

Buchbeschreibung

Gesund bleiben mit **HERZ** und Verstand



Erwecke den Helden in dir!

Der Entdecker des Gesundheitskontos

Dr.-Ing. Karl-Heinz Hellmann, der als Strategieexperte viele Unternehmen erfolgreich trainiert, musste aufgrund eines angeborenen Herzfehlers im Jahre 2013 acht Stunden lang am offenen Herzen operiert werden. Nach dem Eingriff war die Prognose der Ärzte überwiegend negativ.

Doch statt zu resignieren startete er durch. Seine lebenslang gute Grundkonstitution half ihm zwar, sich schnell wieder zu erholen und heute medikamentenfrei zu leben. Doch es wurde ihm schnell klar, dass mehr hinzukommen musste, um den Erfolg langfristig zu sichern. Nämlich eine ganzheitliche Perspektive, Achtsamkeit für sich selbst sowie mentale Stärke und der Aufbau eines soliden „Gesundheitskontos“ durch gezielte Trainingsmaßnahmen. Seine Methoden lassen sich zum Erreichen sehr großer persönlicher oder unternehmerischer Ziele anwenden, da die Prinzipien identisch sind.

Dieses Buch ist eine Bedienungsanleitung für das Leben schlechthin. Es macht viele Ratgeber, die sich einzelnen Aspekten der gesundheitlichen Vorsorge widmen, überflüssig. Die direkte Umsetzung des Wissens in praktische Übungen und Trainingspläne lässt die „Beherztheit“, mit der sich der Autor seinem Thema widmet, direkt auf den Leser und die Leserin überspringen

Von jedem verkauften Buch geht ein Euro als Spende an die Deutsche Herzstiftung e.V., deren Mitglied Dr. Hellmann ist.

ISBN: [978-3-86476-095-2](https://www.isbn-international.org/product/9783864760952)