kindheit in einem sittenstrengen protestantischen Elternhaus bis zu ihrem sozialen Engagement für Flüchtlinge, Obdachlose, Unfallopfer und Kinder. Ihre Lebensgeschichte ist die Geschichte einer selbstbewussten und erfolgreichen Frau, die unverdrossen ihren Weg gegangen ist und sich dabei nie verbiegen ließ.

Eine Veranstaltung der Reihe vhsForum mit freundlicher Unterstützung der Kreissparkasse Wiedenbrück.

Immer Ärger mit Magen und Darm? Wenn das Magen-Darm-System verrückt spielt

Immer mehr Menschen leiden unter unklaren Magen- und Darmbeschwerden. Die Symptome können sich in Form von Magenschmerzen, Übelkeit, Völlegefühl, Sodbrennen, Aufstoßen, Erbrechen, Blähbauch, Blähungen, Bauchkrämpfen und Durchfällen zeigen. Oft haben Betroffene bereits einen langen Leidensweg hinter sich und immer noch gibt es keine Diagnose zur Ursache. Schnell werden die Probleme als psychisch bedingter Reiz-Magen oder als Magen-Syndrom bezeichnet.

Um jedoch Linderung und Heilung erfahren zu können, ist eine klare Diagnose wichtig. Wenn Magen- und/oder Darmspiegelung ohne Befund sind, ist eine weitere Abklärung erforderlich. Denn oft sind nicht erkannte Intoleranzen, Lebensmittelunverträglichkeiten oder allergische Reaktionen auf bestimmte Nahrungsmittel Ursache der Beschwerden. Vor weiteren Untersuchungen ist ein ausführliches Analysegespräch wichtig, damit mögliche Erkrankungen ausgeschlossen werden und nur sinnvolle weitere Diagnostik angedacht werden kann.

Dr. Claudia Schröder-Böwingloh gibt einen Überblick über die einzelnen Erkrankungen des Magen- und Darm-Systems und stellt verschiedene Diagnoseverfahren zur Ursachenforschung sowie Behandlungsformen vor. Viele Erkrankungen können mit einer Ernährungstherapie ganz ohne die Einnahme von schulmedizinischen Medikamenten behandelt werden.



Eine Kooperation der Stadt Verl
und der Volkshochschule.

In 2023 / 2024 werden wir die Reihe mit weiteren Vorträgen zum Thema Gesundheit fortsetzen.