



## Veranstaltungsort

vhs Gelderland  
Kapuzinerstraße 34  
47608 Geldern

Raum 106

## Über das Gesundheitsforum

Seit 1986 findet das Gesundheitsforum alljährlich statt und spricht immer wieder einen großen Interessenkreis an.

In diesem Semester werden wir besonders aktuelle Themen in den Blick nehmen:

- Osteoporose
- Endometriose
- Besser schlafen
- Mikronährstoffe
- Säure-Basen-Haushalt
- Darmgesundheit
- Fit im Alter



## 40. vhs Gesundheitsforum

Osteoporose,  
Endometriose,  
Mikronährstoffe,  
Säure-Basen-Haushalt,  
Darmgesundheit uvm.

# Entdecken Sie unser 40. vhs Gesundheitsforum

Kurs-Nr.: C3001G

## Volkskrankheit Osteoporose

Die Volkskrankheit „Osteoporose“ ist eine weit verbreitete Erkrankung, die besonders im fortgeschrittenen Lebensalter auftritt. Sie schwächt die Knochen, wodurch das Risiko für Wirbelbrüche und andere Frakturen erhöht wird. Priv.-Doz. Dr. med. Alexander Joist, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfall-, Sport- und Handchirurgie im St.-Clemens-Hospital Geldern, stellt in seinem Vortrag den neuesten Stand der Diagnostik und Therapieoptionen dieser weit verbreiteten Erkrankung auf. Zudem weist er auf die Bedeutung der Prophylaxe, also der vorbeugenden Maßnahme zur Vermeidung von Brüchen und Osteoporose, und ihren Möglichkeiten hin. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten sowie Betroffene, deren Fragen Herr Dr. Joist im Anschluss gerne beantwortet.

Gemeinschaftsveranstaltung  
mit dem St.-Clemens-Hospital Geldern

Beginn: 12.03.2026, 1-mal  
Do 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr  
**gebührenfrei**

**Um telefonische Anmeldung wird gebeten.**  
02831 / 9375 - 0



Priv.-Doz. Dr. med. Dipl.-Oec. med. Alexander Joist



Gesundheit, Bewegung, Ernährung

Unser neues  
Programmheft  
bietet noch viel mehr.

Reinschauen  
lohnt sich!





**Kurs-Nr.: C3003G**

## **Mehr als Regelschmerzen: Endometriose**

Endometriose äußert sich sehr unterschiedlich und wird deshalb auch gerne als „Chamäleon der Gynäkologie“ bezeichnet. Es handelt sich um eine chronische Erkrankung, die weit verbreitet, aber häufig erst nach Jahren diagnostiziert wird.

Wie Frauen erkennen, ob mehr hinter ihren starken Periodenschmerzen steckt und welche Symptome, Ursachen, Folgen und Therapiemöglichkeiten es bei Endometriose gibt, dazu informieren Dr. med. Ute Janßen, Chefärztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe des St.-Clemens-Hospitals Geldern und Donalda Surduki, Oberärztin, in ihrem gemeinsamen Vortrag Interessierte und Betroffene.

Im Anschluss beantworten die beiden Fachärztinnen gern die persönlichen Fragen der Anwesenden.

*Gemeinschaftsveranstaltung  
mit dem St.-Clemens-Hospital Geldern*

Beginn: 29.06.2026, 1-mal  
Mo 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr  
**gebührenfrei**

**Um telefonische Anmeldung wird gebeten.**  
**02831 / 9375 - 0**



Dr. med. Ute Janßen



Donalda Surduki



**Kurs-Nr.: C3009G**

## **Besser schlafen**

Ein- bzw. Durchschlafprobleme sind für viele Menschen eine ernste Problematik. Diese Probleme können unterschiedliche Ursachen haben, die zu einer Belastung im Alltag führen. Da der Tag und die Nacht einander beeinflussen, entsteht so ein Teufelskreis.

Daher möchte ich mich mit Ihnen Lösungsmöglichkeiten besprechen. Wir schauen uns an, was im Schlaf passiert und wie sich Stress auf den Schlaf auswirken kann. Sie lernen die verschiedenen Chronotypen des Schlafens kennen und bekommen Tipps für eine bessere Schlafhygiene. Wichtig sind unterschiedliche Entspannungsmethoden, die an diesem Termin besprochen und geübt werden. Bis zum nächsten Termin führen Sie ein Schlafprotokoll.

Im Folgetermin werden die Schlafprotokolle besprochen und ausgewertet. Zur Unterstützung der angewandten Methoden werden an diesem Termin zusätzliche praktische Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training und dem Sonder Sleep System vertieft. Hinzu kommen noch ausgewählte Atemübungen, die einen besseren Schlaf fördern können.

Die Kursleiterin Martina Felker, Entspannungs- und Schlaftrainerin, bietet psychologische Beratung in eigener Praxis an. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen, eine gemütliche Unterlage (z.B. Yogamatte) und etwas zum Schreiben

Beginn: 26.03.2026 & 16.04.2026, 2-mal  
Do 17.30 Uhr bis 19.45 Uhr  
**32,00,- €**



**Kurs-Nr.: C3011G**

## **Die Kraft der Mikronährstoffe: was sie leisten und wie wir profitieren**

Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind essentielle Bausteine für unseren Körper. Obwohl sie nur in geringen Mengen benötigt werden, haben sie eine enorme Wirkung auf uns und unsere Gesundheit. Aber wofür brauchen wir sie genau? Wo stecken sie drin und wieviel brauchen wir von ihnen? Reichen die Mengen in den Lebensmitteln aus oder brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Mikronährstoffe Ihre Gesundheit unterstützen – zum Beispiel das Immunsystem stärken oder den Schlaf verbessern. Sie bekommen Einblicke, welche Nährstoffe im Alter, bei Stress oder chronischen Schmerzen besonders gefragt sind.

So können Sie zukünftig, durch eine gezielte Ernährung und eine bewusste Auswahl von Lebensmitteln, Mikronährstoffmängel vermeiden und etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun.

Anna Fenkes ist Ernährungswissenschaftlerin und Heilpraktikerin und beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit den Themen Ernährung, Gesundheit und alternativer Medizin.

Beginn: 30.04.2026, 1-mal  
Do 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr  
**10,00,- € (Abendkasse)**

**Um telefonische Anmeldung wird gebeten.**  
**02831 / 9375 - 0**



Anne Fenkes



**Kurs-Nr.: C3012G**

## Säure-Basen-Haushalt - Bedeutung für die Gesundheit

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand – mit Wissen, das wirkt. In diesem Seminar erfahren Sie, was „Übersäuerung“ ist, welche Ursachen sie hat (z. B. falsche Ernährung, Stress, Bewegungsmangel) und wie sie Ihre Gesundheit beeinflusst. Wir erklären einfach, was im Körper passiert und wie Sie mit gezielter Ernährung und einfachen Maßnahmen vorbeugen können. Ein praxisnahe Seminar für alle, die aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten. Zwischen den beiden Terminen wenden Sie das Gelernte an und tauschen beim zweiten Termin Erfahrungen aus. Dozentin: Chantal Kölchens, Heilpraktikerin in Ausbildung und Ernährungsberaterin.

Beginn: 16.04.2026 & 23.04.2026, 2-mal

Do 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

**19,00,- €**

**Kurs-Nr.: C3013G**

## Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Darmgesundheit

Leiden Sie unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Verdauungsproblemen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Verdauung mit einfachen Maßnahmen unterstützen können, um sich besser zu fühlen. Anna Fenkes, Ernährungswissenschaftlerin und Heilpraktikerin, gibt wertvolle Tipps zu Ernährung und Darmgesundheit.

Beginn: 19.03.2026, 1-mal

Do 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

**10,00,- € (Abendkasse)**



**Kurs-Nr.: C3002G**

## Fit im Alter

Mit höherem Lebensalter ergeben sich verschiedene Einschränkungen für Körper und Geist. Welche diese sind und woher sie kommen, aber vor allem auch, wie man ihnen entgegenwirken kann, das erläutert Priv.-Doz. Dr. med. Alexander Joist, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfall-, Sport- und Handchirurgie im St.-Clemens-Hospital Geldern, in seinem Vortrag.

Dabei handelt es sich nicht um einen wissenschaftlichen Vortrag, sondern um ganz praktische Empfehlungen für die Teilnehmenden, wie sich geistige und körperliche Fitness optimal auch im fortgeschrittenen Alter erhalten lassen. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, die auch in höherem Alter fit bleiben möchten.

*Gemeinschaftsveranstaltung  
mit dem St.-Clemens-Hospital Geldern*

Beginn: 07.05.2026, 1-mal

Do 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

**gebührenfrei**

*Um telefonische Anmeldung wird gebeten.  
02831 / 9375 - 0*



Priv.-Doz. Dr. med. Dipl.-Oec. med. Alexander Joist