



## Das Herz – dein Motor, der niemals stillsteht

(Moderne Erkenntnisse und Empfehlungen zum Thema Herzgesundheit)

**Ziele:** Zentrales Thema dieser Veranstaltung ist das Thema „**Herzgesundheit**“. Erfahren sie, wie das Wunderwerk Herz funktioniert, welche **inneren und äußeren Einflussgrößen** es gibt, was veränderbar ist, welche Möglichkeiten die Technik bietet (HRV-Messung), welche **Nahrungsmittel** nie fehlen sollten, wie sinnvoll **Bewegung** ist, und wie **Entspannungstraining** und ein entsprechendes **mentales Training** dazu beitragen können, ihre Herzgesundheit zu erhalten. Abgerundet wird dieses Seminar durch ein breites Spektrum an praktischen Tipps und Empfehlungen für ein funktionstüchtiges Herz

### Inhalte

- **Herz: Aufbau und Funktion**  
Grundlagen zur Anatomie und Physiologie des Herzens
- **Herzerkrankungen**  
Definition und Erklärungen
- **Risikofaktoren und unsere Einflussnahme**  
Alter, Geschlecht, Vererbung, Rauchen, Bewegungsmangel, Ernährung, Alkohol und Stress
- **Der Maßnahmenkatalog**
  - Die richtige Ernährung / Ernährungsempfehlungen für den ganzen Tag / Nahrungsergänzungspräparate
  - Ausdauertraining: Aufbau und Umsetzung / Einsatz von HF-geräten
  - Krafttraining: Was hilft und wo sollte ich vorsichtig sein!
  - Entspannungstraining: Verbindung von Herz und Hirn
- **Klärung von individuellen Fragen der Teilnehmenden**

### Zielgruppe:

All jene, die bis ins hohe Alter die Funktionstüchtigkeit ihres Herzens bewahren wollen“. Denen aber bewusst ist, dass physische (z.B. körperliche Aktivitäten), wie psychische (z.B. Stress, Schlafmangel, u.v.m.) Belastungen Einfluss auf die Gesundheit ihres Herzens nehmen können und die deshalb alle Möglichkeiten ausschöpfen wollen, um etwaigen „Verschleißerscheinungen“ entgegenzuwirken.

### Methodik

Dieser Workshop besteht aus einer gut dosierten Mischung, die sich aus theoretischem Input und praktischen Übungen/Tipps zusammensetzt. Alle Inhalte und Übungen basieren auf Fakten aus der Schulmedizin, der Body-Mind-Medizin, der Neuromedizin, der psychosomatischen Medizin, der chinesischen Medizin und der Epigenetik / Unterrichtssprache Deutsch

**Termin: auf Anfrage**