

Vorträge Gruppe C & D

Vorträge	Worüber wird gesprochen?
Vortrag 1 Kontrolle übernehmen	Handlungsaktiv werden; die eigene Kontrolle übernehmen und nicht länger Opfer bleiben
Vortrag 2 Ernährung bei Herzinsuffizienz	Thema Salz
Vortrag 3 Herzgesunde Ernährung - Treffpunkt Herz	Generelle Ernährung; was beinhaltet die mediterrane Ernährung
Vortrag 4 Medikamente	Herzinsuffizienz-Therapie (die fantastischen 4)
Vortrag 5 Medikamente Teil 2	Allgemeine Herzmedikamente
Vortrag 6 Selbstmanagement	Nebenerkrankungen wie Diabetes, COPD und weitere... was kommt vom Herzen, was von wo anders?
Vortrag 7 Bewegung und Aktivität	Thema Bewegung, was und wieviel ist gesund?
Vortrag 8. Lifestyle Änderungen – und weitere chron. Erkrankungen	Tipps für einen gesunden Lebensstil (was tun bei chronischen Erkrankungen)
Vortrag 9 Herzrhythmusstörungen	Was für Rhythmusstörungen und welche Behandlungen gibt es?
Vortrag 10 Gefühle betr. HI managen	Angst, Depressionen und Thema Patientenverfügung
Vortrag 11 Anschlussprogramme - schweiz. Herzstiftung	Welche Möglichkeiten gibt es nach dem Karamba zum Weitermachen?