



## Dr. med. Annette Heller

ARBEITSMEDIZINERIN, ANÄSTHESISTIN, PRÄVENTIONS-,  
ERNÄHRUNGS- UND SPORTMEDIZINERIN, REFERENTIN

- im täglichen Einsatz für gesunde Arbeitnehmer
- übersetzt medizinisches Fachchinesisch in den Medien
- informiert in Vorträgen und Keynotes mit Herz und Elan
- engagiert und motivierend
- ihr „Hallöchen, Hallöchen!“ lässt Patienten strahlen
- empathisch direkt . temperamentvoll . schnell . überzeugend

TYP

- Stimmige Work-Life-Balance für gesunde Mitarbeiter
- Gesunderhaltung braucht Eigenverantwortung und Eigeninitiative
- ÄrztInnen spricht auf Augenhöhe mit euren PatientInnen

TREND

### Herzensangelegenheiten

- mehr Achtsamkeit für den Lebensmotor
- über den kleinen und großen TÜV fürs Herz
- die beste Fitness und Ernährung für die Pumpe
- Exkurs: auch mit angeschlagenem Herzen lässt sich gut leben

THEMEN

### Sitzen ist das neue Rauchen – raus aus der Bequemlichkeits-Falle

- Ergonomie am Arbeitsplatz
- bewegtes Sitzen im Job und zuhause
- Mehr Bewegung: wie sie den Schweinhund an die Leine legen



### **Die Corona-Schutzimpfung – was Sie darüber wissen sollten!**

- Impfen ebnet den Weg aus der Pandemie
- Entwicklung, Zulassung und Verteilung der Impfstoffe
- Sicherheit und Wirksamkeit
- Top Analysen, Daten und Fakten für Ihre Impfentscheidung

### **Das Kreuz mit dem Kreuz – so geht rückengesund**

- ein starker Rücken kennt keinen Schmerz
- vom richtigen Heben und Tragen
- nur 10 Minuten täglich – und Sie sind rückenfit

### **Vorsicht Burnout – brennen Sie nicht aus!**

- Anzeichen und Alarmsignale erkennen
- Leistungsfähigkeit angemessen steigern
- gesunder Umgang mit der Lebens- und Arbeitszeit

### **Betriebliches Gesundheitsmanagement - wie geht das?**

- auch für mittlere und kleine Unternehmen wichtig
- gesunde und wertgeschätzte Mitarbeiter sind das wichtigste Kapital
- schon mit kleinen Maßnahmen viel bewegen

**Vorträge werden stets individuell auf die Zielgruppe zugeschnitten.**

