

Merkblatt für Herzgesundheit

Klicken Sie an, WAS Sie als erstes angehen möchten

Klicken Sie an, WIE Sie es in Angriff nehmen möchten

■ Verzehr von gesättigten Fettsäuren einschränken

Verzehren Sie weniger gesättigte Fettsäuren (vor allem in tierischen Produkten zu finden) und bevorzugen Sie ungesättigte Fettsäuren, die v.a. in pflanzlichen Nahrungsmitteln und in fettreichem Fisch enthalten sind. Pflanzliche Nahrungsmittel sind zudem cholesterinfrei. Schränken Sie also den Verzehr von fettreichem Fleisch, Wurstwaren, Käse und Vollmilchprodukten ein.

- pflanzliche Fette (Margarine, hochwertige Pflanzenöle) bevorzugen
- pflanzliche Alternative zu Sahne (z.B. Soja-Cuisine) verwenden
- 1 x pro Woche pflanzliche Alternative zu Fleisch
- Soja-, Mandel-, Haselnuss-, Reis-, Haferdrink, Sojadeserts, pflanzliche Joghurtalternativen bevorzugen
- kleinere Portionen Fleisch, Wurstwaren, Milchprodukte und Käse genießen
- magere Fleisch-, Wurst- und Käsesorten auswählen

■ Viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte genießen

Entscheiden Sie sich für vollwertige Stärkequellen wie Vollkornbrot, Kartoffeln, Naturreis und Vollkornnudeln. Sie sind voller Geschmack und enthalten viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien und kaum bis gar kein Fett.

- Vollkornbrot auswählen (wer keine Körner mag: es gibt auch fein vermahlene Vollkornbrot)
- Vollkornnudeln/Naturreis verwenden
- ungezuckertes Müsli mit Obst bringt Schwung
- 3 Portionen Gemüse am Tag verzehren
- 2 Portionen Obst am Tag genießen



■ Salz sparsam einsetzen

Salzen Sie sparsam. Weniger Salz können Sie geschmacklich mit frischen Gartenkräutern wie Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Majoran, Koriander etc. ausgleichen. Jedes Einzelne verleiht Ihrem Gericht einen ganz anderen Geschmack. Viele Kräuter gibt es auch tiefgekühlt zu kaufen.

- Weniger Salz, mehr Kräuter
- Fertiggerichte vermeiden – sie enthalten meist viel Salz

■ Genügend trinken

Trinken Sie am besten 1,5 bis 2 Liter am Tag; am besten Wasser, ungesüßten Tee oder frisch zubereitete Gemüsebrühe. Trinken Sie vor allem wenig Alkohol.

- Den Tag mit einem großen Glas Wasser beginnen
- Wasser immer in Reich-/Sichtweite haben
- Zu jeder (un)geraden Stunde ein Glas Wasser trinken



■ In Bewegung bleiben

Neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung ist auch körperliche Bewegung sehr wichtig. Sie müssen keinen Spitzensport betreiben, aber tägliche Bewegung wird empfohlen. Täglich 30 Minuten körperliche Ertüchtigung bringen schon viel. Am besten an der frischen Luft.

- Sport treiben (3x20 Min pro Woche)
- Täglich 30 Min spazieren gehen (z.B. in der Mittagspause)
- Einen Schrittzähler benutzen und täglich 10.000 Schritte anstreben
- Treppen steigen und das Fahrrad nehmen statt Auto und Aufzug benutzen

■ Stress einschränken



- Zeit für mich einplanen
- Antistressmethoden erlernen (Meditation/Achtsamkeitstraining/Yoga...)

■ Rauchen abgewöhnen



- Ich suche mir professionelle Beratung
- Ich versuche es selbst, mit oder ohne Hilfsmittel