

## **Wissen über Gesundheit**

**An der Volkshochschule (VHS) der Stadt Ludwigshafen gibt es Kurse zur Gesundheitsbildung. Die Vortragsreihe "Mehr Wissen über Gesundheit" ist ein Angebot der VHS zusammen mit Partnern aus dem Gesundheitswesen.**

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn man die Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchte. In den Bildungsangeboten der Volkshochschule (VHS) der Stadt Ludwigshafen erfahren die Teilnehmenden, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie sie Stress abbauen, ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an der VHS berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse.

Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte - wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

In der Vortragsreihe "Mehr Wissen über Gesundheit" referieren Fachleute aus dem regionalen Gesundheitswesen über aktuelle Themen. Die Partner sind das Klinikum der Stadt Ludwigshafen, die Krankenhäuser St. Annastift, Zum Guten Hirten, die BG Klinik, die Atosklinik Heidelberg und das Gesundheitszentrum Lusanum. Von Bluthochdruck und Herzinfarkt bis zu Kinderzahnheilkunde und Reisemedizin reicht das Angebot. Referenten sind Ärzte und Professoren der Ludwigshafener Kliniken sowie niedergelassene Ärzte. Sie erklären Krankheitsbilder und medizinische Zusammenhänge verständlich und beantworten Fragen.