



Essen mit Herzenslust

Ernährungsempfehlung zur Förderung der Herzgesundheit

Ziel	Ernährungsstil, der die Herzgesundheit fördert
Dauer	60 Minuten
Inhalt	<p>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.</p> <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*