

## Workshops vor Ort

Anmeldung erforderlich

13:25–13:50 Uhr

### Workshop 1 – für ihn

#### Tägliches Workout für ihn

Henriette Bruder Wood, Studio Veda, Leipzig

### Workshop 2 – für sie und ihn

#### Entspannung für ein starkes Herz

Matthias Lerche, Herzzentrum Leipzig,  
DER LERCHE & DIE FÜRST

### Workshop 3 – für sie

#### Der gesunde Kaffeeeklatsch – Was müssen Frauen bei der Ernährung beachten

Christiane Sendler, Koch und Pädagogin, Leipzig

14:00–14:25 Uhr

### Workshop 5 – für ihn

#### Entspannende Klangmassage für die Herren

Franziska Hein, Aschaffenburg

### Workshop 6 – für sie und ihn

#### Im gleichen Takt – ein Tanzkurs

Tanzeria Leipzig

### Workshop 7 – für sie

#### Wohlfühl-Yoga für sie

Henriette Bruder Wood, Studio Veda, Leipzig



### Wichtig zu wissen:

Alle Workshops stehen im Anschluss an die Veranstaltung für alle registrierten Teilnehmer zum Anschauen bereit.



### Teampower für ein starkes Herz

Haben Sie Fragen an unsere Expert:innen oder Befunde, die Sie gern sichten lassen würden? Kein Problem – bei der Anmeldung erfahren Sie, wie das auch online oder telefonisch funktioniert.



### Unser Tipp:

Lesen Sie regelmäßige Expert:innen-Tipps für Ihre Herzgesundheit im Newsletter der Deutschen Herzstiftung. Einfach anmelden unter: [www.herzstiftung.de/newsletter](http://www.herzstiftung.de/newsletter).

In Kooperation mit der  
Deutschen Herzstiftung  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)



Die  
Veranstaltung  
ist kostenfrei.

## Veranstaltungstag

Sonntag, 2. April 2023

10:00 bis ca. 16:00 Uhr

## Anmeldung erforderlich

Bitte melden Sie sich über den folgenden Link an:  
[www.helios-gesundheit.de/leipzig-herzseminar](http://www.helios-gesundheit.de/leipzig-herzseminar)  
oder telefonisch werktags von 11:00–12:00 und  
14:00–15:00 Uhr unter (0341) 865-252624.

Bei Vor-Ort-Teilnahme bitten wir Sie entsprechend der aktuellen Coronaschutzverordnung eine FFP2-Maske zu tragen.

HERZZENTRUM  
LEIPZIG

### Herzzentrum Leipzig

Strümpellstraße 39, 04289 Leipzig

Ansprechpartnerin: Julia Fürstenhoff

T (0341) 865-252624

(werktags von 11–12 und 14–15 Uhr)

F (0341) 865-1435

[rhythmio.herzzentrum@helios-gesundheit.de](mailto:rhythmio.herzzentrum@helios-gesundheit.de)

[www.helios-gesundheit.de/leipzig-herzseminar](http://www.helios-gesundheit.de/leipzig-herzseminar)

### IMPRESSUM

Verleger: Herzzentrum Leipzig GmbH, Strümpellstraße 39,  
04289 Leipzig

Druckerei: SAXOPRINT GmbH, Enderstraße 92c,  
01277 Dresden



Online- und Präsenzseminar

Herzseminar für Patient:innen, Angehörige  
und Interessierte

## Wissenswertes über Frauen- und Männer- gesundheit

Sonntag, 2. April 2023, 10:00 bis ca. 16:00 Uhr

# Sehr geehrte Damen und Herren,

das 20. Herzseminar!  
Welch eine Freude! Feiern Sie mit uns!  
Wir freuen uns daher sehr, Sie zum nächsten Herzseminar am 2. April 2023 einladen zu dürfen.  
Thema der Veranstaltung wird sein: **Wissenswertes über Frauen- und Männergesundheit**

In den letzten 20 Jahren setzte sich die Erkenntnis durch: Frauenherzen schlagen anders! Wie das genau gemeint ist und was Frau/Mann alles über Männer- und Frauengesundheitsthemen wissen sollte, vermitteln wir Ihnen an diesem Tag.

Sie haben die Möglichkeit, die Vorträge im Hörsaal hier im Herzzentrum anzuschauen und tolle Workshops zu erleben oder Sie sind bequem von zuhause mit Ihren Lieblingsemenschen oder ganz alleine in Ruhe dabei. Sie entscheiden, ob Sie Vorort oder online teilnehmen. Natürlich stehen Ihnen online auch wieder spannende Workshops zur Verfügung, die Sie im Anschluss oder auch später noch anschauen können. Auch die Teilnehmer:innen an den Bildschirmen nehmen an der Jubiläums-Tombola teil. Wir senden Ihnen dann den Gewinn nach Hause.

Sie wollen unsere Expert:innen sprechen? Kein Problem – nutzen Sie dafür während der Veranstaltung den Live-Chat oder senden Sie eine E-Mail an: [vortrag.hertzseminar@helios-gesundheit.de](mailto:vortrag.hertzseminar@helios-gesundheit.de)



Außerdem steht Ihnen ein Expertenteam telefonisch für Ihre Fragen zur Verfügung.

Wir freuen uns sehr über Ihre Teilnahme – hier im Herzzentrum oder auch zuhause an den Bildschirmen.

Mit herzlichen Grüßen

**Ihr Gerhard Hindricks, Julia Fürstenhoff,  
Andreas Bollmann  
in Kooperation mit der Dt. Herzstiftung**



## Vorträge im Hörsaal

### Teil 1 – Klinik

10:00–11:15 Uhr

Moderation: Prof. Dr. med. Sandra Eifert,  
Priv.-Doz. Dr. med. Kerstin Bode

### Kurz und knapp informiert in 10 Minuten:

#### Schlagen Männer- und Frauenherzen wirklich anders?

Prof. Dr. med. Sandra Eifert

#### Sind Herzerkrankungen eher Männersache?

Priv.-Doz. Dr. med. Florian Schlotter, Herzzentrum Leipzig

#### Medikamente – Was ist bei der Einnahme für Männer und Frauen zu beachten?

Dr. med. Elena Efimova, Herzzentrum Leipzig

### Teil 2 – Lebensstil

11:45–13:15 Uhr

Moderation: Prof. Dr. med. Gerhard Hindricks, Matthias Lerche

#### Female Empowerment: Wie wir die Themen der Frauengesundheit in die Politik tragen und Verbesserungen erreichen können

Natascha Sagorski, Moderatorin, Bestsellerautorin

#### Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht: Das ändert sich 2023

Dr. med. Mark Taubert, Helios Klinik Schkeuditz

#### Unterschiedliche Trainingspläne für Männer und Frauen?

Dr. med. Anand Roy, Sportkardiologe Leipzig

#### Sind Frauen- und Männerherzen anders gestresst?

Matthias Lerche, Arzt und Hypnosetherapeut, Herzzentrum Leipzig, DER LERCHE & DIE FÜRST



### Teil 3 – Der Gesundheitstalk

14:30–15:45 Uhr

Moderation: Julia Fürstenhoff, Prof. Dr. Gerhard Hindricks

#### Als Gäste dabei:

*Natascha Sagorski*

Moderatorin, Bestsellerautorin

*Dr. med. Carla Pohlink*

Sexualtherapeutin und Internistin, Altenburg

*Dr. med. Anand Roy*

Sportkardiologe, Leipzig

*Prof. Dr. med. Sandra Eifert*

Herzzentrum Leipzig

Ihre Fragen dazu können Sie im Vorfeld schicken an: [vortrag.hertzseminar@helios-gesundheit.de](mailto:vortrag.hertzseminar@helios-gesundheit.de)  
Eine Nennung persönlicher Daten erfolgt nicht.

### Tombola und Verabschiedung

15:30 Uhr



## Online-Workshops

zum Abruf nach der Veranstaltung

### FÜR SIE

#### Das Yin-Prinzip

Daniela Hutter, Bewusstseinsforscherin und Bewusstseinstrainerin, St. Johann Tirol

#### Hormonyoga

Bolko Heerling, Yogalehrer Leipzig

### FÜR IHN

#### Technik, die die Herzgesundheit unterstützt

Frank Lindemann, Herzzentrum Leipzig

#### Tägliches Workout für ihn

Henriette Bruder Wood, Studio Veda, Leipzig

### FÜR SIE UND IHN

#### Nahrungsergänzungsmittel – gibt es Unterschiede bei der Einnahme

Anke Döring, Heilpraktikerin, Leipzig

#### Entspannung für Männer und Frauenherzen

Tina Schütze, Bestsellerautorin, Journalistin, Yogatrainerin, Berlin