



AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

BLUTHOCHDRUCK – HERZ UND GEFÄSSE SCHÜTZEN DURCH SINNVOLLE ERNÄHRUNG

PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Der Blutdruck ist die Kraft, die das Blut auf die Wand von Arterien und Venen ausübt. Nur durch diesen Druck kann der Fluss des Blutes aufrechterhalten werden und die Organe mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Bluthochdruck ist die Volkskrankheit Nummer eins. Auf Dauer kann ein unbehandelter oder schlecht eingestellter Blutdruck schwerwiegende Folgen haben. Um das Risiko einer Folgeerkrankung zu senken, ist eine gezielte Ernährungstherapie eine gute Grundlage.

INHALTE

- Die Grundzüge einer „Traditionellen mediterranen Ernährung“ werden vorgestellt und deren positive Wirkung, vor allem auf das Herz-Kreislauf-System
- Ein vernünftiger Kochsalzkonsum wird empfohlen
- Natürliche blutdrucksenkende Lebensmittel werden diskutiert

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Referentin:
Corinna Scheibe
Diätassistentin im Rehasentrum Junge
- Mittwoch, 18. Oktober 2023,**
17.00 – 18.00 Uhr
- Vortragsraum** im Rehasentrum Junge
(Sprangerweg 3, II.OG)
- Maximal 20 TeilnehmerInnen
- Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

ZIELGRUPPE

Menschen mit Bluthochdruck

VERANSTALTUNGSART

Vortrag

FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

*Vergünstigte Mitgliedschaft im Gesundheitstraining für 39,00€ im 1. Monat für Neukunden ...
Bei Interesse wird ein Kochabend zum Thema angeboten ... Ind. Ernährungsberatung*