



Vera Cordes

MEDIZINJOURNALISTIN, MODERATORIN, BUCHAUTORIN, REFERENTIN

- das Gesicht der erfolgreichen Gesundheitssendung VISITE
- Sportwissenschaftlerin
- Gesundheitsvermittlerin mit Herzblut
- auf meinen Gartenteich und meine Fitnessgeräte lasse ich nix kommen
- unterstützt die Deutsche Herzstiftung
- transportiert Wellbeing auch über die Radiowellen
- sympathisch . empathisch . macht Lust auf Prävention . leidenschaftlich ratgeben

TYP

- Gesundbleiben braucht Eigenverantwortung
- mehr Bewegung bringt uns weiter
- bleibt körperlich und geistig am Ball!

TREND

THEMEN

Meine besten selbsterprobten Gesundheitstipps aus 20 Jahren Medizinjournalismus

- Schmerzen, Krämpfe, trockene Augen – mit Do-it-yourself statt mit Medikamenten lindern
- Geistig fit bleiben aber wie? Fehlermachen hilft, aber Spiel und Spaß mit anderen auch
- Für immer Bluthochdruck oder Diabetes? Nach neuen Erkenntnissen muss das nicht sein
- Waldbaden, Lächeln und positiv denken – warum das die Selbstheilungskräfte stärkt

Prävention - wieviel Gesundheit ist tatsächlich „machbar“?

- Für wen ist Vorbeugung wirklich wichtig?
- Wann fange ich an und wie bleibe ich bei der Stange?
- Was kann ich am Ende erreichen?



THEMEN

Älter werden und fit bleiben - nie hatten Senioren bessere Chancen als heute

- „Gesundheit“ boomt auf jedem Kanal – was ist hilfreich, was kann man vergessen?
- Die biologische Uhr um 10 Jahre zurückdrehen? Mit Mut, Motivation und Mitarbeit läuft's
- Wenn die Gesundheit schwächelt: mehr Lebensqualität geht immer

Bewegung ist die beste Medizin

- Die erstaunlichen „Rezepte“ der Sportmedizin
- Auch bei schweren Erkrankungen hilft Bewegung
- Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose - Sport und Entspannung helfen beim Ausstieg

Vorträge werden stets individuell auf die Zielgruppe zugeschnitten.

BÜCHER

