



## ModeratorenManagement



### Dr. med. Annette Heller

Ärztin  
Anästhesistin  
Präventionsmedizinerin  
Arbeitsmedizinerin  
Referentin



#### STUDIUM

Humanmedizin an der Johann Wolfgang Goethe - Universität Frankfurt/Main, Approbation 1997

#### SCHWERPUNKTE

Arbeits-, Ernährungs-, Sport-, und Präventionsmedizin, BGM, Stressmanagement, Psychologie, Notfall- und Intensivmedizin, Anästhesie, Schmerztherapie

#### MODERATIONEN

seit 2004

Moderation von Pressekonferenzen, Patientenforen und Kongressen zum Thema Medizin; Freie Journalistin für medizinische Fachverlage, regelmäßige Publikationen und Falldarstellungen, Interviews und Editorials in FR, FAZ, Frankfurter Neue Presse; Diverse Gastauftritte als Expertin bei u. a. Service Gesundheit und Maintower (HR), Johannes B. Kerner (ZDF) und Maischberger (ARD), Mittagmagazin, ZDF neo

2006

TV-Ärztin / Fachberaterin in der TV-Serie „Die Gesundheitspolizei“, ZDF

#### PRAXIS

seit 2016

Betriebsärztlicher Dienst medical airport service GmbH, Mörfelden-Walldorf

2014 - 2019

Pressesprecherin der Dt. Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP)

2014 - 2018

Pressesprecherin der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft

2016 - 2020

Ausbildung zur Fachärztin für Arbeitsmedizin, Impf- und Reisemedizin

2015 / 2020

Weiterbildung zur Präventionsmedizinerin DAPM / und zur Sportmedizinerin

2014

Weiterbildung zur Ernährungsmedizinerin DAEM/DGEM

2007 - 2015

Ärztin für Anästhesie und Pressereferentin an der Orthopädischen Universitätsklinik Friedrichsheim gGmbH in Frankfurt

2005 - 2006

Oberärztin für Anästhesie, Orthopäd. Uniklinik Friedrichsheim gGmbH

2003 - 2015

Fachärztin für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie an der Orthopädischen Universitätsklinik Friedrichsheim gGmbH in Frankfurt

1998

Promotion: „Die Mikroangiopathie des Herzens bei juvenilen Typ-I-Diabetikern“

1997-2002

Ausbildung zur Fachärztin für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie an der Johann Wolfgang Goethe - Universität, Frankfurt/Main

#### SPECIALS

Moderation von Pressekonferenzen, Patientenforen und Kongressen  
Med. Fachvorträge und Ernährungsberatung in Unternehmen, Schulen und Krankenhäusern; Betriebl. Gesundheitsmanagement, Arbeits- und Präventionsmedizin; Ergonomische Beratung, Reisemedizin, Impfschutz  
Medizinische Betreuung von koronaren Herz- und Diabetikersportgruppen  
Vorträge, Seminare, Workshops

Vorträge zu verschiedenen Themen > siehe Seite 2 und 3

H&S Medienservice · Beim Schlump 84 F · 20144 Hamburg · [www.hs-hh.de](http://www.hs-hh.de)  
Tel. 040/450381-31 · Fax -35 · [kontakt@hs-hh.de](mailto:kontakt@hs-hh.de)

© Copyright 2022 H&S Medienservice | All rights reserved | Fotos: Katja Zimmermann

Zur Moderatorensseite:





## ModeratorenManagement

**Dr. med. Annette Heller** bietet **Vorträge** - auch auf individuelle Anfrage - zu folgenden Themenbereichen an:

### GESUNDHEIT

#### **Von Krokant bis Ketchup – den süßen Verführern auf der Spur**

- wir verzuckern unser Blut (Insulinfalle)
- wir futtern uns die Kilos und den Diabetes an
- die vielen versteckten Zucker in der Nahrung
- wie Sie mit weniger Süßem gut über die Runden kommen

#### **Gelenkschmerzen – was tun, damit es wieder wie geschmiert läuft?**

- Ursache ist nicht immer nur Verschleiß
- Arthrose vs. Arthritis
- Gelenkschonend bewegen
- manuelle Therapie kann Wunder wirken

#### **Starke Knochen – stabiles Gerüst ein Leben lang**

- wenn die Knochen brüchig werden, Volkskrankheit Osteoporose
- Knochenkiller Phosphate
- wie wir uns knochengesund ernähren
- Gewichte machen Knochen stark

#### **Herr Doktor, ich verstehe Sie nicht - Fachchinesisch verboten!**

- Klarsprech bei Arztbesuch und Visite
- wie man sich richtig auf den Arztbesuch vorbereitet
- keine Angst vorm weißen Kittel

#### **Reanimation und Erste Hilfe für Laien – das rettet Leben!**

- Helfen bis der Arzt kommt
- keine Angst vor Erster Hilfe
- diese Handgriffe vergessen Sie nie

#### **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

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

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





## ModeratorenManagement

### **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

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

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

### **Fit im Alter – wie geht das?**

- Bewegung unbedingt – aber keine Bäume ausreißen!
- Ernährung dem Alter anpassen
- wie wichtig sind Psychohygiene und soziale Kontakte?

### **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

### **Hilfe – ich muss ins Krankenhaus!**

- wie bereite ich mich optimal darauf vor
- welche Fragen sollte ich mit den Ärzten klären?
- ein sinnvoller Fragenkatalog beruhigt
- was lindert meine Angst vor einer Operation

## **ERNÄHRUNG**

### **Allergie oder Unverträglichkeit? – wenn Nahrung krank macht**

- Nahrungsmittelallergie vs. Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Möglichkeiten der Diagnose und Therapie
- von Zutatenlisten und Kleingedrucktem

