Südostschweiz, Dienstag, 4. September 2018

Blog: Danuser von Platen - Zeitzeichen

Neu: Emil eröffnet erste Herzwoche im Engadin

PIXABAY

Hans Peter Danuser

Hans Peter Danuser und Amelie-Claire von Platen sind ein ungewöhnliches Paar. Und doch so ähnlich, wenn es darum geht, Sachen anzupacken. Ihr Blog-Motto ist den auch: «Der eine wartet, bis die Zeit sich wandelt, der andere packt sie an und handelt.»

Die Santasana St. Moritz nimmt den Weltherztag vom 29. September zum Anlass, die erste Herzwoche im Engadin durchzuführen. Sie dauert vom 29. September bis 6. Oktober und kombiniert die medizinische Kurtradition von St. Moritz mit der Kompetenz und Erfahrung des Universitätsspitals Zürich USZ. Im Zentrum der Woche stehen «Herz, Geist und Seele» der Teilnehmer. Entsprechend sieht das Programm aus.

Betreffend Herz: ärztliche Konsultation mit Check-up und Herzpass, ergänzt mit Vorträgen, Bewegungstherapien, Herzwanderungen und herzfreundlichem Kochen samt Ernährung.

Medizinischer Leiter der Herzwoche ist PD Dr. med. Christian Schmid vom universitären Herzzentrum des Universitätsspitals Zürich. Ihn unterstützen die Engadiner Vertrauensärzte Dres. Med. Donat Marugg, Robert Eberhard und Andi Grünenfelder sowie die Leiterin des medizinischen Therapiezentrums Britta Ahlden mit ihren Spezialisten in Herztherapie, Yoga, Ernährung und Coaching, darunter die erfolgreiche Extremsportlerin Anne-Marie Flammersfeld.

Betreffend Geist und Seele: Inspirationsyoga an der Mauritiusquelle, Reflexion und Stille auf dem Engadiner Herzweg, Morgenspaziergang zum herzhaften Alpbrunch, Kamingespräch über Umgang mit Stress. Spezielle Beiträge leisten hier Emil und Nicce Steinberger mit ihren «Herzens-Wochenblättern» samt Ausstellung und Vernissage zur Eröffnung der Herzwoche, dann Prof. Dr. Med Hans Rickli, Bruno Bieri, Hang of Xang sowie das Alphorn Ensemble Engiadina St. Moritz.

Die erste Herzwoche Engadin findet im Kulturhotel «Laudinella» St. Moritz statt. Partner sind unter anderem das Universitätsspital Zürich, die Klinik Gut, das medizinisches Zentrum und das MTZ Heilbad St. Moritz sowie die Schweizer Herzstiftung.

Mein Tipp für alle Leser: Geniessen Sie den goldenen Herbst und gönnen Sie sich etwas Gutes, das auch im Winter noch nachwirkt! Prüfen und stärken Sie Ihre Herz 1856 m ü.M. im Engadin in einmaliger Landschaft – und Gesellschaft. Buchen Sie bald, denn die Teilnehmerzahl ist beschränkt.