

## Gesunde Lebensadern – Zeit für Ihre Gefäßgesundheit

### Beschreibung

Herzinfarkt und Schlaganfall treten oft plötzlich auf – doch ihre Ursachen entwickeln sich über Jahre hinweg. Die gute Nachricht: Viele Risikofaktoren für sogenannte „Verschlusskrankungen“ lassen sich aktiv beeinflussen. Dieser Workshop vermittelt verständlich, wie unsere Gefäße funktionieren, wie Risikofaktoren entstehen und welche kleinen, realistischen Schritte die Gefäßgesundheit nachhaltig schützen können.

Ohne Druck oder erhobenen Zeigefinger erhalten die Teilnehmenden alltagsnahe Strategien für Ernährung, Bewegung und Stressmanagement, die nachweislich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Ziel ist es, Bewusstsein zu schaffen, Eigenverantwortung zu stärken und Motivation für gesundheitsförderliche Veränderungen zu wecken. Der Workshop zeigt: Wer frühzeitig handelt, gewinnt nicht nur Lebensjahre – sondern vor allem mehr Lebensqualität.

### Inhalte

- Die stille Gefahr: Warum Gefäßgesundheit oft unterschätzt wird
- Wie unsere Gefäße funktionieren: Aufbau, Aufgaben & typische Schwachstellen
- Risikofaktoren erkennen & aktiv reduzieren
- Einfluss von Ernährung, Bewegung & Stress auf die Gefäßgesundheit
- Motivation zur Prävention: Warum „später“ häufig zu spät ist
- Healthcast-Element: „Der Blutdruck – dein Autoreifen“ (veranschaulichende Analogie)

### Methodik

- Kurze, verständliche medizinische Impulse
- Alltagsnahe Beispiele & praxisorientierte Tipps
- Reflexion eigener Risikofaktoren
- Motivation & Transfer in den Alltag

## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Teilnehmeranzahl:**

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

**Unsere Empfehlung:** 2 Stunden Workshop

**Format:** online oder in Präsenz

**Hinweis Präsenzformat:**

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*