Praxis für Ernährungsberatung Dr. Gabriele Schilling

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin



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.

• 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 16.10.2025