

Vorträge der VHS Köln in Kooperation mit Rat und Tat e.V. – 1. Semester 2018

Adipositas im Kindes- und Jugendalter

Übergewicht ist die häufigste Ernährungsstörung bei Kindern und Jugendlichen in den Industrieländern. Ihre Häufigkeit nimmt stark zu. Übergewichtige Kinder haben ein hohes Risiko übergewichtige Erwachsene zu werden. Dies führt gehäuft zu Gesundheitsstörungen wie Bluthochdruck, Diabetes, koronare Herzerkrankungen und Arthrose. Das gilt es zu vermeiden. Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage "Warum entsteht Übergewicht?" und versucht ein Konzept darzustellen wie es langfristig möglich ist wieder ein normales Körpergewicht zu erreichen. Frau Dr. Friedrich ist Fachärztin im Kinderkrankenhaus Amsterdamer Straße mit dem Schwerpunkt "Adipositas".

In Kooperation mit Rat und Tat e.V..

A-131706 VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd, (WLAN vorhanden)

1 Abend, **22.02.2018**

Donnerstag, 18 - 19:30 Uhr Entgelt: 5,00 € * Dr. Friedrich Maren

„50 Shades of Hunger“

Die Vielfältigkeiten des Hungers bei problematischem Essverhalten und Adipositas

Die Oecotrophologin und Ernährungstherapeutin Karen Nespethal berichtet in ihrem anschaulichen Vortrag über neue Aspekte zum Thema Übergewicht. Es geht um Ausprägungen zwischen körperlichem und emotionalem Hunger sowie Möglichkeiten der Selbstwahrnehmung zur Unterscheidung. Praktische Hilfestellungen werden gegeben. Im zweiten Teil geht es neben Erkenntnissen zu den vielfältigen Ursachen des Übergewichts auch um die Beschreibung der Binge Eating-Typen und Differenzierung zur Bulimie. Sie erhalten Anregungen, wie eine geeignete Therapie aussehen sollte und wie man seriöse Hilfe finden kann. In Kooperation mit Rat und Tat e.V..

A-131707 VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd, (WLAN vorhanden)

1 Abend, **01.03.2018**

Donnerstag, 18 - 19:30 Uhr Entgelt: 5,00 € * Karen Nespethal

"Anorexie" (Magersucht) - Hintergründe, Entstehung, Behandlung

In unserer Überflussgesellschaft mit einer weit entwickelten Medienlandschaft und entsprechenden Schönheitsidealen hat sich eine Erkrankung entwickelt, die es in dieser Form in den Entwicklungsländern kaum gibt: Überwiegend sind es Mädchen, die magersüchtig werden. Was für eine Erkrankung ist das? Im Vortrag stellt Prof. Dr. Stephan Bender von der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters der Universitätsklinik Köln die Hintergründe der Anorexia nervosa (Magersucht) dar. Wie entsteht die Erkrankung? Wie können Eltern und Lehrer die Entwicklung einer Magersucht rechtzeitig erkennen und wie soll man handeln?

In Kooperation mit Rat und Tat e.V..

A-131705 VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd, (WLAN vorhanden)

1 Abend, **15.03.2018**

Donnerstag, 18 - 19:30 Uhr Entgelt: 5,00 € * Prof. Dr. Stephan Bender