

Herzgesund genießen

Menschen mit einer kardiovaskulären Erkrankung hören meist, dass sie ihren Lebensstil drastisch ändern müssen. Denn ein **gesunder Lebensstil** hat sich bei vielen Herz-Kreislauf-Erkrankungen als effektive Therapie erwiesen, besser als so manche Pille. ❤️

Für viele Menschen erscheint der Ausbruch aus der gewohnten Normalität auf den ersten Moment erschreckend und unmöglich. Studien, wie z.B. die EPIC-Norfolc Studie zeigen jedoch, dass bereits kleine Änderungen im Lebensstil eine **große Wirkung** haben können. 😊

Unsere Ernährungsexperten Sven und Martina nehmen dich in diesem Modul an die Hand und zeigen dir Schritt für Schritt, an welchen Schrauben du drehen musst, um deine Herzgesundheit zu verbessern. 👍

Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen

Die häufigste Todesursache in der westlichen Welt ist eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Alleine in Deutschland macht sie **40 % aller Sterbefälle** aus. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko einer Erkrankung stark an. 📌 **Bluthochdruck, Adipositas und Diabetes** sind Hauptauslöser für Schlaganfälle oder Herzinfarkte. Diese Faktoren gehen Hand in Hand mit einem ungesunden Lebensstil – Rauchen, Bewegungsmangel und natürlich die ungesunde Ernährung. 🚫

Es gibt auch **genetische Vorbelastungen** wie zum Beispiel die genetische Hypercholesterinämie, bei der im Blut vor allem das LDL Cholesterin stark erhöht ist. Auch erwähnenswert ist die genetische Hypertriglyceridämie. Beide Erkrankungen sind kardiovaskuläre Erkrankungen. 🚨

Was im ersten Schritt zu tun ist, wenn man von einem der oben genannten Faktoren betroffen ist, erklären Sven und Martina im Video. 📺

Die Blutwerte

Wichtig zu erwähnen ist, dass alle Menschen ab dem 35. Lebensjahr einen **zwei-jährlichen Gesundheitscheck** beim Arzt machen können und sollten. 🧑 Dabei kann auch ein Laborcheck zur Abklärung eines allgemeinen Gesundheitsrisikos gemacht werden. Wenn Risikofaktoren bestehen, wird der Test in der Regel von der Kasse bezahlt.

Folgende Parameter sollten für eine aussagekräftige Analyse bestimmt werden:

- ✓ Blutzucker ✓ LDL-Cholesterin ✓ HDL-Cholesterin
- ✓ Lipoprotein (a): ein hoher Wert deutet auf eine Arterienverkalkung hin
- ✓ Lp-PLA2: ein gefäßspezifischer Marker ✓ Triglyzeride/ Blutfette ✓ Homocystein: hohe Werte deuten auf eine Schädigung der Blutgefäße hin ✓ hs CRP: ein wichtiger Entzündungsmarker

Das gesunde Frühstück

Ein gesunder Tag beginnt bereits am Morgen, mit einem ausgewogenen Frühstück. 😊 Wie bereits im Video erklärt, ist das tägliche Marmeladenbrot zwar lecker, aber nicht immer die beste Wahl. Wir möchten dir im Folgenden unseren **Frühstücksbaukasten** vorstellen. Hier kannst du dir deine morgendliche Mahlzeit optimal zusammenstellen. 👍 Und keine Sorge, auf das Marmeladenbrot musst du natürlich nicht ganz verzichten, ab und zu, oder klug kombiniert, darf es auch weiterhin auf den Tisch. 😊

Meist essen wir besonders am Morgen zu viele Kohlenhydrate, meist in Form von Brot oder Müsli. Nicht selten wird das kombiniert mit der vermeintlich gesunden Banane, die jedoch auch wieder vorrangig aus Kohlenhydraten besteht.

Eine kluge Kombination der wichtigsten Nährstoffe lässt dich optimal in den Tag starten.

Wähle aus jedem der vier Kästchen eine Portion aus – für den perfekten Start in den Tag. 🚀

🥛 **Proteine:** 1 Becher Naturjoghurt, griechisches Joghurt, Quark/Topfen, Frischkäse, Hüttenkäse

🍅 **Gemüse/ Obst:** 1 Hand voll Gemüse oder Obst der Saison

🌾 **Kohlenhydrate:** 3 bis 6 Esslöffel Haferflocken, gepuffter Quinoa oder Amaranth, Weizenkleie, Hirse fürs Müsli oder ein bis zwei Scheiben Vollkornbrot


🥜 **Fett:** 1 Esslöffel Nüsse, Kokosraspeln, Leinsamen oder Öl, z.B. Leinöl, das ins Müsli gerührt werden kann

Die mediterrane Ernährung


In den 60er Jahren machte der Wissenschaftler Ancel Keys eine interessante Beobachtung. Er bemerkte, dass in den südlichen Ländern das Risiko an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben wesentlich geringer war, als z.B. in Nordeuropa oder in den USA. 🤔


Er vermutete, dass dies an der mediterranen Kost lag. Die moderne Wissenschaft hat diese Vermutung mittlerweile bestätigt und erachtet eine Umstellung auf mediterrane Kost, bei einem bestehenden Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen als sinnvoll. 😊 Wir denken, es könnte schlechter kommen. 😊


Wenn wir von mediterraner Kost sprechen, denken wir an die traditionellen Speisen. Das bedeutet viel Fisch und wenig Fleisch, viel Gemüse, hochwertige Öle und frische Kräuter.


 **Omega 3:** Dieser wichtigen Fettsäure wird nachgesagt, dass sie das Herz und die Gefäße schützen kann. Zwei- bis dreimal pro Woche sollen fette Fische wie Thunfisch, Lachs, Sardelle, Makrele oder regionale Fische wie Forelle oder Zander (diese besitzen jedoch etwas weniger Omega 3 Fettsäuren) gegessen werden.

Gemüse: Die Empfehlung lautet 380–500 g Gemüse pro Tag zu essen. Das schaffen die meisten von uns allerdings nicht. Das liegt daran, dass Gemüse meist als Beilage gesehen wird, dabei sollte es den Hauptbestandteil jeder Mahlzeit ausmachen. Auch beim Snacken sollte man viel öfter an Gemüse oder frisches Obst denken.

 **Ungesättigte Fettsäuren:** Die deutsche Gesellschaft für Ernährung bestätigt, dass ungesättigte Fettsäuren das Risiko einer koronaren Herzerkrankung senken. Dabei gilt es hochwertige Öle, wie Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl sowie Nüsse im Speiseplan zu integrieren.

 **Getreide:** Es spricht nichts dagegen ab und zu ein gutes Weißbrot, am besten vom Bäcker, zu genießen. Doch in der Regel sollten besser Vollkornprodukte auf dem Tisch landen.

 **Hülsenfrüchte:** Zwei- bis dreimal pro Woche sollten Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Erbsen, konsumiert werden. Sie senken das Cholesterin aufgrund ihres hohen Ballaststoffanteils.

 Was nicht so oft auf den Teller kommen soll: Rotes Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Eier und Alkohol.

Lachscreme

So eine frische Lachscreme kann einem schon den Tag retten – oder die Party. 😊 Schnell und unkompliziert, herzhaft und aromatisch!

Zutaten: (6 Portionen) 🍷 🥛

- 100 g Frischkäse natur
- 100 g Frischkäse Meerrettich
- 1 EL frischen gehackten Dill
- 1 Pk. Geräucherter Lachs
- 1 Bio Zitrone

Zubereitung: 👩🍳

- Die Zitrone 🍊 sehr gut waschen und 1 Messerspitze 🗑️ der Schale abreiben, in eine Schüssel geben 🍷 und mit dem Frischkäse und 2/3 vom Lachs pürieren.
- Dann den restlichen Lachs in feine Stückchen schneiden und mit dem Dill zu der Creme geben. 🌿

Bon appétit! 😊

Pflanzliche Wundermittel im Check

Man entkommt ihnen heutzutage fast nicht mehr, den Nahrungsergänzungsmitteln. 🐒 Von billig bis teuer, im Drogeriemarkt oder der Apotheke, überall werden uns schönere Haare, bessere Haut oder aber auch eine bessere Gesundheit verkauft. Aber kann ich wirklich eine Pille schlucken und mein Leben genauso weiter leben wie zuvor und alles wird gut?

Sekundäre Pflanzenstoffe

Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten neben **Vitaminen, Mineralstoffen und den Energielieferanten** (Proteine, Kohlenhydrate und Fette) auch noch sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Für den Menschen haben sie keinen Nährstoffcharakter, dafür aber eine **gesundheitsfördernde Wirkung**. 😊 Aufgenommen werden die sekundären Pflanzenstoffe über den Verzehr von Obst, Gemüse, Kräutern, Vollkorngetreiden, Nüssen und Hülsenfrüchten. Es gibt viele unterschiedliche Stoffe wie Carotinoide, Senföle oder Sulfide.

💡 Jedem Stoff werden verschiedene gesundheitliche Wirkungen zugeschrieben. Viele sind angeblich **entzündungshemmend, antibakteriell** oder sollen das **Risiko diverser Krebsarten senken**.

Forscher vermuten, dass nicht nur die sekundären Pflanzenstoffe alleine verantwortlich sind für die gesundheitliche Wirkung, sondern das **komplexe Zusammenspiel aller Bestandteile einer Pflanze**. 🧐 Daher lautet die Empfehlung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) die Pflanze zu konsumieren und nicht den isolierten sekundären Pflanzenstoff, z.B. in Form von Tabletten. Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist und bleibt die Grundlage eines gesunden Lebens.

Mediterraner Ofen-Fisch

Dieses Gericht ist toll für Fischliebhaber! 🐟 Je nach Saison und Bedarf kann und soll variiert werden, was auf den Fisch kommt. Diese erfrischende Version mundet und ist flink zubereitet!

Zutaten für 2 Personen: 🍴

- 2 Fischfilets
- 600 g mediterranes Gemüse (Zucchini, Aubergine)
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bund frische italienische Kräuter
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: 🧑🍳

- Zu Beginn die Fischfilets waschen 🚰 und mit einem Küchentuch abtupfen.
- Das Gemüse je nach Belieben groß oder klein schneiden, 🍆 in eine Auflaufform geben und mit dem Öl, Salz, Pfeffer und den frischen italienischen Kräutern würzen. 🌿
- Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und das Gemüse für 10 Minuten in den Ofen geben.
- Dann das Fischfilet ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. 🧂 Die Zitrone 🍊 waschen und feine Scheiben abschneiden, das Fischfilet damit bedecken und dann das Filet für 10 Minuten mit in den Ofen geben.

Lass es dir schmecken!

Die fünf Regeln für mehr Herzgesundheit

Es sind nur fünf einfache Schritte, die es zu befolgen gibt, um herzgesund zu essen und zu leben. Im Video geben Martina und Sven dir die wichtigsten Tipps. 😊

- ★ Täglich hochwertige Öle und Nüsse
- ★ Regelmäßig Fisch essen
- ★ Viel Gemüse und Obst essen
- ★ Mehr Bewegung im Alltag integrieren
- ★ Viel Wasser und wenig Softdrinks und Alkohol trinken

Geeignete und weniger geeignete Fette

Bei vielen Menschen herrscht noch immer der Irrglaube vor, dass Fette per se ungesund sind. Doch das stimmt nicht.

💡 Fett ist ein **lebenswichtiger Nährstoff**. Er enthält viele Vitamine, sorgt dafür, dass wir länger satt bleiben und ist ein wichtiger Geschmacksträger.

👍 Doch nicht alle Fette sind gut geeignet, sowie auch nicht alle Öle gesund sind. Die folgende Grafik soll dir einen Überblick geben.

| Fettlieferanten | |
|---|---|
| Geeignete Fette | Weniger geeignete Fette |
| Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Leinöl, Kürbiskernöl | Sonnenblumenöl, Maiskernöl, Kokosöl, Schmalz |
| Nüsse, Samen, Kerne, Nussmus ohne Zuckerzusatz (Mandelmus, ...) | Gesalzene Nüsse, Süßigkeiten, Nussmus mit Zuckerzusatz |
| Sauermilchprodukte (Naturjoghurt, Kefir, ...), natürlich gereifter Käse, Feta, Mozzarella, Frischkäse natur | Verarbeitete Milchprodukte (Fruchtjoghurts), Schmelzkäse, Käseimitat, Light-Varianten aller Milchprodukte |
| Mageres Fleisch (Hähnchenbrust, Schweinefilet, Rinderhack) | Fettes Fleisch, Wurst, Innereien |
| Fisch (unpaniert, unverarbeitet; Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch) | Panierte Fischprodukte, fertige Fischsalate |
| Avokado, selbstgemachte Aufstriche | Fertige Aufstriche |

Infused-Water

Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, wie viel Energie sie durch den alleinigen Konsum von Getränken zu sich nehmen. 😊 Softdrinks, Energiedrinks, Fruchtsäfte und nicht zu vergessen der Alkohol. Eine tolle Alternative ist „Infused Water“ – frei übersetzt: Wasser mit Geschmack

Mit frischen Kräutern und Früchten können wir unser Wasser super aufpeppen. 😊 Sie verleihen einen fruchtig frischen Geschmack und das alles ohne Kalorien und zugesetztem Zucker!

Du kannst dir auch am Abend schon deine Infused- Water-Ration für den nächsten Tag richten und über Nacht kühl stellen. So wird das Aroma noch intensiver und am Morgen sind deine Getränke perfekt durchgekühlt.

Ein paar Ideen:

🍊 **Grapefruit-Rosmarin-Wasser:** Eine halbe Grapefruit in Scheiben geschnitten, ein Zweig Rosmarin auf 1 Liter Wasser

🍉 **Wassermelonen-Gurken-Wasser:** 10 kleine Stücke Wassermelone und 10 Gurkenscheiben auf 1 Liter Wasser

🍓 **Erdbeer-Limette-Basilikum-Wasser:** 5 Erdbeeren in Scheiben geschnitten, eine Limette in Spalten geschnitten und 10 Basilikum Blätter.


Noch ein paar Eiswürfel dazugeben und du hast die perfekte eiskalte Erfrischung! 🧊


Das viszerale Fett


Als Bauchfett, oder medizinisch viszerales Fett, wird jenes Fett bezeichnet, dass sich zwischen die Organe legt. Oftmals haben Betroffene schlanke Arme und Beine, aber tragen eine riesige Kugel vor sich her. Das Bauchfett ist nicht unbedenklich, sondern zählt auch zu den Verursachern von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.


Richtige Ernährung bei viszeralem Fett


Der erste und wichtigste Schritt um das Bauchfett loszuwerden, sind die fünf Regeln, die du in der vorhergegangenen Einheit kennengelernt hast. Wir wollen dir trotzdem nochmal fünf weitere Empfehlungen mit auf den Weg geben:

 **Iss lösliche Ballaststoffe**, wie Hülsenfrüchte, Leinsamen oder Süßkartoffeln. Auf Basis von löslichen Ballaststoffen entstehen kurzkettige Fettsäuren im Darm. Diese wirken sich positiv auf die Darmflora aus.

 **Iss weniger Fruchtzucker**. Wird er in großen Mengen konsumiert, wandelt die Leber Fructose in Fett um, das setzt sich wiederum am Bauch ab. Vorsicht also bei Fruchtsäften, aber auch großen Mengen an Obst und natürlich Süßigkeiten.

 **Iss proteinreich**. Eiweiß baut Fett ab. Zudem kurbelt es den Stoffwechsel an, was wiederum zu einem Gewichtsverlust führt. Aber Achtung! Iss die richtigen Proteine, wie Fisch, saure Milchprodukte oder Hülsenfrüchte.

 **Trink weniger Alkohol**. Alkohol wird im Körper als viszerale Fett eingelagert.

 **Iss nicht zu spät**: Achte darauf zu den Hauptmahlzeiten ausreichend und gesund zu essen und in den vier Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr/ oder nicht mehr zu viel zu essen.

Mediterraner Wrap

Mediterrane Wraps 🥑 sind super easy zuzubereiten, schmecken herrlich und sind vielfältig wandelbar! Perfekt für Meal-Prep in jenen Zeiten, in denen man sich trotz Stress gesund und abwechslungsreich ernähren möchte!

Zutaten: (1 Wrap) 🥄 🥫

- 1 Tortilla-Wrap nach Wahl
- 50 Frischkäse oder Humus
- 20 g Walnüsse
- 1 kl. Hand Rucola
- 1 frische oder 3 getrocknete Tomaten wahlweise auch Gurken, Parika etc.
- Thymian
- Oregano

Zubereitung: 🧑🍳

- Den Rucola waschen, Tomaten klein schneiden und die Walnüsse hacken.
- Dann den Tortilla-Wrap mit dem Frischkäse bestreichen und Oregano sowie Thymian nach Belieben über den Frischkäse streuen.
- Nun den Wrap mit den restlichen Zutaten (Salat, Rucola, Walnüsse, Tomaten) befüllen und aufrollen. 🥒
- Praktisch zum Mitnehmen verpacken oder sofort genießen! 😊

Kleiner Geschmacks-Tipp: die getrockneten Kräuter 🍂 in die Handfläche streuen, kurz zerreiben und erst danach ins Essen geben. Dadurch entfalten sich die Aromen der Gewürze und runden das Gericht toll ab! 🙌

Mahlzeit!

Weiterführende Infos

Du möchtest noch mehr zum Thema erfahren? Wir haben ein paar Tipps für dich.

- Das Herz-Kochbuch von Gun-Marie Nachtnebel
- Das gestresste Herz von Gustav Dobos