

Das Gesundheits-Café

Frauenspezifische Aspekte der Gesundheitsversorgung Frauenherzen

Das Herz ist weit mehr als ein Organ – es steht für Leben, Kraft und Emotion. Doch gerade bei Frauen wird die Herzgesundheit oft unterschätzt oder eine Erkrankung zu spät erkannt: Symptome äußern sich anders als bei Männern, Risiken bleiben unerkannt. Das Gesundheits-Café widmet sich in diesem Jahr dem Thema „Frauenherzen“ und beleuchtet, wie Frauen ihr Herz schützen, stärken und verstehen können. Ein medizinischer Impulsvortrag beleuchtet die Besonderheiten weiblicher Herzgesundheit. Anschließend geben Expertinnen aus Medizin, Psychologie, Ernährung und Bewegung in entspannter Café-Atmosphäre alltagsnahe Impulse, wie Frauen ihr Herz stärken und schützen können.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee, Tee und (herzgesundem) Kuchen gesorgt.

Mittwoch * 25. März 2026 * 17.00 – 19.00 Uhr

Get together 16.30 Uhr | Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstraße 36, Saal

Begrüßung und Eröffnung

- **Roger Nießen** | Bürgermeister der Stadt Würselen

Einführungsvortrag

- **Prof. Dr. med. Michael Becker** | Chefarzt Klinik für Kardiologie, Nephrologie und Internistische Intensivmedizin, RMK

Referent*innen

- **Mike Artz** | Fitnesstrainer, u.a. Rehasport und Medizinische Trainingstherapie
- **Wera Hermanns** | Ernährungsberaterin
- **Ursula Maschke-Kleijnen** | Heilpraktikerin Psychotherapie, Entspannungs- und Atemtherapeutin

Kontakt für Rückfragen

VHS Nordkreis Aachen | Tel 02404 90 63 13

Veranstalterinnen

Daniela Freiberger, Stv. Leitung und Fachbereichsleitung
Gesundheit, VHS Nordkreis Aachen

Silke Tamm-Kanj, Gleichstellungsbeauftragte, Stadt Würselen