



## Gesundes Herz – wie kann ich selbst mein Herz aktiv stärken?

Rund drei Milliarden Mal schlägt unser Herz im Laufe unseres Lebens und pumpt dabei etwa 250 Millionen Liter Blut durch unseren Körper. Doch was passiert, wenn das Herz von Störfaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, Cholesterin und anderen beeinflusst wird?

Wie funktioniert das menschliche Herz und welche neuen Erkenntnisse gibt es in Therapie und Forschung? Diese und andere Fragen beantwortet Prof. Dr. Johannes Brachmann an diesem Abend. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps, was Sie selbst tun können, um Ihr Herz zu stärken und ihm etwas Gutes zu tun.

<b>Referentin:</b>	Prof. Dr. med. Johannes Brachmann, Geschäftsführer Sana Medical School, ehem. Chefarzt Klinikum Coburg
<b>Ort:</b>	HUK-COBURG arena, VIP-Raum, Oudenaarder Str. 1
<b>Termin:</b>	Dienstag, 28.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	Mail mit Namen und Orga (ggf. Anzahl Begleitpersonen angeben) an GBK-BGF

## Low-Carb, Keto, High-Protein – Trend oder echter Nutzen?

Low-Carb und ketogene Ernährung – Therapie oder Lifestyle? Ketogene und Low-Carb-Ernährung basieren auf einer reduzierten Aufnahme von Kohlenhydraten zugunsten von Fett und Eiweiß. Therapeutisch wird die ketogene Ernährung seit über 100 Jahren erfolgreich zur Behandlung bestimmter Epilepsieformen eingesetzt. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: Neben der Gewichtsreduktion, kann Sie auch bei Erkrankungen wie z.B. Polyzystischem Ovarsyndrom, Lipödem, Krebs oder Multipler Sklerose eine wertvolle Unterstützung sein. Taugen Keto und Low-Carb auch als dauerhafte Ernährungsform für einen gesunden Lebensstil?

In diesem Vortrag gibt Ihnen Dr. rer. nat. Nadja Pfetzer einen wissenschaftlich fundierten Einblick in die ketogene und Low-Carb-Ernährung und zeigt Ihnen, wie sie damit Ihre Gesundheit unterstützen können, wenn sie korrekt angewendet wird. Zudem beleuchtet sie den Trend der „High-Protein-Ernährung“ und erklärt, was die Wissenschaft dazu sagt: sinnvoll oder einfach nur cleveres Marketing?

<b>Referent:</b>	Dr. Nadja Pfetzer, Dipl. Molekularmedizinerin
<b>Ort:</b>	HUK-COBURG arena, VIP-Raum, Oudenaarder Str. 1
<b>Termin:</b>	Donnerstag, 22.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	Mail mit Namen und Orga (ggf. Anzahl Begleitpersonen angeben) an GBK-BGF

## Wie melde ich mich zu den Gesundheitsvorträgen an?

Sie können bis zu zwei Begleitpersonen zu den einzelnen Vorträgen mitbringen. Das Vortragsangebot ist für Sie und Ihre Begleitpersonen kostenfrei.

**Für die angebotenen Vorträge melden Sie sich bitte über den Gruppenbriefkasten GBK-BGF unter Angabe Ihres Namens, Ihrer Orga und der Anzahl der Begleitpersonen an.**

Lassen Sie uns bitte Ihre verbindliche Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung zukommen. Die zur Verfügung stehenden Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

