

Nächste Sonntagsführung 4.10.20

Pflanzen für ein gesundes Herz

Die Bedeutung der Ernährung als Mittel der Gesunderhaltung ist schon seit der Antike bekannt. Herzerkrankungen zählen in der westlichen Welt zu den häufigsten Volkskrankheiten und es gibt einige Ernährungskonzepte die in diesem Zusammenhang diskutiert werden.

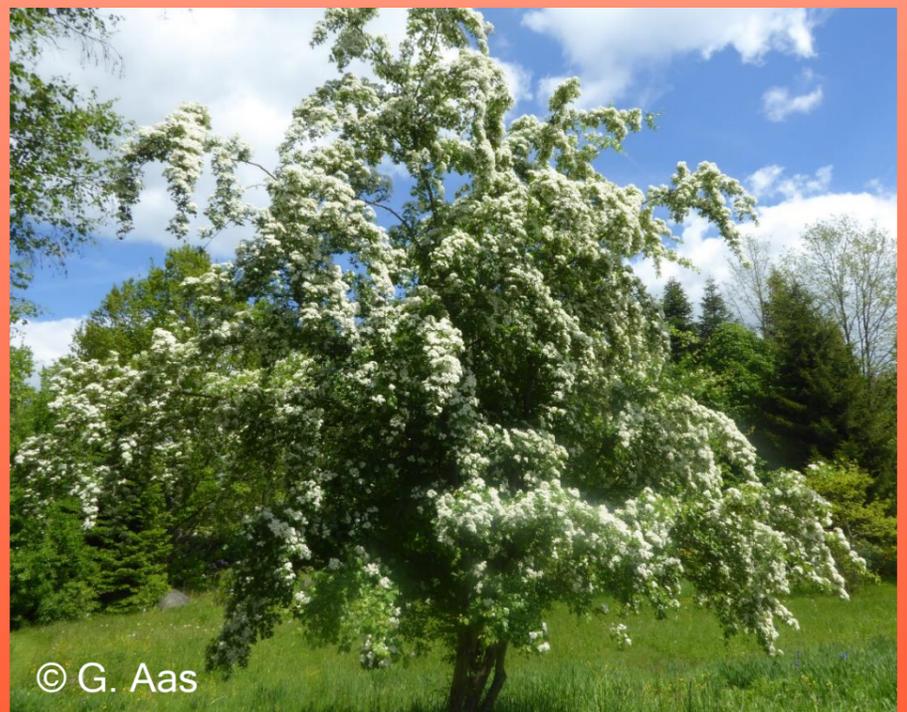
Gemüse und Obst, sowie Vollkornprodukte bilden die Grundlage einer herzgesunden Ernährung. In der Führung werden beispielhaft besonders empfehlenswerte Pflanzen, wie Hafer, Lein, Walnuss, Beeren, Hülsenfrüchte ect. und ihre gesundheitliche Bedeutung vorgestellt.

Auch einige Heilpflanzen, die Herz und Kreislauf unterstützen, werden besprochen.



© commons.wikimedia.org

Gemüsestand in Nürnberg



© G. Aas

Weißdorn, *Crataegus monogyna*

Treffpunkt zur Führung: 10:00 Uhr,
Eingang zum ÖBG
Anmeldung erforderlich unter:
<https://www.bayceer.uni-bayreuth.de/obg/fuehrung/>
oder im Sekretariat, Tel. 0921/552961

