

Was das Herz begeht – Herzgesunde Ernährung

Beschreibung

Muskeln brauchen Proteine – doch was braucht eigentlich unser Herz? Und welche Lebensmittel stärken langfristig unser Gefäßsystem? Dieser Workshop zeigt, welche Nährstoffe für eine herzgesunde Ernährung entscheidend sind und wie man die Elastizität der Gefäße gezielt unterstützen kann.

Die Teilnehmenden erfahren, wie Ernährung Risikofaktoren wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfette oder Entzündungsprozesse positiv beeinflussen kann, welche Rolle hochwertige Lebensmittel – im Gegensatz zu industriell verarbeitetem „Functional Food“ – wirklich spielen und wie man im Alltag herzfreundliche Entscheidungen trifft.

Der Workshop vermittelt fundiertes Wissen, räumt mit verbreiteten Ernährungsmythen auf und gibt konkrete, alltagstaugliche Empfehlungen für eine starke Gefäßgesundheit.

Inhalte

- Ausgangslage: Ernährung & typische Risikofaktoren
- Wie sich Ernährung auf Herz & Gefäße auswirkt
- Lebensmittel mit herzschützender Wirkung: richtig einkaufen
- Welche Lebensmittel die Elastizität der Gefäße unterstützen
- Funktional Food: Chancen, Risiken & Marketingfallen
- Rezepte & einfache Ideen für herzfreundliche Gerichte
- Nahrungsergänzungsmittel: wann sinnvoll – wann nicht?
- Grenzen der Reparaturmedizin: warum Prävention entscheidend ist

Was das Herz begehr – Herzgesunde Ernährung

Methodik

- Kurzimpulse & wissenschaftlich fundierte Erklärungen
- Lebensmittelbeispiele & alltagstaugliche Orientierung
- Myth-Busting (Ernährungsindustrie & Functional Food)
- Konkrete Empfehlungen für den individuellen Alltag



Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN – Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!