

Mi., 04.02.2026

19.00 bis 20.30 Uhr

Gymnasium Verl
Multifunktionsraum

St.-Anna-Straße 22

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Dr. Claudia
Schröder-Böwlingloh

Gesund abnehmen – Gewicht reduzieren durch die richtige Ernährung

Wie lässt sich das Gewicht auf gesunde und nachhaltige Weise reduzieren – ganz ohne Diätstress oder teure Produkte? **Dr. Claudia Schröder-Böwlingloh** zeigt, wie eine langfristige Ernährungsumstellung mit einfachen, alltagstauglichen Schritten gelingen kann. Der Vortrag richtet sich sowohl an Menschen, die sich bewusster ernähren und Übergewicht vorbeugen möchten, als auch an Personen mit Übergewicht und ernährungsbedingten Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Fettleber. Im Mittelpunkt stehen praktische Tipps für eine gesunde Ernährung mit bekannten Lebensmitteln – ohne Kalorien zählen, ohne Diät-Shakes. Ziel ist ein neues, leichteres Lebensgefühl, Schritt für Schritt und ohne Jo-Jo-Effekt. Das Konzept ist leicht umzusetzen und auch für Berufstätige geeignet. Die Referentin bringt ihre langjährige Erfahrung aus der Ernährungsmedizin ein und vermittelt fundierte Empfehlungen auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Mi., 25.02.2026

19.00 bis 20.30 Uhr

Gymnasium Verl
Multifunktionsraum

St.-Anna-Straße 22

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Dr. Holger Wienecke

Lipödem: Mythen, Fakten und ähnliche Diagnosen

Das Lipödem ist eine schmerzhafte Fettverteilungsstörung, die meist junge Frauen an Armen und Beinen betrifft. Je nach Ausprägung können die Beschwerden Alltag und Beruf erheblich beeinträchtigen. Hinzu kommt oft eine Stigmatisierung durch gängige Schönheitsideale. Die Ursachen und krankhaften Prozesse im Gewebe sind noch nicht abschließend geklärt, werden aber intensiv erforscht. Zahlreiche Mythen rund um das Lipödem entstehen durch mediale Verzerrung und fehlerhafte Informationen. Zudem erfordert eine genaue Abgrenzung zu ähnlichen Krankheitsbildern wie Lymphödem oder Adipositas eine differenzierte Diagnostik. **Dr. Holger Wienecke**, Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie sowie Phlebologie, gibt einen Überblick über den aktuellen Wissensstand zu Entstehung, Verlauf und Therapie des Lipödems. Dabei räumt er auch mit Mythen und Irrtümern auf.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem
Klinikum Gütersloh.

Anmeldung

Für alle Veranstaltungen wird um Anmeldung gebeten. Diese ist auf folgenden Wegen möglich:

- ☎ im Bürgerservice der Stadt Verl unter Telefon (05246) 961-196
- ✉ per E-Mail an vhs-vhs@gt-net.de
- 🌐 auf der Webseite der Volkshochschule www.vhs-vhs.de/verler-gesundheitsforum

Gesund bleiben



Stadt Verl

Ein guter Grund.

Programm 2025/2026



Kontakt



Stadt Verl
Sandra Hasenbein
Fachbereich Soziales
Pflegeberatung und Seniorenarbeit
Paderborner Straße 5 | 33415 Verl
Telefon 0 52 46 / 961-204
E-Mail: s.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

Verler
Gesundheitsforum

Eine Kooperation der Stadt Verl
und der Volkshochschule.

EINTRITT FREI

Mi., 01.10.2025

19.00 bis 20.30 Uhr

Rathaus Verl
Paderborner Str. 5

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Dr. Udo Schniedermeier

Wohin mit meinem Herzinfarkt? – Notfallmedizin im Kreis Gütersloh

Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand zählt jede Sekunde bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes und der Ankunft in der Notaufnahme. Wie arbeiten Rettungsdienst und Notaufnahme im Kreis Gütersloh zusammen? Was verändert sich durch die Krankenhausplanung? Was kann ich als Betroffener tun, damit im Notfall alles möglichst gut funktioniert? Über diese und viele andere Themen rund um das Thema Notrettung informiert **Dr. Udo Schniedermeier**, Chefarzt der zentralen Notaufnahme am Klinikum Gütersloh, Facharzt für Innere Medizin, Notfallmedizin sowie klinische Akut- und Notfallmedizin.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem
Klinikum Gütersloh.

Mi., 08.10.2025

19.00 bis 20.30 Uhr

Gymnasium Verl
Multifunktionsraum
St.-Anna-Straße 22

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Christina Berndt

Lesung & Gespräch zum Thema "Klimaresilienz"

Hitze, UV-Strahlung, Luftverschmutzung und neue Krankheitserreger: Die Klimakrise stellt unsere körperliche und seelische Gesundheit vor große Herausforderungen. Die renommierte Wissenschaftsjournalistin und Bestsellerautorin **Christina Berndt** zeigt in ihrem aktuellen Buch, wie Klimaresilienz aufgebaut werden kann – also die Fähigkeit, mit den gesundheitlichen Folgen des Klimawandels umzugehen. Auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse vermittelt sie praxisnahe Strategien zum Schutz vor Hitze, hohen Ozonbelastungen, Allergien und Klimaangst. Viele konkrete Beispiele helfen dabei, die eigene Widerstandskraft nachhaltig zu stärken.

Christina Berndt arbeitet als Autorin, Journalistin und Rednerin zu Themen aus Medizin, Psychologie sowie Lebenswissenschaften und ist Leitende Redakteurin im Wissenschaftsressort der Süddeutschen Zeitung. Sie ist Autorin mehrerer Bestseller, allen voran „Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“, der zwei Jahre lang auf der SPIEGEL-Bestsellerliste stand, „Zufriedenheit“ (2016) und „Individuation“ (2019). Zuletzt erschien von ihr „Die Rundum-Gesund-Formel. Das Zusammenspiel von Psyche, Nerven und Immunsystem gezielt stärken“ (2023).

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem
Klimatisch Verl.

Mi., 29.10.2025

19.00 bis 20.30 Uhr

Rathaus Verl
Paderborner Str. 5

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



PD Dr. Andreas Rogalewski

Demenz – Was ist das für eine Erkrankung und wie lässt sich damit umgehen?

Rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leben derzeit mit einer Demenzerkrankung – Tendenz steigend. Die Diagnose stellt Betroffene und Angehörige vor große Herausforderungen. Doch was genau ist eine Demenz? Welche Formen gibt es, wie wird sie festgestellt und welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? **PD Dr. Andreas Rogalewski** informiert aus medizinischer Sicht über das Krankheitsbild, während **Helga Reinisch** praktische Tipps für den Alltag gibt. Im Anschluss besteht Raum für Fragen aus dem Publikum.

PD Dr. Andreas Rogalewski ist Facharzt für Neurologie und Chefarzt der Klinik für Neurologie am Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh. **Helga Reinisch**, Diplom-Sozialpädagogin, leitet das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz OWL.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Sankt
Elisabeth Hospital Gütersloh und dem Regional-
büro Alter, Pflege und Demenz OWL.



Helga Reinisch

Mi., 12.11.2025

19.00 bis 20.30 Uhr

Gymnasium Verl
Multifunktionsraum
St.-Anna-Straße 22

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Dr. Dieter Mann

Was tun bei einem verletzten Knie? – Diagnose- u. Behandlungsmöglichkeiten

Das Kniegelenk spielt eine zentrale Rolle bei jeder Bewegung. Umso spürbarer sind Einschränkungen nach Verletzungen oder bei anhaltenden Schmerzen. Die Ursachen reichen von Problemen mit Kreuzband, Meniskus und Knorpel bis hin zur Kniescheibe. **Dr. Dieter Mann** (Chefarzt der Unfallchirurgie am Sankt-Elisabeth-Hospital und Leiter des Alterstraumazentrums, Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie) stellt aktuelle Diagnose- und Therapiemöglichkeiten vor. Ziel ist die bestmögliche Versorgung und Wiederherstellung der schmerzfreien Beweglichkeit.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Sankt
Elisabeth Hospital Gütersloh.

Mi., 26.11.2025

19.00 bis 20.30 Uhr

Mensa im Verler
Schulzentrum

St.-Anna-Str. 26

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Julian Lambracht

Elektronische Patientenakte – Die ePa leicht erklärt

Die elektronische Patientenakte, kurz ePa, ist eine Neuerung im Gesundheitssystem für alle gesetzlich Versicherten. In ihr stellen Ärztinnen, Ärzte und medizinische Einrichtungen Gesundheitsdaten der Patientinnen und Patienten ein. Im Vortrag wird erklärt, was die ePa genau ist, wie die Anwendungen funktionieren und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um sie nutzen zu können. Referent **Julian Lambracht** ist Leiter der Beratungsstelle Gütersloh der Verbraucherzentrale NRW e. V.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der
Beratungsstelle Gütersloh der Verbraucher-
zentrale NRW e. V.

Mi., 21.01.2026

19.00 bis 20.30 Uhr

Mensa im Verler
Schulzentrum

St.-Anna-Str. 26

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Dr. Andreas Elsner

Gut zu Fuß – Was kann ich für gesunde Füße tun?

Wie bleiben die Füße, die uns täglich tragen, gesund? Wie sorgt man für ein starkes Fußgewölbe und bewegliche Gelenke? Was kann man tun, wenn Training und Einlagen nicht ausreichen? **Dr. Andreas Elsner**, Leiter der Sektion Fußchirurgie und des Sportmedizinischen Zentrums im Klinikum Gütersloh, erklärt in seinem Vortrag, wie man seine Füße gesund und belastbar hält und gibt Tipps für einfache Übungen, um die Fußmuskulatur zu stärken. Zudem werden operative Korrekturmethode anschaulich erklärt.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem
Klinikum Gütersloh.

