

Das Herz isst mit

Heute schon auf Ihre Herzgesundheit geachtet?

Aktive Vorsorge von Herz- und Kreislauferkrankungen ist kein zeitlich begrenztes Programm. Entscheidungen für ein gesundes Herz treffen wir mehrmals täglich und oft unbewusst.

Bewegung, Entspannung, Vorsorge beim Arzt, ein Verzicht auf Nikotin und ein maßvoller Umgang mit Alkohol sind die Grundpfeiler, die unser Herz begehrt. Darüber hinaus hat unser tägliches Essen und Trinken maßgeblichen Einfluss auf unsere Herzgesundheit.



© privat

Der herzgesunde Einkaufskorb

- ✓ Frisches, tiefgekühltes oder eingelegtes **Gemüse** sowie eine bunte Auswahl an **Obst** – aus der Region und zu seiner Reifezeit – ist die Basis eines herzgesunden Einkaufskorbs. **Erbsen, Bohnen, Linsen oder Kichererbsen** nicht vergessen.
- ✓ **Leinsamen, Walnüsse, Hanfsamen, deren Öle, Leindotter-, Raps- und Olivenöl** haben einen besonders gefäßschützenden Effekt. Eine Schüssel (geröstete) Kerne oder Nüsse am Arbeitsplatz – Ihr Herz wird es lieben.
- ✓ **Fleisch und Wurst** ist im herzgesunden Einkaufskorb seltener zu finden. Ihr Herz liebt die wöchentliche Abwechslung der Hauptgerichte mit **Fisch und fleischlosen Gerichten**.
- ✓ **Kartoffeln und (Vollkorn-)Getreideprodukte** ergänzen eine herzgesunde Auswahl perfekt.
- ✓ **Kräuter und Gewürze** dürfen in einer herzgesunden Ernährung nicht fehlen und helfen den Salzanteil zu reduzieren. Schon daran gedacht: Kräuter gedeihen ganzjährig auf jeder Fensterbank.

Mit diesem herzgesunden Einkaufskorb lassen sich mit wenig Aufwand viele bunte Gerichte zaubern. **Fertigprodukte** mit viel Salz und ungeeigneten Fettsäuren sind damit **leicht entbehrlich**.

Den Genuss von **Süßem auf eine Handvoll am Tag zu begrenzen** und **ausreichend Wasser** zu trinken, erleichtert, das Körpergewicht in einem (herz-)gesunden Bereich zu halten.

Was Sie noch wissen sollten ...

Kleine Veränderungen, regelmäßig ausgeübt, halten das Herz jahrelang gesund. Positive Nebenwirkungen inklusive: Was das Herz stärkt, schützt auch vor zahlreichen weiteren Erkrankungen.