ONLINE REIHE GESUNDHEIT STÄRKEN

kostenfrei und online

05. Februar 2026
Haben wirklich so viele Erwachsene ADHS?

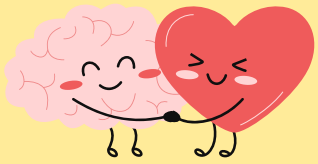
25. Februar 2026
Proteinreiche Ernährung ist Trend – Wie viel brauchen wir wirklich?

11. März 2026
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – Klar regeln, entspannter Leben

25. März 2026
Mentale Gesundheit stärken – Wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich

16. April 2026
Entspann doch mal! Aber wie? – Effektive Übungen für den Alltag

11. Mai 2026
Ein Schirm für den Gedankenregen – Wege zu mehr Leichtigkeit im Denken



Jetzt spenden!

Detaillierte Informationen und Hinweise zur Anmeldung finden Sie auf den jeweiligen Flyern der Kontaktstellen

Eine Kooperation von

Selbsthilfekoordination Bayern

Selbsthilfekontaktstelle Aschaffenburg Aktiv!

DER PARITÄTISCHE Bayern Bezirksverband Unterfranken

STADT WÜRZBURG Aktivbüro

Bayerisches Rotes Kreuz Selbsthilfebüro Main-Spessart

KOS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Landkreis Haßberge

copyright: www.canva.com

ONLINE REIHE GESUNDHEIT STÄRKEN

“Haben wirklich so viele Erwachsene ADHS?”

Vortrag von Dr. Simona Kralik

Oberärztin, Ärztliche Leitung der Leitstelle des Krisennetzwerks Unterfranken

ADHS, das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom hat gerade Hochkonjunktur. Ist das Ausdruck unserer unruhigen Zeit oder handelt es sich um eine echte, psychiatrische Diagnose, die Menschen stark beeinträchtigt und professionelle Hilfe erfordert?

Der Vortrag gibt einen Überblick zur historischen Entwicklung von ADHS, den Entstehungsursachen, der Hirnreifung und den damit verbundenen Veränderungen im Hinblick auf die Symptomatik im Erwachsenenalter. Wie wirken sich gefühlte und tatsächliche Herausforderungen in unserer Gesellschaft auf die Symptomatik und der gesellschaftspolitische Wandel auf die Zunahme der Diagnosestellung aus? Wie kommen wir von den Symptomen zur Diagnose? Welche Behandlungs-möglichkeiten gibt es? Wann ist eine medikamentöse Behandlung sinnvoll und wie wirken Medikamente?

Am Donnerstag, den 05. Februar 2026 um 18.00 bis 19.30 Uhr

kostenfrei und online

Anmeldungen bis 29.01.2026 per Mail an

selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de

Den Link versenden wir kurz vor der Veranstaltung

Jetzt spenden!

Bayerisches Rotes Kreuz

Selbsthilfebüro Main-Spessart

copyright: www.canva.com

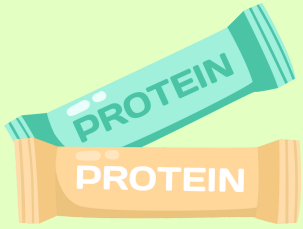
ONLINE REIHE GESUNDHEIT STÄRKEN

“Proteinreiche Ernährung ist Trend – Wie viel brauchen wir wirklich?”

Vortrag von Annegret Hager

Diplom-Ökotrophologin und Ernährungstherapeutin,
VerbraucherService Bayern, Würzburg

Keine Frage: ausreichend Protein (Eiweiß) ist unbedingt notwendig, damit unser Körper funktionieren kann. Doch wie viel Eiweiß ist gesund und brauche ich im Alter oder bei Sport mehr davon? Vegetarier*innen oder Veganer*innen: Ist pflanzliches Eiweiß vollwertig? Eiweiß-angereicherte Produkte aus dem Supermarkt vermitteln den Anschein, besonders gesund und ausgewogen zu sein. Wir besprechen, worauf es beim täglichen Speiseplan ankommt, schauen uns die biologische Wertigkeit verschiedener Eiweißquellen an und decken Mythen auf.



Am Mittwoch, den 25. Februar 2026 um 18:00 bis 19:30 Uhr
kostenfrei und online

Anmeldungen bis 24.02.2026 per Mail an
selbsthilfe@aschaffenburg.de
Den Link versenden wir kurz vor der Veranstaltung

Jetzt spenden!

Selbsthilfekontaktstelle
Aschaffenburg Aktiv!

copyright: www.canva.com

ONLINE REIHE GESUNDHEIT STÄRKEN

“Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – Klar regeln, entspannter Leben”

Vortrag von Regina Busch

Gesundheits- und Krankenpflegerin, Hospizverein Würzburg e.V.

Wir alle – gleich welchen Alters – können unfall- oder krankheitsbedingt in eine Situation kommen, in der wir selbst keine Entscheidungen mehr treffen können. Zunehmend mehr Menschen möchten für solche Lebens- und Behandlungssituationen abgesichert sein. Um konkrete und für Mediziner*innen klare Regelungen zu treffen, können eine Patientenverfügung und eine Vorsorge-vollmacht hilfreich sein. Damit lassen sich Fragen klären wie: Wem vertraue ich, wenn ich selbst keine Entscheidungen mehr treffen kann? Welche medizinische Versorgung möchte ich wirklich erhalten? Was möchte ich eher vermeiden?

An diesem Abend bekommen Sie hilfreiche Informationen über die Möglichkeiten einer guten Vorsorge. Neben den allgemeinen Erklärungen wird es auch Zeit für Ihre Fragen geben.

Am Mittwoch, den 11. März 2026 um 18:00 bis 19:30 Uhr
kostenfrei und online

Anmeldungen bis 06.03.2026 per Mail an

julia.kratz@paritaet-bayern.de

Den Link versenden wir kurz vor der Veranstaltung

Jetzt spenden!

DER PARITÄTISCHE
Bayern
Bezirksverband Unterfranken

copyright: www.canva.com

ONLINE REIHE GESUNDHEIT STÄRKEN

“Mentale Gesundheit stärken – Wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich”

Vortrag von Dr. Andreas Petko

Sport- und Gesundheitswissenschaftler, Uni Würzburg

In diesem Vortrag widmen wir uns auf verständliche und praktische Weise der mentalen Gesundheit. Gemeinsam erkunden wir die Wissenschaft hinter Emotionen, Beziehungen und der Kraft kleiner Gewohnheiten. Sie lernen, wie Sie hilfreiche Routinen aufbauen – und alte Muster loslassen. Mit Techniken zur Gedächtnisförderung, Werkzeugen zur Steigerung von Lebensfreude sowie einem bewährten Journaling-Protokoll erhalten Sie wertvolle Unterstützung für mehr Klarheit und emotionale Stabilität im Alltag. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich selbst besser verstehen, mentale Stärke aufbauen und langfristig gesünder leben möchten. Dazu gibt es sowohl theoretische als auch praktische Inhalte. Keine Vorkenntnisse nötig.

Am Mittwoch, den 25. März 2026 um 18:00 bis 19:30 Uhr

kostenfrei und online

Anmeldungen bis 20.03.2026 per Mail an

aktivbuero@stadt.wuerzburg.de

Den Link versenden wir kurz vor der Veranstaltung

Jetzt spenden!

STADT WÜRZBURG

Aktivbüro

Quelle Abbildung: https://de.freepik.com/

copyright: www.canva.com

ONLINE REIHE GESUNDHEIT STÄRKEN

“Entspann doch mal! Aber wie? – Effektive Übungen für den Alltag”

Vortrag und Übungen von und mit Irena Težak

Diplom-Sozialpädagogin, Seminarleiterin für Autogenes Training, achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung und Waldbaden, Geschäftsführung Selbsthilfekoordination Bayern, Würzburg

Entspann doch mal! bietet einen 90-minütigen, praxisorientierten Einstieg in bewährte Entspannungstechniken wie Autogenes Training und achtsamkeits-basierte Progressive Muskelentspannung. Dabei erfahren und erleben Sie, warum gezielte Entspannung entscheidend für Gesundheit, Wohlbefinden und neue Motivation ist – und wie sie Körper und Geist positiv beeinflusst.
Schwere-, Ruhe- und Atemübungen sowie Abfolgen von An- und Entspannung werden direkt ausprobiert.
Alle Übungen sind so gestaltet, dass sie leicht in den Alltag integriert werden können und unmittelbar spürbare Wirkung zeigen – ganz ohne besondere Vorkenntnisse.

Am Donnerstag, den 16. April 2026 um 18:00 bis 19:30 Uhr

kostenfrei und online

Anmeldungen bis 15.04.2026 per Mail an

veranstaltungen@seko-bayern.de

Den Link versenden wir kurz vor der Veranstaltung

Jetzt spenden!

Selbsthilfekoordination Bayern

copyright: www.canva.com

ONLINE REIHE GESUNDHEIT STÄRKEN

“Ein Schirm für den Gedankenregen – Wege zu mehr Leichtigkeit im Denken”

Vortrag von Sonja Höhn

Psychologische Beraterin und Autorin vom Blog Gedankenpfaden

Wenn der Kopf zu laut wird und sich Gedanken im Kreis drehen, kann es helfen, den sprichwörtlichen Schirm aufzuspannen. In diesem Online-Vortrag lädt Sonja Höhn dazu ein, einen achtsamen und mitfühlenden Blick auf die eigenen Gedanken zu werfen. Der Abend bietet Impulse, wie es gelingen kann, Abstand zu innerem Grübeln zu gewinnen, ohne die Gedanken bekämpfen zu müssen. Stattdessen geht es darum, sie bewusst wahrzunehmen, freundlich zu betrachten und mehr innere Ruhe zu finden. Ein Abend für mehr Leichtigkeit und Bewusstheit im Denken.

Am Montag, den 11. Mai 2026 um 18:00 bis 19:30 Uhr

kostenfrei und online

Anmeldungen bis 08.05.2026 per Mail an

kos@hassberge.de

Den Link versenden wir kurz vor der Veranstaltung

Jetzt spenden!

KOS

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Landkreis Haßberge

copyright: www.canva.com