

Kostenlose Ernährungsberatung

Für alle Altersgruppen

Datum:

Uhrzeit:

MO, 19. Oktober 2026

~~13~~ Uhr bis 17 Uhr

14 Uhr bis 17 Uhr

DI, 20. Oktober 2026

~~13~~ Uhr bis 17 Uhr

14 Uhr bis 17 Uhr



Mag. Maria Wachouschek

Apothekerin



Mag. Veronika Macek-Strokosch

Eat2day Ernährungsconsulting



Mag. Sabine Zedrosser

Formmed Austria FormMed Healthcare



Kontaktieren Sie uns :

Apotheke zum Hl. Joseph

+1 813 10 68

apotheke@zumheiligenjoseph.com

Rechte Wienzeile 207, 1120 Wien

Cholesterin im Blick - 3 Tipps für Ihren Alltag

1. Mehr Ballaststoffe essen und ausreichend trinken

Haferflocken, Gemüse, Äpfel und Flohsamenschalen liefern lösliche Ballaststoffe, die Cholesterin binden können. Starten Sie zum Beispiel mit einem Haferporridge in den Tag.

2. Auf die richtigen Fette setzen

Verwenden Sie häufiger hochwertige Pflanzenöle wie Oliven- oder Rapsöl. Nüsse, Samen und fettreicher Fisch liefern ebenfalls wertvolle ungesättigte Fettsäuren.

3. Pflanzliche Vielfalt genießen

Füllen Sie möglichst die Hälfte Ihres Tellers mit Gemüse oder Salat. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und eine kleine Handvoll Nüsse ergänzen eine herzfreundliche Ernährung.