



Der Tübinger Ernährungswissenschaftler Wolfgang Feil hält am 25. März einen Gesundheitsvortrag bei der Bürgerstiftung Laichinger Alb.

FOTO: STEIDLE

## Benefizvortrag zum Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall

Ernährungswissenschaftler Feil hält am 25. März Gesundheitsvortrag bei der Bürgerstiftung Laichinger Alb

Von Hansjörg Steidle

LAICHINGEN - Erneut kommt der renommierte Ernährungswissenschaftler Dr. Wolfgang Feil aus Tübingen zu einem Vortrag nach Laichingen. Diesmal lautet das Thema seines Vortrags „Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall“. Auf Einladung der Bürgerstiftung Laichinger Alb ist Wolfgang Feil am Mittwoch, 25. März, zu Gast im Auditorium der Laichinger Volksbank. Beginn des Vortrags ist um 19.30 Uhr. Der Erlös aus dem Vortrag kommt der Bürgerstiftung für ihre verschiedenen Projekte zugute. Die „Schwäbischen Zeitung“ unterstützt den Besuch.

In seinem Vortrag zum Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall be-

leuchtet der Ernährungswissenschaftler folgende Themenbereiche: herzgesunde Ernährung; was schützt, was schadet?; natürliche Alternativen zu Cholesterinsenkern; intelligentes Training fürs Herz; Gelassenheitstraining - ein wesentlicher Baustein für die Herzgesundheit; natürliche Alternativen gegen Bluthochdruck und Lebensstiländerung statt Blutverdünner.

Zu Herzinfarkt und Schlaganfall und die dazu richtige vorbeugende Ernährung wird Wolfgang Feil ein Buch herausgeben. Übrigens 40 Prozent der Sterbefälle in Deutschland passieren in Folge von Herz-Kreislaufkrankungen. Im Vortrag beschreibt der Biologe Wolfgang Feil wie eine herzgesunde Ernährung

aussieht und was die größten Ernährungsfehler sind, die das Herz und die Blutgefäße belasten. Er beleuchtet das Risiko-Nutzen-Verhältnis von Cholesterinsenkern und zeigt auf, wie der Blutdruck auf natürliche Weise gesenkt werden kann.

Ein weiterer Schwerpunkt im Vortrag sind Lebensstiländerungen bewusst vorzunehmen, anstatt sich auf Blutverdünner mit deren Nebenwirkungen zu verlassen. Für alle Personen, die ihr Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall verringern möchten, wird auch aufgezeigt, welche Lebensmittel und welche Nährstoffe bestehende Ablagerungen in Blutgefäßen reduzieren und wie Herzrhythmusstörungen normalisiert werden können.

Der mehrfache Buchautor Wolfgang Feil beleuchtet in seinem Vortrag ebenso wie ein herzgesundes und effektives Bewegungs- und Gelassenheitstraining aussehen soll. Der Vortrag richtet sich an alle Personen, die sich vor Herzinfarkt oder einem Schlaganfall schützen wollen, aber auch an Ärzte, die ihr Ernährungswissen aktualisieren möchten.

Wolfgang Feil, Jahrgang 1959, aus Tübingen ist einer der bekanntesten Gesundheitsexperten in Deutschland, er zählt zu den führenden Nährstoffspezialisten. Er berät mehrere Nationalmannschaften (Handball, Marathon, Ultra-Marathon, Beachvolley-Ball) und auch Spitzensportler, seit einem Jahr auch Langstreckenläuferin Alina Reh aus

Laichingen. Feil hat Biologie und Sportwissenschaft in Tübingen, Berlin und New York studiert, ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

Der aus Aalen-Hofen stammende Wolfgang Feil ist Autor mehrerer Bücher und zahlreicher Veröffentlichungen rund um die Themen Ernährung, Sport, Stoffwechselaktivierung und allgemeines Wohlbefinden. Feil promovierte in Biologie auf dem Gebiet der Botanik.

Der Eintritt bei dem Vortrag von Wolfgang Feil am 25. März beträgt acht Euro im Vorverkauf, zehn Euro an der Abendkasse. Der Erlös geht voll an die Bürgerstiftung.