

Der Fitnessaspekt wird gerade im Breitensport oft vernachlässigt oder gar belächelt. Doch neben einer guten Technik sind gerade die Kraft, Koordination und die Beweglichkeit die leistungslimitierenden Faktoren, welche letztendlich über ein besseres Handicap entscheiden. Der zweite weitaus wichtiger Effekt eines golfspezifischen Gesundheitstrainings ist: Die schmerzfreie Runde!!!

Der Vortrag informiert über die häufigsten Golfverletzungen und die Bedeutung eines gesundheitsorientierten golfspezifischen Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstrainings. Im Mittelpunkt stehen präventive Maßnahmen sowie Tipps und Empfehlungen für Golfer, um beschwerdefrei über die Runde zu kommen.

Denn wer mag bei der schönsten Sache der Welt bereits zur Hälfte wegen Schmerzen aufhören müssen oder den Score aufgrund von Bewegungseinschränkungen dahin schmelzen sehen?

Di, 23.03.10, 19.30 Uhr. Maic Albermann, Dipl.-Sportwissenschaftler



Schlafstörungen bei Kindern homöopathisch behandeln

Ob bereits in den ersten Lebenswochen, im Kleinkindesalter, bei Schulbeginn, in Prüfungssituationen oder beim Schulwechsel – Schlafstörungen gehören zu den häufigsten chronischen Symptomen im Kindesalter.

Ursachen oder Auslöser sind oft schwer oder gar nicht erkennbar und trotz vielfältiger Maßnahmen bestehen die Probleme für Wochen, Monate oder sogar Jahre fort und verursachen erhebliches Leid beim Kind und der gesamten Familie.

In der klassischen Homöopathie sind Schlafstörungen immer Ausdruck eines tiefliegenden „konstitutionellen“ Ungleichgewichts des gesamten Organismus – z.T. angeboren, aber oft auch erworben. Sowohl der „unruhige Säugling“ (Schreibaby), als auch der prüfungsgestresste Teenager werden daher in der Gesamtheit ihrer Symptome erfasst und behandelt.

Dieses ganzheitliche Therapiekonzept möchte ich Ihnen im Vortrag gut verständlich erläutern und gehe gern auf Ihre Fragen ein.

Di, 20.04.10, 19.30 Uhr. Stefan Köhler, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

Das „Gesundheitsforum Prien am Chiemsee“ ist ein gemeinsames Projekt nachfolgender Einrichtungen:

- **Aktiva Medici Prien**, Hochfellnstraße 1, Prien
- **Kreiskrankenhaus Prien**, Harrasser Str. 61 - 63, Prien
- **Klinik Roseneck Prien**, Am Roseneck 6, Prien
- **Prienamed / Prienafit**, Harrasser Str. 6, Prien
- **Medical Park Kronprinz**, Alte Rathausstraße 9, Prien
- **vhs Chiemsee e.V.** Hochfellnstraße 16, Prien

**Informieren Sie sich!
Damit Sie ein gesundes langes Leben haben.**

Termin-Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

In Kooperation mit der Klinik St. Irmingard bzw. Simsee-Klinik Bad Endorf:

Rehasport-Gruppen der vhs

- **Tumorsport**
- **Osteoporose-Nachsorge**
- **Koronar-Sportgruppen**

Rehabilitationsgymnastik umfasst bewegungstherapeutische Übungen, die als Gruppenbehandlung unter individueller ärztlicher Betreuung im Rahmen eines regelmäßigen Kurses durchgeführt werden. Alle Gruppen sind von der „Arbeitsgemeinschaft Rehabilitationssport in Bayern“ anerkannt und dort angemeldet.

Die Kurse finden unter Leitung einer erfahrenen, in speziellen Schulungen weiterqualifizierten Physiotherapeutin oder einer Gymnastiklehrerin statt.

In der Regel übernehmen die Krankenkassen die anfallenden Kosten.

Eine ärztliche Verordnung ist jedoch immer erforderlich.

Näheres vhs Chiemsee e.V.



Die **vhs**
Volkshochschulen

Volkshochschule Chiemsee e.V.

Hochfellnstraße 16
83209 Prien am Chiemsee

Tel. 08051/3430. Fax 1339



GESUNDHEITSFORUM PRIEN A. CHIEMSEE

Febr. bis Juli 2010

Bei allen Vorträgen freier Eintritt!

„Aktiva Medici“

Gesundheitszentrum, Hochfellnstraße 1, Prien

Bei Drucklegung standen die Vorträge noch nicht fest. Sie erscheinen später auf der Homepage der vhs und werden auch in der Chiemgauzeitung veröffentlicht.

RoMed Klinik Prien

(ehem. Kreiskrankenhaus Prien)
Harrasser Str. 61 - 63 (Cafeteria UG)

Wenn der Blick müde wird – Korrekturen an den Lidern

Di, 23.02.10, 19.30 Uhr. Dr. med. Hans-Henning Spitalny, Facharzt für plastische Chirurgie



Die Nase - nicht nur Riechorgan sondern auch ästhetischer Mittelpunkt im Gesicht

Di, 16.03.10, 19.30 Uhr. Dr. med. Hans-Henning Spitalny, Facharzt für plastische Chirurgie

Schöne Beine - gesunde Beine - moderne Venentherapie

Di, 18.05.10, 19.30 Uhr. Dr. Ulrich Sieber, Kooperationsarzt Phlebologie der RoMed Klinik Prien

Die schmerzhafte Schulter

Di, 08.06.10, 19.30 Uhr. Andreas Unsin, Facharzt für Orthopädie und Chirurgie

Medical Park Kronprinz Prien

Alte Rathausstraße 9 (Vortragsraum 1. Stock)

Osteopathische Medizin

Geschichte und Entwicklung der Osteopathischen Medizin, Untersuchungs- und Behandlungstechnik

Mi, 24.02.10, 14.30 Uhr. Dr. med. Wolfgang Wilde, Chefarzt Innere u. Physikalische Medizin



Osteoporose

Osteoporose - die schleichende Krankheit! Die Osteoporose gilt laut WHO als eine der zehnten wichtigsten Erkrankungen. Die jährlichen Kosten zur Behandlung der Osteoporose

und deren Folgen betragen inzwischen 2 - 3 Milliarden Euro. Der Vortrag informiert über Ursachen, Diagnostik, Krankheitsverlauf, Therapiemöglichkeiten und Vorbeugung.

Do, 15.04.10, 16.00 Uhr. Dr. med. Uwe Scholz, Oberarzt Orthopädie

Fehlernährung und Auswirkungen auf den menschlichen Körper

Mi, 21.04.10, 14.30 Uhr. Dr. med. Wolfgang Wilde, Chefarzt Innere u. Physikalische Medizin

Was bedeuten eigentlich meine Laborwerte?

Laboruntersuchungen liefern wichtige Informationen für den Arzt, denn fast jede Krankheit hinterlässt ihre Spuren in Blut & Co. Doch für den Patienten bleibt der Laborbefund oft ein Buch mit sieben Siegeln.

In diesem Vortrag geht es vor allem um das Blut selbst, also um Blutbild, Blutsenkung, Blutgerinnung und Blutgruppen sowie um Untersuchungen von Stuhl und Urin. Sie lernen wichtige Laborwerte kennen und verstehen und erhalten Tipps, wie Sie selbst Ihre Werte positiv beeinflussen können.

Do, 06.05.10, 19.30 Uhr. Dr. med. Edith Miczka, Fachärztin für Allgemeinmedizin

Endoprothesen

Der operative Ersatz von Knie- und Hüftgelenken bei fortgeschrittenen Verschleißerscheinungen ist eine heute weit

verbreitete Behandlungsmethode. Der Vortrag erklärt, wann ein Gelenkersatz sinnvoll ist und zeigt die unterschiedlichen Möglichkeiten bis hin zur sinnvollen Nachbehandlung auf.

Do, 10.06.10, 16.00 Uhr. Dr. med. Uwe Scholz, Oberarzt Orthopädie

Klinik Roseneck, Prien

Am Roseneck 6

Schulterschmerzen

Mit rechtzeitiger Behandlung vor dauerhaften Schäden schützen

Di, 23.02.10, 18.30 Uhr. Dr. med. Mathias Ritsch, Belegarzt am Behandlungszentrum Vogtareuth



Wenn die Seele hungert

Essstörungen: Ursachen, Symptomatik, Behandlung

Di, 23.03.10, 18.30 Uhr. Dr. Silke Naab, Oberärztin, Klinik Roseneck

Die Nacht kommt, der Schlaf geht

Schlafstörungen und deren Behandlung

Di, 27.04.10, 18.30 Uhr. Dr. Christian Ehrig, Oberarzt, Klinik Roseneck

Wenn Schmerz chronisch wird

Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Di, 04.05.10, 18.30 Uhr. Dr. Michael Elze, Stationsarzt, Klinik Roseneck, Prien

Noch ganz bei Sinnen?

Die Praxis der Achtsamkeit in Gesundheitsvorsorge und Psychotherapie

Di, 08.06.10, 18.30 Uhr. Dr. Phil. Dipl.-Psych. Michael Metzner, Klinischer Psychologe, Klinik Roseneck

Soziales Netzwerk - soziale Unterstützung

Sind Ihre sozialen Beziehungen Kraftquellen oder Krafteräuber?

Di, 13.07.10, 18.30 Uhr. Prof. Dr. med. Voderholzer, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik Roseneck

Prienamed / Prienafit

Harrasser Str. 6, Prien

Schmerzen am Bewegungsapparat - in der chinesischen Medizin als Bi-Syndrom bezeichnet

Viele Menschen in der Bevölkerung leiden unter Schmerzen am Bewegungsapparat. Die Schmerzen werden durch Fehl-

haltungen / Blockierungen, einen Verschleiß der Gelenke im Sinne von Arthrose oder entzündlichen Gelenkerkrankungen, wie z.B. bei Rheuma ausgelöst. Weitere Ursachen können Muskelerkrankungen, insbesondere bei Fibromyalgie oder Zustände nach Unfällen sein. In der chinesischen Medizin werden diese Erkrankungen unter dem Begriff Bi-Syndrom subsumiert. Die chinesische Medizin differenziert das Erkrankungsmuster in 4 Hauptsyndromgruppen, eingeteilt in Kälte (algor), Feuchtigkeit (humor), Wind (ventus), Hitze (calor).

Di, 02.03.10, 19.30 -Uhr. Dr. med. Achim Eisenberger, FA für Orthopädie und Unfallchirurgie



Naturheilkunde bei Ohrproblemen von Kindern

Anhaltende Hörminderung und wiederkehrende Ohrentzündungen mit Schmerzen und behinderter Nasenatmung treten häufig bei Kindern im Alter von 2 bis 10 Jahren auf. Die Anfälligkeit für fieberhafte Erkrankungen ist oftmals ein Problem für Familie und Schulalltag. Gibt es Alternativen zur operativen Behandlung mit Entfernung der Rachenmandeln und künstlichen Belüftung der Mittelohren mit Paukenröhrchen?

Der Vortrag informiert über die Besonderheiten der kindlichen Anatomie und die Zusammenhänge von Mittelohrfunktion, Nasenatmung und dem Immunsystem. Im Mittelpunkt stehen die Möglichkeiten und Grenzen einer naturheilkundlichen Behandlung von kindlichen Ohrproblemen mittels Ernährungstherapie, pflanzlichen Arzneimitteln und hilfreichen Methoden der westlichen Naturheilkunde und der Chinesischen Medizin.

Di, 09.03.10, 19.30 Uhr. Dr. med. Michael Golenhofen, Facharzt für HNO, TCM

Verletzungsrisiken im Golfsport - golfspezifisches Kraft-, Koordination- und Beweglichkeitstraining

Ein jeder Golfer kennt es! Das Zwicken und Schmerzen im Rücken oder in anderen Gelenken des Körpers nach / während der Runde.

