

# HERZGESUNDHEIT



im Landkreis Haßberge 2022

Schnell unverbindlich anmelden – begrenzte Teilnehmerzahlen!

## Aktionen Vorträge

### **Feierabend RadGesundTour** inkl. Qi Gong Übungen

Fr **6. Mai**  
17:00 – 20:00 Uhr | Zeil a. M.

### **Herzensretter – AED-Reanimationstraining**

Fr **20. Mai** Hofheim  
Do **23. Juni** Oberaurach  
Do **14. Juli** Ebern  
Mi **03. August** Haßfurt  
Di **20. September** Eltmann  
jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

### **Schlafhygiene**

Do **12. Mai**  
18:00 – 19:30 Uhr | Zeil a. M.

### **SmartHome – Technische Assistenzsysteme für Daheim**

Di **17. Mai**  
17:00 – 18:30 Uhr | Haßfurt

### **Laufen & Yoga** im Rahmen der Filmtage Ebern

Di **1. Juni - Laufen**  
Di **3. Juni - Yoga**  
jeweils 19:00 – 19:30 Uhr | Ebern

### **Laufseminar für Einsteiger**

Mi **1. Juni**  
18:30 – 20:00 Uhr | Zeil a. M.

### **Herzgesundheit und Stress** Stress in Alltag und Beruf gelassen begegnen

Do **2. Juni**  
19:30 – 21:30 Uhr | Theres

### **Funktionelles Zirkeltraining Outdoor** (bei schlechtem Wetter Indoor)

Fr **3. + Sa 4. Juni**  
Teil 1: 18:00 – 19:00 Uhr | Ebern  
Teil 2: 11:00 – 12:00 Uhr | Ebern

### **Gesunde Ernährungsumstellung**

Di **21. Juni** Ernährungsumstellung  
Di **28. Juni** Eiweiß und Fett  
Di **5. Juli** Kohlenhydrate und Übersäuerung  
Di **12. Juli** Wasser – ohne Wasser kein Leben!  
jeweils 18:30 – 20:00 Uhr | Knetzgau

### **Stressmanagement zur Herzinfarktprävention**

Do **30. Juni**  
18:00 – 19:30 Uhr | online-Veranstaltung

### **Schnupperangebote** anlässlich des Jubiläums „50 Jahre Landkreis Haßberge“

Sa **2. + So 3. Juli**  
Sa 15:00 – 18:00 Uhr, So. 14:00 – 17:00 Uhr  
Königsberg i. Bayern

### **Start ins Wochenende mit Kneipp**

Sa **9. Juli**  
10:00 – 11:30 Uhr | Ermershausen

### **Bluthochdruck – bleibt oft lange Jahre unentdeckt!**

Mo **11. Juli**  
18:00 – 19:00 Uhr | Haßfurt

### **It's time to shine – Outdoor Yoga**

Sa **16. Juli**  
10:00 – 11:00 Uhr | Ebern

Alle Veranstaltungen sind  
**kostenlos!**

**unverbindliche Anmeldung  
erforderlich!**

### **Fleisch & Gesundheit – Emotionen, Fakten, Trends**

Do **21. Juli**  
18:30 – 21:30 Uhr | Hofheim

### **Schnupperkurs Entspannungsverfahren**

So **31. Juli**  
10:00 – 12:00 Uhr | Hofheim

### **Kompaktkurs für Reanimation und Erste Hilfe**

Mi **10. August**  
18:00 – 19:30 Uhr | Haßfurt

Anmeldungen: Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Haßberge,  
Tel.: 09521 27490, E-Mail: gesundheitsregion@hassberge.de  
Ihr Ansprechpartner: Benjamin Herrmann

**Weitere Infos:** [www.gesundheitsregion.hassberge.de](http://www.gesundheitsregion.hassberge.de)

**Gesundheits  
region<sup>plus</sup>**  
Landkreis Haßberge

Landratsamt Haßberge – Fachabteilung II Gesundheitsamt, Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



## **Aktion** *Feierabend RadGesundTour (inkl. Qi Gong Übungen)*

Wir queren das Maintal und radeln über Sand und Zell am Ebersberg in den Böhlgrund. Fernab vom Verkehr tauchen wir in die Natur ein. An einem abgelegenen Platz stärken wir uns unter fachkundiger Anleitung von Helga Sünkel mit Qi Gong Übungen (Chinesische Gesundheitsgymnastik, Vorkenntnisse nicht erforderlich). Nach einer Brotzeit geht es mit neuer Energie zurück.

<b>Referent/-in</b>	Bernhard Schurig
<b>Bemerkungen</b>	Weglänge ca. 20 km, leichte Steigungen. Findet bei Regen nicht statt. Nachholtermin nach Vereinbarung. Mitzubringen: Verkehrssicheres Fahrrad, Getränke, evtl. Brotzeit, es besteht Helmpflicht.
<b>Tag/Datum</b>	<b>Freitag, 06.05.22</b>
<b>Uhrzeit</b>	17:00 – 20:00 Uhr
<b>Ort</b>	Zeil / Treffpunkt: Parkplatz vor Turnhalle am Tuchanger
<b>Max. Zahl an Teilnehmenden</b>	10 Personen
<b>Anmeldung</b>	Gesundheitsregion <sup>plus</sup> E-Mail mit Aktionstitel, Namen, Telefonnummer & E-Mailadresse an <a href="mailto:gesundheitsregion@hassberge.de">gesundheitsregion@hassberge.de</a>



## Aktion Herzensretter – AED Reanimationstraining

Bei einem Herz-Kreislaufstillstand oder anderen lebensbedrohlichen Notfällen zählt jede Sekunde. Bis der Rettungsdienst eintrifft, hängt das Leben der Betroffenen von spontan und beherzt zupackenden Ersthelfern ab. Immer häufiger sieht man bunte Kästen an der Wand, auf denen AED zu lesen ist. Konkret steht die Abkürzung AED für "automatisierter externer Defibrillator". Sie sind speziell für den Einsatz durch Laienhelfer, also keine ausgebildeten Profis, entwickelt worden. Sie sollen im Notfall Hilfe bieten und durch die Abgabe von Stromstöße zur Behandlung von defibrillierbaren Herzrhythmusstörungen (z.B. plötzlichen Herzstillstand) dienen. Mit dem Herzensretter – AED Reanimationstraining geben wir Ihnen die Möglichkeit, die Erste-Hilfe-Maßnahmen für die Herz-Lungen-Wiederbelebung mit dem Einsatz von einem AED zu erlernen, aufzufrischen bzw. zu trainieren. Durch praktisches und intensives Üben möchten wir Ihnen die Sicherheit geben und vermitteln wie Sie richtig helfen können.

Referent/-in	Diverse Kursleitungen des Bayerischen Roten Kreuzes – Kreisverband Haßberge
Bemerkungen	/
Tag/Datum	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Freitag, 20.05.2022</li><li>2. Donnerstag, 23.06.2022</li><li>3. Donnerstag, 14.07.2022</li><li>4. Mittwoch, 03.08.2022</li><li>5. Dienstag, 20.09.2022</li></ol> 
Uhrzeit	Jeweils 18:00 – 19:30 Uhr
Ort	<ol style="list-style-type: none"><li>1. vhs Hofheim, Marktplatz 5 (altes Rathaus)</li><li>2. Ubiz Oberaurach, Pfarrer-Baumann-Straße 17, 97514 Oberaurach</li><li>3. vhs Ebern, Georg-Nadler-Straße 1, 96106 Ebern</li><li>4. Stadthalle Haßfurt (kl. Saal), Hauptstraße 5, 97437 Haßfurt</li><li>5. RITZ Eltmann, Marktpl. 1, 97483 Eltmann</li></ol>
Max. Zahl an Teilnehmenden	20 Personen pro Termin
Anmeldung	Gesundheitsregion <sup>plus</sup> E-Mail mit Aktionstitel, Namen, Telefonnummer & E-Mailadresse an <a href="mailto:gesundheitsregion@hassberge.de">gesundheitsregion@hassberge.de</a>



## Vortrag Schlafhygiene

*Was ist die optimale Umgebung für einen gesunden Schlaf? Welche Verhaltensweisen können einen gesunden Schlaf beeinflussen?*

*Auch wenn man guten Schlaf nicht bestellen kann, so kann man doch Einiges dafür tun, dass sich der Schlaf-Wach-Rhythmus harmonisiert. Wer auf allgemeine Verhaltensregeln der Schlafhygiene achtet, unterstützt einen erholsamen Schlaf. Prof. Dr. Niko Kohls wird in seinem Vortrag auf die wichtigsten Faktoren eingehen.*

<b>Referent/-in</b>	Prof. Dr. Niko Kohls (Hochschule Coburg)
<b>Bemerkungen</b>	/
<b>Tag/Datum</b>	<b>Donnerstag, 12.05.2022</b>
<b>Uhrzeit</b>	18:00 – 19:30 Uhr
<b>Ort</b>	Rudolf-Winkler-Haus, Schulring 3, 97475 Zeil am Main
<b>Max. Zahl an Teilnehmenden</b>	70 Personen
<b>Anmeldung</b>	Gesundheitsregion <sup>plus</sup> E-Mail mit Aktionstitel, Namen, Telefonnummer & E-Mailadresse an <a href="mailto:gesundheitsregion@hassberge.de">gesundheitsregion@hassberge.de</a>



## **Vortrag SmartHome – Technische Assistenzsysteme für Daheim**

Dieser Vortrag ergänzt die mobile Ausstellung „DeinHaus 4.0“. Assistenzsysteme unterstützen genau dort, wo Hilfe erforderlich ist und geben Pflege- und Hilfsbedürftigen sowie Ihren Angehörigen und Pflegekräften dabei das nötige Sicherheitsgefühl. Außerdem sollen diese ein möglichst langes Verbleiben zu Hause ermöglichen. Beispiele für technische Hilfsmittel sind Sensormatten, elektronische Medikamentenbox oder die automatische Herdabschaltung. Es wird neben dem Vortrag auch die Möglichkeit geben einige Hilfsmittel selbst auszuprobieren.

<b>Referent/-in</b>	Kimberley May (Zentrum für Telemedizin Bad Kissingen)
<b>Bemerkungen</b>	/
<b>Tag/Datum</b>	<b>Dienstag, 17.05.2022</b>
<b>Uhrzeit</b>	17:00 – 18:30 Uhr
<b>Ort</b>	Bibliotheks- und Informationszentrum, Marktplatz 1 in 97437 Haßfurt
<b>Max. Zahl an Teilnehmenden</b>	35 Personen
<b>Anmeldung</b>	Pflegestützpunkt Landkreis Haßberge E-Mail mit Aktionstitel, Namen, Telefonnummer & E-Mailadresse an <a href="mailto:psp@hassberge.de">psp@hassberge.de</a>



## **Aktion** Filmtage Ebern (Laufen & Yoga)

Im Rahmen der Filmtage Ebern vom 28.5. – 03.06. werden begleitend zu den Filmen Mitmach- und Informationsangebote rund um den Themenbereich Ernährung und Sport angeboten.

Marco Depner, der Initiator des Laufparadies wird am 01.06. begleitend zum Film WHAT A TRIP Möglichkeiten für Laufspaß in unserer Heimat vorstellen. Ebenfalls wird er auf Tipps und Tricks eingehen, die gerade den Einstieg ins Laufen erleichtern.

Die Yogatrainerin Gründel wird am 03.06. um 19 Uhr passend zum Film YOGA - INDIENS ERSTAUNLICHE MEDIZIN einen Input inklusive praktischen Übungen anbieten.

<b>Referent/-in</b>	Marco Depner (Laufparadies) Marie Gründel (Yoga)
<b>Bemerkungen</b>	/
<b>Tag/Datum</b>	<b>Dienstag, 01.06.2022</b> - Laufen <b>Donnerstag, 03.06.2022</b> - Yoga
<b>Uhrzeit</b>	Jeweils 19:00 – 19:30 Uhr
<b>Ort</b>	Altes Rathaus Ebern, Marktplatz 30, 96106 Ebern
<b>Max. Zahl an Teilnehmenden</b>	50 Personen
<b>Anmeldung</b>	Keine Anmeldung notwendig - offenes Angebot



## **Aktion Laufseminar für Einsteiger**

Regelmäßiges Laufen tut jedem Menschen gut. Diese Erkenntnis kann sogar als Motto der Lauftherapie gesehen werden. Um die positiven und präventiven Effekte des Laufens auch für sich entdecken zu können, muss man jedoch erst einmal damit anfangen. Dem einen fällt dies vielleicht etwas leichter, dem anderen eher schwerer. Weil aber der Einstieg ins Laufen so große Auswirkungen auf das nachfolgende „Dranbleiben“ hat, soll er vor allem eines: Spaß machen!

Der Kurs soll Interessierten und Laufanfängern zeigen, wie gerade der Beginn Spaß machen kann. Hubert Karl wird dabei auf lauftheoretische Grundlagen und praktische Übungen eingehen. Auch ein erster kleiner gemeinsamer Lauf sowie ein anschließendes Dehnen sollen im Schnupperkurs nicht zu kurz kommen.

<b>Referent/-in</b>	Hubert Karl
<b>Bemerkungen</b>	Mitzubringen sind Laufkleidung, ein Handtuch sowie Getränke/Verpflegung bei Bedarf
<b>Tag/Datum</b>	<b>Mittwoch, 01.06.2022</b>
<b>Uhrzeit</b>	18:30 – 20:00 Uhr
<b>Ort</b>	Zeil / TV Turnhalle, Birkenweg 5, 97475 Zeil am Main
<b>Max. Zahl an Teilnehmenden</b>	12 Personen
<b>Anmeldung</b>	Gesundheitsregion <sup>plus</sup> E-Mail mit Aktionstitel, Namen, Telefonnummer & E-Mailadresse an <a href="mailto:gesundheitsregion@hassberge.de">gesundheitsregion@hassberge.de</a>



## **Aktion Herzgesundheit und Stress – Stress in Alltag und Beruf gelassen begegnen**

### *Inhalt:*

- *Was ist Stress?*
- *Unterscheidung positiver und negativer Stress*
- *Zusammenhang Stress und (Herz)Gesundheit*
- *Stressoren erkennen und bewältigen*
- *Vorstellung verschiedener Präventionsmaßnahmen*
- *Praxis: Selbstreflektion, Achtsamkeitsübungen für den Alltag*

<b>Referent/-in</b>	<i>Theresia Seubert</i>
<b>Bemerkungen</b>	<i>Inkl. Handout (theoretischer Hintergrund, Achtsamkeit im Alltag, Übungen)</i>
<b>Tag/Datum</b>	<b><i>Donnerstag, 02.06.2022</i></b>
<b>Uhrzeit</b>	<i>19:30 – 21:30 Uhr</i>
<b>Ort</b>	<i>Bürgerhaus in Theres</i>
<b>Max. Zahl an Teilnehmenden</b>	<i>15 Personen</i>
<b>Anmeldung</b>	<i>Gesundheitsregion<sup>plus</sup> E-Mail mit Aktionstitel, Namen, Telefonnummer &amp; E-Mailadresse an <a href="mailto:gesundheitsregion@hassberge.de">gesundheitsregion@hassberge.de</a></i>



## **Aktion Funktionelles Zirkeltraining – Outdoor**

Unser Herz bleibt gesund wenn wir uns bewegen. Funktionelles Zirkeltraining ist ein herzgesunder Sport, denn es trainiert die beiden wichtigsten Komponenten „Ausdauer und Kraft“ und hat damit einen positiven Effekt auf unser Herz-Kreislauf-System. Unter dem Einsatz von Kleingeräten und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht absolvieren wir gemeinsam 10 Stationen im Wechsel. Das Zirkeltraining sorgt für jede Menge Spaß und Abwechslung.

<b>Referent/-in</b>	<i>Diana Sperber</i>
<b>Bemerkungen</b>	<i>Körperliche Grundfitness vorausgesetzt</i>
<b>Tag/Datum</b>	<b>Freitag, 03.06.2022 – Teil 1</b> <b>Samstag, 04.06.2022 – Teil 2</b>
<b>Uhrzeit</b>	<i>Teil 1: 18:00 – 19:00 Uhr</i> <i>Teil 2: 11:00 – 12:00 Uhr</i>
<b>Ort</b>	<i>Hartplatz Dreifachturnhalle, Lützeleberner Str. 1, 96106 Ebern</i>
<b>Max. Zahl an Teilnehmenden</b>	<i>10 Personen</i>
<b>Anmeldung</b>	<i>Gesundheitsregion<sup>plus</sup></i> <i>E-Mail mit Aktionstitel, Namen, Telefonnummer &amp; E-Mailadresse an</i> <a href="mailto:gesundheitsregion@hassberge.de"><u>gesundheitsregion@hassberge.de</u></a>



## Vortrag **Gesunde Ernährungsumstellung**

**Teil 1:** Die meisten Diäten setzen auf schnellen Gewichtsverlust und vergessen dabei den Genuss. Langfristigen Erfolg ohne Jo-Jo-Effekt bringt nur eine Ernährungsumstellung. Sie erfahren in diesem Workshop, wie Sie abnehmen, Ihr Gewicht halten können und welche Lebensmittel Sie gesund und fit machen.

**Teil 2:** Für eine gesunde und ausgewogene Ernährung sind eiweißhaltige Lebensmittel lebensnotwendig. Eiweiß ist der Grundbaustein aller Körperzellen. Das Fett steht bei uns in einem schlechten Ruf – man sollte jedoch gute von schlechten Fetten unterscheiden.

**Teil 3:** Kohlenhydrate sind in Verruf geraten aber sie haben auch viele gute Seiten. Ob Kohlenhydrate dick machen, hängt von ihrem glykämischen Index ab. Was hat es mit Low Carb auf sich? Übersäuerung kann das Wohlbefinden beeinträchtigen. Die moderne Ernährungs- und Lebensweise kann leicht zu einer Übersäuerung des Organismus führen. Sie ist die Ursache der meisten Gesundheitsprobleme.

**Teil 4:** Der menschliche Körper besteht zu 70 Prozent aus Wasser. Daher ist leicht nachvollziehbar, wie wichtig es ist zu trinken. Es ist nicht nur ein Getränk, sondern hat viele Funktionen im menschlichen Organismus.

Referent/-in	Birgit Scheffler
Bemerkungen	Es handelt sich um eine Vortragsreihe. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung für Einzeltermine nicht möglich.
Tag/Datum	<b>1. Dienstag, 21.06.2022</b> Teil 1: Ernährungsumstellung <b>2. Dienstag, 28.06.2022</b> Teil 2: Eiweiß und Fett <b>3. Dienstag, 05.07.2022</b> Teil 3: Kohlenhydrate und Übersäuerung <b>4. Dienstag, 12.07.2022</b> Teil 4: Wasser – ohne Wasser kein Leben!
Uhrzeit	Jeweils von 18:30 – 20:00 Uhr
Ort	Knetzgau, Rats- und Kultursaal, Am Rathaus 2, 97478 Knetzgau
Max. Zahl an Teilnehmenden	25 Personen
Anmeldung	Gesundheitsregion <sup>plus</sup> E-Mail mit Aktionstitel, Namen, Telefonnummer & E-Mailadresse an <a href="mailto:gesundheitsregion@hassberge.de">gesundheitsregion@hassberge.de</a>



## Vortrag Stressmanagement zur Herzinfarktprävention

Viele Menschen unterschätzen die Auswirkungen von Stress auf den Körper. Ständige Anspannung, Druck und Arbeitsbereitschaft gehen nicht spurlos an einem vorüber. Wenn Sie sich gestresst fühlen, ändern Sie unbedingt etwas daran. Vielleicht gehört dazu, auch mal nein zu sagen oder sich Hilfe zu holen. Dazu sollten Sie ruhige Momente nicht damit verbringen, das Smartphone oder Tablet hervorzuholen. Denn auch die Bilder und Nachrichten erzeugen Stress. Atmen Sie besser mal richtig durch, versuchen Sie im Moment zu leben oder lassen Sie Ihre Gedanken einfach ziehen. All das kann Stress abbauen und Ruhe wiederbringen. In seinem Vortrag wird Stefan Lueger, Leitender Psychologe der Deegenbergklinik, auf die Gefahren von Stress eingehen. Ebenfalls wird er Eindrücke aus der Praxis bieten, wie man mit belastenden Situationen besser umgehen kann bzw. welche Werkzeuge es dafür gibt.

<b>Referent/-in</b>	Stefan Lueger (Deegenbergklinik)
<b>Bemerkungen</b>	/
<b>Tag/Datum</b>	<b>Donnerstag, 30.06.2022</b>
<b>Uhrzeit</b>	18:00 – 19:30 Uhr
<b>Ort</b>	Digitaler Meetingraum des Landratsamtes (Zugangsdaten werden nach Anmeldung zugesendet)
<b>Max. Zahl an Teilnehmenden</b>	Personen
<b>Anmeldung</b>	Gesundheitsregion <sup>plus</sup> E-Mail mit Aktionstitel, Namen, Telefonnummer & E-Mailadresse an <a href="mailto:gesundheitsregion@hassberge.de">gesundheitsregion@hassberge.de</a>



## **Aktion Schnupperangebote anlässlich des Jubiläums „50 Jahre Landkreis Haßberge“**

Anlässlich des 50 jährigen Jubiläums des Landkreises Haßberge finden am 02. und 03. Juli auf dem Großparkplatz "Bleichdamm" in Königsberg entsprechende Festlichkeiten statt. Unter anderem wird es Informationsstände verschiedener regionaler Anbieter geben. So auch einen Stand der vhs Landkreis Haßberge. An beiden Veranstaltungstagen wird es verschiedene Schnupperangebote (Workout, Yoga, etc.) geben, an denen interessierte Bürger\*innen spontan teilnehmen können.

<b>Referent/-in</b>	Kursleitungen der vhs
<b>Bemerkungen</b>	Die Schnupperkurse haben eine 15 min.-Taktung. Zwischen den Kursen ist jeweils eine kurze Pause eingeplant.
<b>Tag/Datum</b>	<b>Samstag, 02.07.2022 – Tag 1</b> <b>Sonntag, 03.07.2022 – Tag 2</b>
<b>Uhrzeit</b>	Tag 1: 15:00 – 18:00 Uhr Tag 2: 14:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort</b>	Altstadtparkplatz Bleichdamm, Marktplatz 7, 97486 Königsberg i.Bay.
<b>Max. Zahl an Teilnehmenden</b>	5 Personen pro Durchgang
<b>Anmeldung</b>	Keine Anmeldung notwendig - offenes Angebot



## **Aktion Start ins Wochenende mit Kneipp**

Erleben Sie an diesem Vormittag die 5 Säulen der Kneipp'schen Lehre. Die von dem Wörishofener Priesterarzt Sebastian Kneipp begründete Lehre kann auch heute noch als eine ideale und zeitgemäße Gesundheitsvorsorge betrachtet werden. Kneippen regt das Immunsystem an und ist besonders gut für die Herzgesundheit.

An der Kneippanlage in Ermershausen erfahren Sie in Theorie und Praxis Wissenswertes zum Thema Wasseranwendungen.

<b>Referent/-in</b>	Alexandra Troll
<b>Bemerkungen</b>	Mitzubringen: Handtuch, Getränk.
<b>Tag/Datum</b>	<b>Samstag, 09.07.2022</b>
<b>Uhrzeit</b>	10:00 – 11:30 Uhr
<b>Ort</b>	Kneippanlage Ermershausen, Tittelgasse 5, 96126 Ermershausen
<b>Max. Zahl an Teilnehmenden</b>	10 Personen
<b>Anmeldung</b>	Gesundheitsregion <sup>plus</sup> E-Mail mit Aktionstitel, Namen, Telefonnummer & E-Mailadresse an <a href="mailto:gesundheitsregion@hassberge.de">gesundheitsregion@hassberge.de</a>



## Vortrag Bluthochdruck – bleibt oft lange Jahre unentdeckt

Etwa ein Drittel aller Erwachsenen in Deutschland hat einen zu hohen Blutdruck. Das sind etwa 20 Millionen Menschen (Robert Koch-Institut). Viele von ihnen haben Bluthochdruck ohne es zu wissen – das ist besorgniserregend. Denn die häufigste Volkskrankheit Bluthochdruck gilt als wesentlicher Grund für einen vorzeitigen Tod und ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz- und Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Hirnblutung, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen oder andere Erkrankungen wie Nierenversagen.

„Leider führen oft erst die schwerwiegenden Folgen eines unbehandelten Hochdrucks die betroffenen Personen zum Arzt. Bluthochdruck lässt sich mit Hilfe von Medikamenten und einem gesunden Lebensstil sehr gut behandeln“, betont Dr. Stefan Hochreuther, Chefarzt der Inneren Medizin/Kardiologie am Haus Haßfurt der Haßberge.

Referent/-in	Dr. Stefan Hochreuther
Bemerkungen	/
Tag/Datum	<b>Montag, 11.07.2022</b>
Uhrzeit	18:00 – 19:00 Uhr
Ort	Großer Sitzungssaal Landratsamt Haßberge, Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt
Max. Zahl an Teilnehmenden	50 Personen
Anmeldung	Gesundheitsregion <sup>plus</sup> E-Mail mit Aktionstitel, Namen, Telefonnummer & E-Mailadresse an <a href="mailto:gesundheitsregion@hassberge.de">gesundheitsregion@hassberge.de</a>



## **Aktion** *It's time to shine – Outdoor Yoga*

*Dass Yoga gesundheitlich wirksam ist, wurde bereits von mehr als 2000 Studien bewiesen. Aktuellen Angaben zufolge sind ca. 60% aller Todesfälle auf Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Demenz darauf zurück zu führen - mit steigender Tendenz. Gezielte Bewegungs- und Entspannungsprogramme wie Yoga haben dabei positiven Einfluss auf körperliche und mentale Leistungsfähigkeit. In der Yogatherapie wird speziell auf individuelle Beschwerden eingegangen wie z. B. Rückenschmerzen. Yoga ist ein ganzheitlicher Ansatz, der sowohl physisch als auch psychisch wirken kann. Im körperlichen Bereich kann z. B. die Wirbelsäule gestärkt werden, sodass die Körperhaltung verbessert und mögliche Dysbalancen ausgeglichen werden. Zudem werden die Muskeln gedehnt und gekräftigt, das Herz-Kreislauf-System sowie die Durchblutung angeregt und das Immunsystem aktiviert. Psychisch kann Yoga ein Ansatz sein, um Stress präventiv und aktuell besser zu bewältigen, Ressourcen aufzubauen und innere Ruhe zu etablieren. Yoga ist ein komplexes System, das aus mehreren Stilen besteht, sodass es je nach individuellem Bedarf angewendet werden kann.*

<b>Referent/-in</b>	Marie Gründel
<b>Bemerkungen</b>	Mitzubringen: Yoga-Matte, evtl. Decke für Savasana
<b>Tag/Datum</b>	<b>Samstag, 16.07.2022</b>
<b>Uhrzeit</b>	10:00 – 11:00 Uhr
<b>Ort</b>	Karl-Hoch-Anlage Ebern - Koordinaten: 50.09219426880762, 10.793901940186082 (bei schlechtem Wetter in der vhs - Georg-Nadler-Straße 1, 96106 Ebern)
<b>Max. Zahl an Teilnehmenden</b>	8 Personen
<b>Anmeldung</b>	Gesundheitsregion <sup>plus</sup> E-Mail mit Aktionstitel, Namen, Telefonnummer & E-Mailadresse an <a href="mailto:gesundheitsregion@hassberge.de">gesundheitsregion@hassberge.de</a>



## Vortrag Fleisch & Gesundheit – Emotionen, Fakten, Trends

*Du bist, was Du isst. Doch was essen wir tagtäglich eigentlich? Welche Rolle spielt Fleisch im Rahmen einer ausgewogenen, ganzheitlichen, gesunden Ernährung?*

*Der Vortrag beleuchtet die gesundheitlichen Vorteile regionaler, nachhaltig erzeugter Lebensmittel in Abgrenzung zu Importwaren. Als Beispiel dient unterfränkisches Rindfleisch aus tiergerechter Mutterkuhhaltung.*

*Im praktischen Teil werden anschließend schonende, bekömmliche Zubereitungsarten von Rindfleisch durch einen erfahrenen Koch ausführlich erläutert. Die abschließende Verkostung der verschiedenen Speisen in Form eines Abendessens rundet den praktischen Teil genussvoll ab.*

<b>Referent/-in</b>	<i>Jonathan Eller, M.Sc., MBA Auenland Beef</i>
<b>Bemerkungen</b>	<i>/</i>
<b>Tag/Datum</b>	<i>Donnerstag, 21.07.2022</i>
<b>Uhrzeit</b>	<i>18:30 – ca. 21:30 Uhr</i>
<b>Ort</b>	<i>Auenland Beef GmbH, Aurachsmühle 1, 97461 Hofheim in Unterfranken</i>
<b>Max. Zahl an Teilnehmenden</b>	<i>30 Personen</i>
<b>Anmeldung</b>	<i>Gesundheitsregion<sup>plus</sup> E-Mail mit Aktionstitel, Namen, Telefonnummer &amp; E-Mailadresse an <a href="mailto:gesundheitsregion@hassberge.de">gesundheitsregion@hassberge.de</a></i>



## **Aktion Schnupperkurs Entspannungsverfahren**

*In angenehmer Atmosphäre und fern vom Alltag entspannen, sich ein bisschen Zeit für sich nehmen, Kraft tanken, Impulse mitnehmen und neue Wege ausprobieren, um entspannt, ausgeglichen und gelassen zu bleiben, oder zu werden. Das sind wichtige Voraussetzungen, um die Gefahr eines Herzinfarktes zu verringern.*

*Mit einem Mix aus Meditation, Autogenem Training und Progressiver Muskelrelaxation unterstütze ich dich dabei dem Alltagsstress zu entfliehen und wieder neue Kraft zu schöpfen. Durch Meditationen und Entspannungsübungen bringst du mehr Ruhe und Gelassenheit in dein Leben.*

<b>Referent/-in</b>	Katharina Schmitt
<b>Bemerkungen</b>	Mitzubringen: Matte, Decke
<b>Tag/Datum</b>	<b>Sonntag, 31.07.2022</b>
<b>Uhrzeit</b>	10:00 – 12:00 Uhr
<b>Ort</b>	vhs Hofheim, Marktplatz 5 (altes Rathaus)
<b>Max. Zahl an Teilnehmenden</b>	10 Personen
<b>Anmeldung</b>	Gesundheitsregion <sup>plus</sup> E-Mail mit Aktionstitel, Namen, Telefonnummer & E-Mailadresse an <a href="mailto:gesundheitsregion@hassberge.de">gesundheitsregion@hassberge.de</a>



## **Aktion** *Kompaktkurs für Reanimation und Erste Hilfe*

*Mit wenigen Handgriffen ein Menschenleben retten – das können Teilnehmer\*innen beim Reanimationskurs des Bayerischen Roten Kreuzes lernen, bei dem speziell die Herz-Lungen-Wiederbelebung in Theorie und Praxis geschult wird. Der Kompaktkurs dauert 90 Minuten und eignet sich für alle, die das Thema nach einem lange zurück liegenden Erste-Hilfe-Kurs wieder einmal „auffrischen“ wollen oder sich noch nie damit befasst haben.*

<b>Referent/-in</b>	<i>Kursleitungen des Bayerischen Roten Kreuzes – Kreisverband Haßberge</i>
<b>Bemerkungen</b>	/
<b>Tag/Datum</b>	<b>Mittwoch, 10.08.2022</b>
<b>Uhrzeit</b>	<i>18:00 – 19:30 Uhr</i>
<b>Ort</b>	<i>Stadthalle Haßfurt (gr. Saal), Hauptstraße 5, 97437 Haßfurt</i>
<b>Max. Zahl an Teilnehmenden</b>	<i>60 Personen</i>
<b>Anmeldung</b>	<i>Gesundheitsregion<sup>plus</sup> E-Mail mit Aktionstitel, Namen, Telefonnummer &amp; E-Mailadresse an <a href="mailto:gesundheitsregion@hassberge.de">gesundheitsregion@hassberge.de</a></i>