

Kooperations-

partner



Samstag, 12. November 2022

14:00 – 15:00 Uhr

### Yoga und gesundes Herz

Genießen Sie Ihren Atem mit Freude. Nehmen Sie den Raum und die Ausdehnung im Körper wahr. Dynamische Übungen unterstützen Ihr Herz-Kreislauf-System, bringen Sie in Schwung, öffnen Ihren Brustbereich weit und regen die Herzaktivität an. Anschließend sorgen langsame, fließende Bewegungsabläufe für Ruhe und Gelassenheit. Eine Entspannungsübung mit Klangschale rundet die Yogasequenz ab.

kostenlos

**Veranstalter:** VHS Donauwörth  
**Kursleiterin:** Elke Stadler-Strecker, Yogalehrerin und Krankenschwester  
**Anmeldung:** Telefonisch unter 0906 8070 oder per E-Mail unter [info@vhs-don.de](mailto:info@vhs-don.de) oder online unter [www.vhs-don.de](http://www.vhs-don.de) (Kursnummer: 4150)  
**Ort:** VHS Donauwörth, Spindeltal 5, 86609 Donauwörth

15:15 – 16:15 Uhr

### Mit Herz fürs Herz „Herzgesund essen und trinken“

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind aufgrund unseres modernen Lebensstils zur Volkskrankheit geworden. Unsere Essgewohnheiten spielen dabei eine wichtige Rolle. Damit das Herz gar nicht erst krank wird, sollte man rechtzeitig vorbeugen und seine Ernährung umstellen. Aber wie?! Die gute Nachricht: es ist gar nicht so schwer, denn vieles lässt sich ohne große Umstellung in den Alltag integrieren. In diesem Vortrag erfahren Sie nicht nur, was eine herzgesunde Ernährung ausmacht, sondern auch wie Sie diese in Ihre tägliche Routine einbauen können. Dazu gibt es neben dem wertvollen Fachwissen auch nützliche Rezepttipps für eine herzgesunde Küche, bei der man nicht auf den Genuss verzichten muss. Schützen Sie ihr Herz am besten, bevor es krank wird. Ich freue mich auf Sie.

kostenlos

**Veranstalter:** VHS Donauwörth  
**Kursleiterin:** Olga Wölfel, Dipl.-Ing. (FH) Lebensmitteltechnologie  
**Anmeldung:** Telefonisch unter 0906 8070 oder per E-Mail unter [info@vhs-don.de](mailto:info@vhs-don.de) oder online unter [www.vhs-don.de](http://www.vhs-don.de) (Kursnummer: 4151)  
**Ort:** VHS Donauwörth, Spindeltal 5, 86609 Donauwörth

16:30 – 17:30 Uhr

### Meditation für unsere Herzgesundheit

Großen Einfluss hat unser Verstand über unsere Gesundheit. Schon das Nachdenken über ein Problem in der vorgestellten Zukunft kann für uns Menschen eine Stressreaktion auslösen und unsere Herzfrequenz erhöhen. Dauerstress kann zu chronisch erhöhtem Blutdruck führen, einer der größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Was macht uns widerstandsfähiger: Tägliche Meditation, der Körper reagiert mit einer „Entspannungsreaktion“. Dieser Zustand wirkt Stress entgegen und kann so echte Vorteile für unsere Herzgesundheit bringen.

kostenlos

**Veranstalter:** VHS Donauwörth  
**Kursleiterin:** Sonja Hofmann, Meditationslehrerin und PSY Coach  
**Anmeldung:** Telefonisch unter 0906 8070 oder per E-Mail unter [info@vhs-don.de](mailto:info@vhs-don.de) oder online unter [www.vhs-don.de](http://www.vhs-don.de) (Kursnummer: 4152)  
**Ort:** VHS Donauwörth, Spindeltal 5, 86609 Donauwörth



# Aktionswoche

# „Hand aufs Herz“

## 07. – 12. November 2022



## Hand aufs Herz

### Kümmern Sie sich um Ihre Herzgesundheit?

#### Sehr geehrte Damen und Herren,

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Todesursachen weltweit. Dabei kann jeder von uns viel tun, um diesen vorzubeugen. Entscheidend ist ein gesunder Lebensstil. Hierzu gehört regelmäßige körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung, wenig belastender Stress und Nicht-rauchen. Doch das ist im Trubel des beruflichen und familiären Alltags oftmals leichter gesagt als getan.

Mit der Aktionswoche „Hand aufs Herz“ wollen wir Sie dabei unterstützen, die verschiedenen Bereiche auszuprobieren und näher kennenzulernen. Hierfür wurde durch die Gesundheitsregionplus ein buntes Programm in Kooperation mit verschiedenen regionalen Akteuren zusammengestellt. Dieses beinhaltet sowohl den präventiven Ansatz als auch das bedeutsame Thema „Erste Hilfe“. Denn neben Vorbeugung und Vorsorge ist es außerdem wichtig, Notfälle wie z.B. einen Herzinfarkt rechtzeitig erkennen und Erste-Hilfe-Maßnahmen umsetzen zu können.

Achten Sie auf sich und andere. Alles Gute für Ihre Herzgesundheit!

Stefan Röbke  
Landrat

Julia Lux  
Geschäftsstellenleitung  
der Gesundheitsregionplus

Montag, 7. November 2022

18:00 – 19:00 Uhr

#### Schnupperstunde

##### „Karate – Fit und gesund durch den Alltag“

Karate für Jeden. Lernen Sie die feine asiatische Kampfkunst kennen. Der Trainingsschwerpunkt liegt auf der Kräftigung und Stabilisierung des Haltungssystems und Bewegungsapparates sowie einer Haltungsschulung. Durch die Integration von dynamischen Bewegungsformen und meditativen Elementen können zudem Koordination, Gleichgewicht und die Kondition trainiert sowie Entspannungsfähigkeit, Körpergefühl und Selbstbewusstsein positiv beeinflusst werden.

kostenlos

**Veranstalter:** VHS Oettingen  
**Kursleiter:** Fritz Kaumeier  
**Anmeldung:** Telefonisch unter 09082 90154 oder unter [www.vhs-oettingen.de](http://www.vhs-oettingen.de)  
**Ort:** VHS Oettingen (Saal I), Schlossstraße 5, 86732 Oettingen

18:00 – 19:00 Uhr

#### Schnupperstunde

##### „Schwimmen für Fortgeschrittene/Stilverbesserung“

Schwimmen ist optimal, um das Herz zu stärken. Wir zeigen Ihnen, wie sie mit wenigen Kniffen besser und ausdauernder Schwimmen. Wir verbessern Ihren Schwimmstil. Möglich sind Kraul, Brust, Rücken. Die Ausbildung erfolgt durch geschulte Schwimmausbilder der Wasserwacht Bäumenheim. Badeutensilien und wenn möglich Schwimmbrille mitbringen. Höchstteilnehmerzahl: 20.

kostenlos

**Veranstalter:** BRK Kreisverband Nordschwaben, Wasserwacht Bäumenheim  
**Kursleiter:** Michael Haller  
**Anmeldung:** Telefonisch unter 0906 70682-727 oder per E-Mail unter [s.sauer@kvnordschwaben.brk.de](mailto:s.sauer@kvnordschwaben.brk.de)  
**Ort:** Hallenbad, Josef-Dunau-Ring 2, 86663 Asbach-Bäumenheim

19:00 – 20:00 Uhr

#### Schnupperstunde

##### „Aqua-Fitness“

Ob Mann oder Frau, jung oder alt! - Aquafitness ist für jeden! So können Beweglichkeit erhalten und verbessert, trainiert oder Ausdauer gesteigert werden. Wir machen uns die Eigenschaften des Wassers für das Training zunutze und setzen auf verschiedene Hilfsmittel wie Schwimmbrett, Poolnoodle, Disk, usw., um die Effektivität zu steigern. Unser Ziel ist es, durch unterschiedliche Übungen und gesetzte Schwerpunkte ein abwechslungsreiches Training anzubieten. Höchstteilnehmerzahl: 20

kostenlos

**Veranstalter:** BRK Kreisverband Nordschwaben, Wasserwacht Bäumenheim  
**Kursleiterin:** Karin Haller  
**Anmeldung:** Telefonisch unter 0906 70682-727 oder per E-Mail unter [s.sauer@kvnordschwaben.brk.de](mailto:s.sauer@kvnordschwaben.brk.de)  
**Ort:** Hallenbad, Josef-Dunau-Ring 2, 86663 Asbach-Bäumenheim

Dienstag, 8. November 2022

11:15 – 12:15 Uhr

#### Schnupperstunde

##### „Yoga sanft für Alle – Für ein gesundes Herz“

„Yoga-Sanft“ ist für Alle, die körperlich nicht einrostet und geistig beweglich bleiben wollen. Das Üben der Yoga-Haltungen - unterstützt durch den Atem - lässt den eigenen Körper wieder bewusst wahrnehmen und spüren.

kostenlos

**Veranstalter:** VHS Oettingen  
**Kursleiterin:** Angelika Baier  
**Anmeldung:** Telefonisch unter 09082 90154 oder unter [www.vhs-oettingen.de](http://www.vhs-oettingen.de)  
**Ort:** VHS Oettingen (Saal I), Schlossstraße 5, 86732 Oettingen

Mittwoch, 9. November 2022

08:30 – 16:30 Uhr

#### Erste-Hilfe Lehrgang

„Richtig helfen können – ein gutes Gefühl!“ – Dieser Lehrgang liefert Ihnen die Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf. Der Kurs dient als Grundlage für alle Führerscheinklassen und als Übungsleiter in Sportvereinen. Themen und Anwendungen des Erste-Hilfe-Kurses sind unter anderem: Eigenschutz und Absichern von Unfällen, Helfen bei Unfällen, Wundversorgung, Umgang mit Gelenkverletzungen und Knochenbrüchen, Verbrennungen, Hitze-/Kälteschäden, Verätzungen, Vergiftungen, Lebensrettende Sofortmaßnahmen wie stabile Seitenlage und Wiederbelebung

kostenpflichtig

**Veranstalter:** BRK Kreisverband Nordschwaben  
**Kursleiterin:** Barbara Egger  
**Anmeldung:** Telefonisch unter 0906 70682-727 oder per E-Mail unter [s.sauer@kvnordschwaben.brk.de](mailto:s.sauer@kvnordschwaben.brk.de)  
**Ort:** Landratsamt Donau-Ries (Sitzungssaal), Pflugstraße 2, 86609 Donauwörth  
**Kosten:** 47,- €

13:00 – 15:00 Uhr

#### Dem Herzen zuliebe: Jetzt mit dem Rauchen aufhören

Rauchen ist schlecht für das Herz. Zwischen 40.000 und 50.000 Menschen sterben jedes Jahr an einer Herzerkrankung, die als Folge ihres Tabakkonsums entstanden ist (Quelle: [rauch-frei.info](http://rauch-frei.info), abgerufen am 06.09.2022). Dabei kann Rauchern heute eine zeitgemäße und erfolgreiche Unterstützung angeboten werden, um erfolgreich und langfristig den Tabakkonsum zu beenden und zufrieden rauchfrei zu leben. Zu Beginn der Veranstaltung wird Dr. Gerrit Kuprat, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie in Rain am Lech über die gesundheitlichen Auswirkungen des Rauchens sowie des Rauchstopps aufklären. Anschließend informieren die Suchtfachambulanz Donauwörth mit der Außenstelle Nördlingen über das Rauchfrei Programm des IFT (Institut für Therapieforchung, München, und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,

kostenlos



BZgA, Köln). Der Vortrag gibt einen Überblick über die Risiken des Rauchens sowie einen verhaltenstherapeutischen Ansatz zur Tabakentwöhnung, dessen Erfolge wissenschaftlich fundiert sind.

**Veranstalter:** Suchtfachambulanz Donauwörth, Suchtfachambulanz Nördlingen, Gesundheitsregionplus  
**Referenten:** Dr. Gerrit Kuprat, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Niels Pruin, M.Sc., Suchttherapeut (DRV), Sabrina Kutzschbach, Sozialpädagogin M.Sc., Suchttherapeutin (DRV)  
**Zugangslink:** Falls Sie einen Zugangslink per E-Mail erhalten möchten, wenden Sie sich bitte per E-Mail an Frau Julia Lux ([j.lux@donkliniken.de](mailto:j.lux@donkliniken.de)).  
**Ort:** Online via Zoom  
**Meeting-ID:** 640 6565 7565  
**Kenncode:** 973331

Donnerstag, 10. November 2022

19:00 – 21:30 Uhr

#### „Runter vom Sofa“ Übungsabend Erste Hilfe für Jedermann

Kurz, knackig und alltagstauglich erfahren Sie hier alles, um zukünftig Notfällen rund ums Herz vorbeugen und wenn doch etwas passiert richtig reagieren zu können.

kostenlos

**Veranstalter:** BRK Kreisverband Nordschwaben  
**Kursleiter:** Tobias Streitwieser  
**Anmeldung:** Telefonisch unter 0906 70682-727 oder per E-Mail unter [s.sauer@kvnordschwaben.brk.de](mailto:s.sauer@kvnordschwaben.brk.de)  
**Ort:** Leonhart-Fuchs-Grundschule und Mittelschule, Oettinger Straße 16, 86650 Wemding

## 5 Fakten über

## unser Herz

1 Musik beeinflusst die Geschwindigkeit unseres Herzschlags. Wenn wir Rockmusik hören, schlägt das Herz schneller als bei klassischer Musik.



2 Männer- und Frauenherzen schlagen unterschiedlich schnell. Da der Herzmuskel beim Mann größer ist, kann pro Herzschlag mehr Blut durch den Körper gepumpt werden.



3 Unser Herz ist ein etwa faustgroßer Muskel, der im Durchschnitt 300 Gramm schwer ist.



4 Das Herz schlägt ungefähr 100.000 Mal pro Tag. Pro Herzschlag werden 70 Milliliter Blut in den Körper gepumpt.



5 Bei Verliebten schlägt das Herz höher. Das liegt daran, dass bei akuter Verliebtheit verschiedene Botenstoffe (z.B. Adrenalin) im Körper ausgeschüttet werden. Das beschleunigt den Herzschlag und führt dazu, dass wir unsere Herzfrequenz deutlicher wahrnehmen können.

