



Essen mit Herzenslust

Ernährungsempfehlung zur Förderung der Herzgesundheit

Ziel	Ernährungsstil, der die Herzgesundheit fördert
Dauer	60 Minuten
Inhalt	Wenn sich die Wandeigenschaften von Gefäßen verändern, hat das starke Auswirkungen auf die Arbeit, die das Herz leisten muss. Deshalb sind erhöhte Blutfettwerte und ein hoher Blutdruck Risikofaktoren für Herzerkrankungen. <ul style="list-style-type: none">• Risiko für das Herz durch den Lebensstil• Bluthochdruck• Blutfettwerte• ausgewogene Ernährung• Lebensmittel, mit besonders günstigen Eigenschaften für die Herzgesundheit• Bewegung und Stressmanagement
Zielgruppe	Erwachsene
Durchführung	Vortrag & Gespräch
Voraussetzung	keine
Teilnehmerzahl	mindestens 7

*Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/100 gefunden.
Erstellt am 2.2.2026*