

Dr. Anna Paul, PD Dr. Andreas Michalsen

Natürlich herzgesund

Ein Ratgeber für Menschen mit koronarer Herzkrankheit

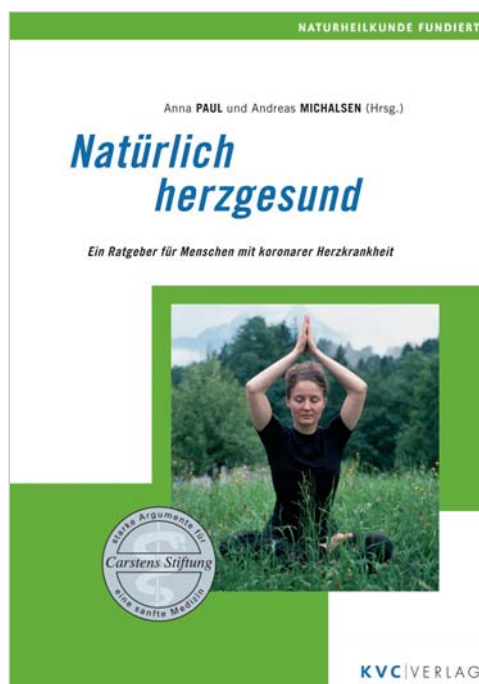
KVC Verlag, Reihe: Naturheilkunde fundiert
195 Seiten, Format: 15 x 21 cm, Softcover
Preis: [D] 14,90 €
ISBN 978-3-933351-75-3

(Essen, 02.07.2008) Herz- und Kreislauf-erkrankungen gehören zu den häufigsten Todesursachen in der westlichen Welt. Die moderne kardiologische Therapie kann in akut-lebensbedrohlichen Situationen helfen

und vielen Patienten das Leben retten. Gleichzeitig ist inzwischen anerkannt, dass mehr als 90 Prozent aller Herzinfarkte „hausgemacht“ sind, d.h. sie werden verursacht durch Faktoren des persönlichen Lebensstils.

Besonders bei Menschen, die an einer chronischen Herzkrankheit leiden, hat neben der konventionellen Therapie die konsequente Lebensstilveränderung oberste Priorität, damit kein Infarkt oder Schlaganfall auftritt. Inzwischen ist belegt, dass durch die deutliche Senkung mehrerer Risikofaktoren (z.B. Nikotin- und Alkoholkonsum, Bluthochdruck oder Stress) sogar die Rückbildung von Verengungen an den Herzkrankgefäßen (Arteriosklerose) möglich ist.

Doch wie kann eine Lebensstilveränderung erfolgreich umgesetzt und durchgehalten werden? Wie gelingt es, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden? Hierzu hat die Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte das gesundheitsfördernde SAFE-LIFE Programm entwickelt und wissenschaftlich geprüft. Die Inhalte und Erkenntnisse daraus können Patienten nun in „Natürlich herzgesund“ nachlesen. Neben bekannten Themen wie Ernährung, Bewegung und Stressreduktion gibt es einen ausführlichen Anleitungsteil mit zahlreichen Rezepten, Übungen, naturheilkundlichen Selbsthilfestrategien



CARSTENS-STIFTUNG – Pressestelle

Frederik Betsch | Am Deimelsberg 36 | 45276 Essen

Telefon 0201 56305-34 | Fax 0201 56305-60

presse@carstens-stiftung.de

www.carstens-stiftung.de

und Arbeitshilfen. Besonderes Augenmerk wird auf die Motivation und Krisenbewältigung nach Rückfällen in alte Gewohnheiten gelegt. Die Festigung der elementaren Gesundheitssäulen ist präventiv für alle wichtig, für Menschen mit einer koronaren Herzkrankheit kann sie lebensnotwendig sein.

Die Autoren:

Dr. Anna Paul ist Leiterin der Abteilung für Mind/Body Medicine und Ordnungstherapie an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte. Sie betreut Forschungsprojekte des Bundesministeriums für Bildung und Forschung zur betrieblichen Gesundheitsförderung und ist Dozentin an der Universität Duisburg-Essen und der Ruhr-Universität Bochum.

PD Dr. med. Andreas Michalsen forscht am Lehrstuhl für Naturheilkunde der Alfred Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung der Universität Duisburg-Essen und ist leitender Oberarzt an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte.

Der Verlag

Der KVC Verlag ist ein medizinischer Fachbuchverlag für Naturheilkunde, Homöopathie und andere komplementärmedizinische Verfahren. Er wurde 1998 als Projekt der Karl und Veronica Carstens-Stiftung (KVC) gegründet und ist auf die Aufgaben und Ziele der Stiftung ausgerichtet.

Diesen Text und das **Buchcover** zum Download finden Sie unter:

www.carstens-stiftung.de/service/presse.php