

## ANMELDUNG

ZUM KOSTENLOSEN  
VORTRAGS-  
PROGRAMM VIA  
ONLINE ZOOM-  
MEETING UNTER:

info@hildegard-vital.de

10/09/2024

### IMMUNSYSTEM STÄRKEN – DER NÄCHSTE WINTER KOMMT BESTIMMT!

Husten, Schnupfen, Heiserkeit -  
Rüsten Sie sich gegen Viren und Bakterien des  
Winters. Wir empfehlen diesen Vortrag, um  
wertvolle Einblicke und bewährte Strategien zur  
Stärkung Ihres Immunsystems zu erhalten (als  
Prophylaxe). Und welche Kräuter bei einem akuten  
Infekt und dessen Begleitsymptomen am  
effektivsten eingesetzt werden können.

08/10/2024

### IMPFUNGEN – IMPFEN, WAS GEHT? SEGEN UND / ODER FLUCH? VERSCHIEDENE ARTEN UND NEUE WIRKSTOFFVERFAHREN

In diesem Vortrag tauchen wir ein in die vielfältige  
Welt der Impfungen, die jedem in Deutschland  
lebenden Menschen zugänglich sind. Sie lernen die  
Impfungen zu differenzieren und Sie erfahren,  
welche Arten von Impfstoffen es gibt, auf welcher  
Ebene im Körper sie wirken und welche einen  
lebenslangen Schutz bieten oder eine  
Nachimpfung erforderlich machen.

12/11/2024

### DEMENZERKRANKUNGEN & STÖRUNGEN DER MERKFÄHIGKEIT/KOGNITION – URSACHEN & PROPHYLAXE

Der Vortrag beleuchtet nicht nur die Auslöser  
und Ursachen von Demenzerkrankungen,  
sondern bietet auch praktische Schritte zur  
Vorbeugung. Erfahren Sie, wie Sie aktiv Ihre  
geistige Gesundheit fördern und das Risiko von  
Demenz mindern können. Darüber hinaus wird  
dargelegt wie Einschränkungen der  
Konzentration, Wortfindungsstörungen etc.,  
auch unabhängig von einer Demenzerkrankung  
entstehen und behandelt werden können.

10/12/2024

### ERNÄHRUNG FÜR KRANKE & GESUNDE NACH HILDEGARD VON BINGEN

Warum weicht die Ernährungsweise  
nach Hildegard in der heutigen Zeit von  
der ursprünglichen Lehre ab? Lernen  
Sie in diesem Vortrag, wie die alten  
Prinzipien gedeutet und heute in der  
Moderne angewendet werden sollten,  
um Körper und Geist in Balance zu  
bringen und ein nachhaltiges  
Wohlbefinden und Ihre Gesundheit  
deutlich zu fördern.

Denn Ernährung folgt bestimmten  
Prinzipien, damals (vor knapp 950  
Jahren) wie heute.

## KONTAKT

### Hildegard-Vital

Teinacher Str. 51

71634 Ludwigsburg

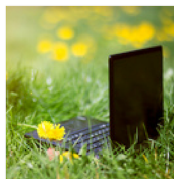
[info@hildegard-vital.de](mailto:info@hildegard-vital.de)

07141 990 9060

[www.hildegard-vital.de](http://www.hildegard-vital.de)

Unser Shop:

<https://shop-hildegard-vital.de>



# Hildegard-Vital.de



weil Ihnen Ihr Wohlbefinden  
am Herzen liegt

## VORTRÄGE

2024

ALESSANDRO ROCHIRA

# 2024

Online-  
Vortragsprogramm

Baden-Württemberg

Vortragsbeginn  
jeweils  
um 19 Uhr

**16/01/2024**  
**BLUTANALYSE SSTC –**  
**AUFBAU & HINTERGRUNDWISSEN,**  
**ERKLÄRUNG DER BEGRIFFLICHKEITEN**

Alessandro Rochira, Entwickler der SSTC, erklärt in diesem Vortrag alles rund um das Thema der speziellen Blutanalyse, die einen ganzheitlichen Blick auf Ihr Gesundheitssystem liefert. Was bedeutet SSTC? Was sagt die Analyse über Ihren Gesundheitszustand aus und welche konkreten Informationen können Sie daraus gewinnen?

**20/02/2024**  
**ERSCHÖPFUNG, FATIGUE –**  
**WENN DER KÖRPER NICHT MEHR**  
**KANN**

Gesunde Nerven brauchen einen gesunden Körper – und andersrum!  
Welche Faktoren und körperlichen Einflüsse lassen mich und meine Nerven ermüden? Was kann ich tun, um meinen geschwächten Körper und Nervenhaushalt zu unterstützen?  
Erfahren Sie, wie Sie Schritt für Schritt zu neuer Vitalität und einer ausgeglichenen Balance zwischen Körper und Geist gelangen können.

**12/03/2024**  
**GEWICHTSREGULIERUNG –**  
**ÜBERGEWICHT/UNTERGEWICHT**

Dieser Vortrag beleuchtet die effektivsten Methoden und gibt Einblicke zu Trends wie Intervallfasten, Trennkost, Weight Watchers, Eiweiß-Shakes uvm.  
Tipps für gesundes + effizientes Abnehmen und Hilfe bei Untergewicht.  
(Wenn trotz vielem Essen, nichts am Körper bleibt.)

**09/04/2024**  
**ZECKEN / BORRELIOSE**  
**REALITÄT & RISIKEN**

Dieser Vortrag bietet eine klare Einschätzung der Gefahren und räumt Mythen auf. Erhalten Sie Einblicke, wie Sie sich schützen und angemessen reagieren können. Aber auch, welche Co-Infektionen mit einem Zeckenstich verbunden sein können und wie Sie diese erkennen bzw. welche effizienten Gegenmaßnahmen Sie selbst ergreifen können.

**14/05/2024**  
**KRÄUTER-HAUSAPOTHEKE-**  
**GRUNDAUSSTATTUNG NACH**  
**HILDEGARD-VON-BINGEN**

Es gibt viele Gründe, warum eine Kräuter-Hausapotheke sinnvoll sein kann. Meist kommen die Beschwerden plötzlich und unerwartet. Auch die richtige Einschätzung der Beschwerden ist wichtig. Kann ich mit Hausmitteln behandeln oder muss ich zum Arzt? Lernen Sie in diesem Vortrag Hilfe zur Selbsthilfe. Die "Heilkraft der Natur" angemessen anzuwenden, als Erst-Gegenmaßnahme oder begleitend.

**11/06/2024**  
**ENTARTUNGEN – WIE SIE ENTSTEHEN UND**  
**WAS MAN PRÄVENTIV TUN KANN**

Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über die Mechanismen von Entartungen (gut und bösartiger Natur) und wie diese Prozesse entstehen. Entdecken Sie präventive Maßnahmen, die Ihnen helfen können Ihr Gesundheitsrisiko zu minimieren und Ihre Lebensqualität zu schützen.

**09/07/2024**  
**HAUT – URSACHEN VON EKZEMEN,**  
**NEURODERMITIS, NESSELSUCHT**  
**IST CORTISON DIE EINZIGE**  
**LÖSUNG?**

Wenn Juckreiz, Schwellung und Rötung im Vordergrund stehen, dann ist man schnell in seinem Wohlbefinden eingeschränkt. Als erstes sollte man dieses Beschwerdebild jedoch differenzieren und benennen können. Erst dann kann eine langanhaltende positive Veränderung eingeleitet werden. Mit Cortison verändern Sie die Ursache nicht. Sie erfahren in diesem Vortrag etwas über kurzfristige Hilfen und langfristige Herangehensweisen, die an der Ursache ansetzen.



**13/08/2024**  
**MUNDHYGIENE – MUNDHÖHLE, ZÄHNE,**  
**RACHEN**

In diesem Vortrag werfen wir einen ganzheitlichen Blick auf die Mundgesundheit und beleuchten die Zusammenhänge zwischen Mundhöhle, Rachen und Zähnen, um Ihnen wertvolle Hilfestellung für Ihre Pflegeroutine zu vermitteln. Denn der Zahnarzt greift in der Regel erst ein, wenn bereits ein Schaden entstanden ist.