Liebe Leserinnen, liebe Leser,

um **gesund** und **fit** älter zu werden, können wir jeden Tag etwas dafür tun. Unzählige Möglichkeiten begegnen uns.

Manche sind „nett“, manche wichtig, einige **lebenswichtig**.

Zu den lebenswichtigen Möglichkeiten zählen z.B. die Gesundheit und Leistungskraft unseres **Herzkreislauf-systems**. Es lohnt sich, in **jedem Alter** Gutes zu tun für:

- **Herz**
- **Blut**
- **Durchblutung**
- **Cholesterin**
- **Blutdruck**

Herzlich willkommen zum TuWas! - Seminar

Sa., 20.10.2018, 15.00 – ca. 18.30 Uhr

So., 21.10.2018, 9.30 – ca. 16.30 Uhr

Seminargebühr:

150 € pro Person inkl.
Gesundheitsgetränke während der beiden Tage und
Seminarunterlagen

Themenbezogenes Mittagessen Bio

(3-Gänge) hier im Haus 15 €.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie am Mittagessen teilnehmen. Danke.

Anfragen, Anmeldung:

Gesundheitstreff TuWas!

Gertrud Lehner-Laiß
Bietigheimer Straße 16
74379 Ingersheim
Tel. 07142 - 77 34 52
info@gesundheitstreff-tuwas.de
www.gesundheitstreff-tuwas.de
Online Shop: www.tuwas-shop.de

Bilder: Herz Vorderseite: © brovkoserhii - Fotolia.com, Blut Lebenssaft: © Spectral-Design - Fotolia.com, Herz Motor, innen: © abhijith3747 - Fotolia.com, Blutgefäße: © Giovanni Cancemi - Fotolia.com

NEU

Gesundheitstreff **TuWas!**

- willkommen zum TuWas! - Seminar

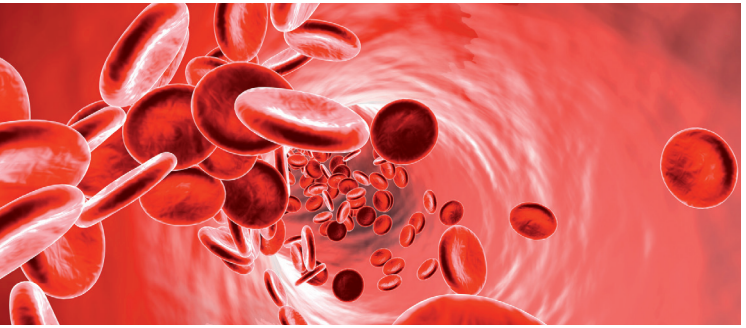
Sa. 20.10.2018,
15.00 – ca. 18.30 Uhr

So. 21.10.2018,
9.30 – ca. 16.30 Uhr



- **Herzgesundheit**
- **Durchblutung**
- **Herzkreislaufsystem**
- **Blut – Lebenssaft**

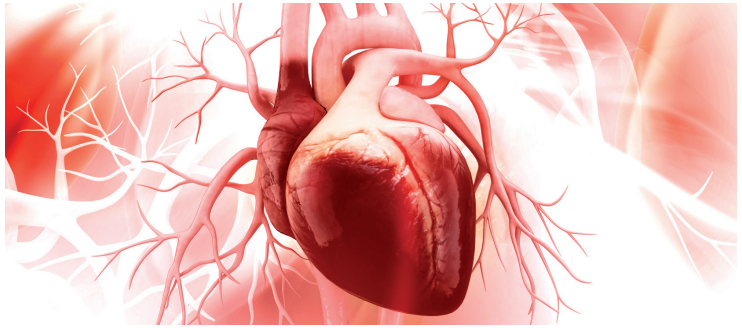
Blut – unser Lebenssaft



Was bedeutet das?
Warum ist es so wichtig, dass wir alles dafür tun, unser Blut **gesund** zu erhalten? Erhitzte Fette, z.B., machen das Blut **dick** und die **Blutgefäße zu**.

- ♥ Blut, Durchblutung und Herz stärken – aber wie?
- ♥ Warum ist die Qualität der Fette und ihre Verarbeitung bei der Zubereitung des Essens so wichtig?
- ♥ Haben Sie schon „Ölwechsel“ in Ihrer Küche gemacht? Wenn nicht, ist es dringend zu empfehlen.
- ♥ Welche Hilfe kann bei diesen zentralen Themen die Ernährung sein? Leitfaden: Ich bin, was ich esse.
- ♥ Wertvolle Eisenquellen in der Ernährung

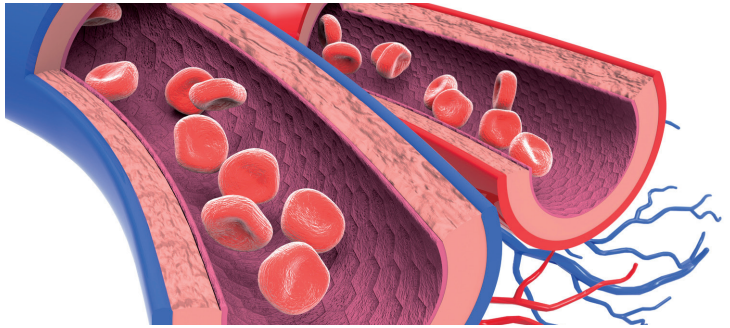
Das Herz ist unser Motor



Das Herz ist unser Motor,
ein Kraftwerk ohnegleichen. Das Herz arbeitet **Tag** und **Nacht** und leistet **Unvorstellbares**.

- ♥ Kann man einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall vorbeugen? Wie?
- ♥ Welche Bedeutung hat Salz für das Herzkreislaufsystem? Welchen Einfluss hat Jodsalz?
- ♥ Sind Sie sich bewusst, dass auch die Übersäuerung des Körpers eine zentrale Rolle spielt?
- ♥ Herzgesundheit - was können Sie täglich dafür tun?
- ♥ Haben Druck, Stress, Aufregung, Ängste einen Einfluss? Wenn ja, welchen?

Durchblutung



Die **Durchblutung** und der **Blutdruck** sind wesentliche **Mosaiksteine** für **Gesundheit** und **Wohlbefinden.**

- ♥ Warum ist eine gute Durchblutung so lebenswichtig? Was kann ich dafür tun?
- ♥ Mit einer guten Durchblutung steht und fällt sehr viel im Wohlbefinden eines Menschen.
- ♥ Kalte Hände, kalte Füße, Kribbeln..., was haben diese Themen mit der Durchblutung zu tun?
- ♥ Was ist bei der Ernährung für eine gute Durchblutung zu beachten?
- ♥ Schalter umlegen – Weichen neu stellen Wo soll ich beginnen? Was ist wichtig?