

# MONTAG 28. APRIL 2025

## Kooperationsveranstaltung mit der Ev. Familienbildung

### **Speisen, die das Herz begehrt** **Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin** **natürlich senken**

Jeder zweite Mann, bzw. jede zweite Frau stirbt heutzutage an Schlaganfall oder Herzinfarkt. Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen sind ein ernstzunehmendes Problem in der zivilisierten Welt. Bei Herz- und Gefäßerkrankungen im arteriellen Bereich handelt es sich vorwiegend um Verkalkungen, Gefäßentzündungen und Gefäßinnenwandschädigungen, wie z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall und Bluthochdruck.

Im venösen Bereich treten hauptsächlich Krampfadern, Thrombosen, Venenentzündungen und Hämorrhoiden auf.

In diesem Vortrag wird Ihnen in leicht verständlichen Worten erklärt, weshalb die Risikofaktoren wie Cholesterin, Blutzucker, Homocystein und Bluthochdruck reguliert werden müssen, welche Möglichkeiten der natürlichen Vorbeugung von Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen existieren und welche naturheilkundlichen Behandlungsprogramme zur natürlichen Herz-Kreislaufstärkung sinnvoll sind.

Gleichzeitig erfahren Sie, welche Parameter in der naturheilkundlichen Diagnostik wichtig sind, um Risikofaktoren für die Gefäße zu erkennen. Im Vordergrund stehen neben der Regulation des Säure-Basen-Haushalts die Ernährungstherapie, die Nährstofftherapie, sowie die Entgiftung durch typgerechtes Fasten als Suppenfasten bei Herz- und Gefäßerkrankungen. Sie erfahren, welche Lebensmittel blutdrucksenkend, cholesterinsenkend und blutzuckersenkend sind und welche Sie einschränken sollten.



*Ralf Moll*  
Dipl.oec.troph

Brenzhaus, Mauerstraße 5, Schwäbisch Hall

19 Uhr Mitglieder 5 € Gäste 9 €



NHV Schwäbisch Hall e.V.



Evangelische  
**Familienbildung**  
Schwäbisch Hall