



## Essen mit Herzenslust

Ernährungsempfehlung zur Förderung der Herzgesundheit

- Ziel** Ernährungstil, 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](http://www.eb-gs.de/display-angebot/100) gefunden.  
Erstellt am 4.4.2025*