

Entspannung und Stressabbau

Stress kann nachweislich Auswirkungen auf das Herz haben, da er den Blutdruck erhöht, das Herz schneller schlagen lässt und langfristig die Entstehung von Bluthochdruck, Herzkrankheiten und sogar Schlaganfällen begünstigen kann. Die gute Nachricht ist, dass wir einiges dafür tun können, um den Stress nachhaltig abzubauen. An diesem Nachmittag bekommst du/Sie einige Möglichkeiten an die Hand, den Stress abzubauen und man kann die Methode der Progressiven Muskelrelaxation ausprobieren.

Donnerstag, 11. Juni
von 17 - 19:30 Uhr



Friedegund Ohlendorf,
Dipl. Med. Pädagogin,
Systemische Therapeutin

Grenzerfahrungen durch Herzinfarkt und operativen Eingriffen am Herzen

Ein Herzinfarkt ist eine der intensivsten physischen und psychischen Grenzerfahrungen. Die plötzliche Todesangst, das Gefühl der Verletzlichkeit und die Reanimation oder Nahtoderfahrung lösen tiefe existentielle Krisen aus. Die Bewältigung dieses Traumas erfordert Zeit und oft professionelle Unterstützung. Die Auseinandersetzung mit der Grenzerfahrung nach einem Herzinfarkt und anderen operativen Eingriffen am Herzen durchläuft meist charakteristische Phasen und erfordert spezifische Anpassungen. Welche Möglichkeiten der Krankheitsbewältigung gibt es und wie kann mit vorhandenen Ängsten umgegangen werden, um wieder Zuversicht zu schöpfen und diesen "Zweiten Geburtstag" zu feiern?

Dienstag, 30. Juni
von 18 - 19:30 Uhr



Friedegund Ohlendorf,
Dipl. Med. Pädagogin,
Systemische Therapeutin

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe
für die Herzgesundheit

Herztage „Rundum fit“ im Familienhof

Juni 2026



Familienhof Salzwedel
Schmiedestr. 13
29410 Salzwedel
Te. 03901/ 473055

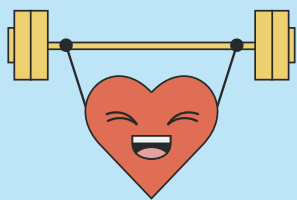


Alle Anmeldungen über
<https://familienhofsaw.de/anmeldung/>
Alle Veranstaltungen sind kostenfrei

Bewegung, die dem Herzen gut tut

Helfen Sie ihrem Herzen gesund zu bleiben und lassen Sie es hin und wieder vor Freude hüpfen.

An diesem Nachmittag gibt es eine praxisnahe Anleitung - verbunden mit vielen wertvollen Informationen zur Stärkung der Herzgesundheit durch Bewegung, die Spaß macht.



Mittwoch, 10. Juni
von 16 - 17:30 Uhr



Corinna Büsch,
Physiotherapeutin, sektorale
HP für Physiotherapie

Herzgesunde Ernährung & Nährstoffe im Alltag

Unsere Ernährung, Bewegung und unser Lebensstil spielen eine wichtige Rolle, wenn es um die Unterstützung der Herz- und Gefäßgesundheit geht. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie eine bewusste Ernährung im Alltag aussehen kann und welche Nährstoffe dabei eine unterstützende Rolle spielen können.

Schwerpunkte:

- Grundlagen einer herzgesunden Ernährung
- Bewegung, Stress und Schlaf im Zusammenhang mit der Herzgesundheit
- wichtige Nährstoffe für Herz & Gefäße (z.B. Omega-3, Vit. D)
- Alltagsnahe Tipps für die ganze Familie

Montag, 29. Juni
von 15 - 16:30 Uhr



Gabriela Schlemenat,
Ganzheitliche
Ernährungsberaterin

Singen fürs Herz

“Etwas Wissenwertes erfahren, die eigene Stimme entdecken und Lebensfreude spüren”, genau darum gehts bei „Singen fürs Herz“. Bei einem offenen Singen soll die gesundheitsfördernde Wirkung des Singens nicht nur theoretisch erläutert, sondern gleich in die Praxis umgesetzt werden. Wir werden unterschiedliche Lieder singen, mal ruhig und besinnlich, mal fröhlich und beschwingt, aber auch meditativ mit einfachen Tanzschritten. Hierbei geht es in keiner Weise um Leistung, sondern um gemeinsames Erleben. Die meist recht einfachen Texte und Melodien werden durch Vor- und Nachsingen erlernt. Einfach zuhören, mitsummen und mitsingen - so wie es passt.

Montag, 29. Juni
von 17 - 18:30 Uhr



Renate Diederichs,
zertifizierte Singleleiterin und
Trauerbegleiterin