



© pixabay

Ernährung für ein starkes Herz - genussvoll essen, das Herz stärken

Donnerstag, den 08. Oktober 2026 • 15-16.30 Uhr

Herz und Gefäßen etwas Gutes tun - das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? Wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag? Antworten erhalten Sie in diesem Vortrag.

Die Dozentin Frau Jutta Löbert, Dipl. Oecotrophologin (vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ebersberg-Erding), vermittelt fundiertes Wissen und gibt praktische Tipps für eine herzgesunde Ernährung, die sich in den Alltag integrieren lässt.

Ihr Gastgeber ist der Seniorenbeirat.



**Alle Angebote kostenfrei für Sie durch die Gemeinde Vaterstetten,
den Seniorenbeirat Vaterstetten und den Verein aktiver Bürger e.V.**

Senioren Zentrum • Bahnhofplatz 1 • 85598 Baldham