

Mehr Lebensqualität durch gesunde Ernährung

Thema:

Ernährungsbedingte Krankheiten: Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
Arteriosklerose, Bluthochdruck und erhöhter Cholesterinspiegel

Referentin: Claudia Michaela Höft – ärztl. med. geprüfte Ernährungs- und
Gesundheitsberaterin.

Trotz des medizinischen Fortschritts nehmen ernährungsbedingte Krankheiten immer mehr zu. Die modernen Zivilisationskrankheiten werden angeführt von den Herz-Kreislauf-Erkrankungen, also sämtliche Erkrankungen des Herzens und der Gefäße.

Arteriosklerose, ein erhöhter Blutdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall aber auch ein erhöhter Cholesterinspiegel zählen zu den häufigsten ernährungsbedingten Krankheiten.

Bei der Entstehung, aber auch bei der Vermeidung dieser Krankheiten, spielt die Ernährung eine maßgebliche Rolle. Viele Betroffene fürchten, dass eine Ernährungsumstellung das Ende von schmackhaften Mahlzeiten bedeutet und nur noch freudloses „Grünzeug“ auf den Teller kommt.

Genau mit diesen Mythen räumt Claudia Höft auf. Sie erfahren, wie sich diese Krankheiten über Jahre leise und heimlich in unseren Körper schleichen und wie Sie mit schmackhafter, vitalstoffreicher Ernährung wieder mehr Gesundheit erlangen können.

Wann und Wo:

Termine für 2025 folgen!