

Traum oder Realität – Herzstiftungsratgeber informiert verständlich über gesundheitsfördernde Wirkung Länger leben durch die Mittelmeerküche?

Das Besondere an der traditionellen Mittelmeerküche, wie sie neben Herzspezialisten längst auch Mediziner bei Krebs und Erkrankungen des Nervensystems ihren Patienten empfehlen: Sie verbindet genussreiches Kochen und Essen mit großen Vorteilen für die Gesundheit. Charakteristisch für die Mittelmeerküche, wie sie die Herzstiftung propagiert, ist ein hoher Anteil an Gemüse, Vollkornprodukten, weniger Fleisch, dafür eher Fisch, Milchprodukte, bevorzugt Oliven oder Rapsöl, statt viel Salz, Gewürze und Kräuter.

„Wer sich konsequent nach den Rezepten der Mittelmeerküche ernährt – am besten bereits im Kindesalter –, trägt zu einer besseren Gefäßfunktion im jungen Erwachsenenalter bei und kann so sein Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, aber auch für andere chronische Leiden wie Krebs und Diabetes verringern“, sagt der Herzspezialist Prof. Dr. med. Helmut Gohlke vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung in dem aktualisierten kostenlosen Ratgeber „Länger leben durch die Mittelmeerküche: Traum oder Wirklichkeit?“

Leicht verständlich erläutert darin der Präventionsexperte, welche Effekte für das Herz-Kreislauf-System von einzelnen Nahrungsbestandteilen ausgehen, zum Beispiel:

- Kohlenhydrate (warum lieber komplexe als leere?),
- Fette (warum sind ungesättigte gesünder als gesättigte?),

- Omega-3-Fettsäuren (welcher Fisch hat mehr, welcher weniger?),
- Ballaststoffe (warum sind sie nicht nur für Diabetiker von besonderer Bedeutung?),
- Eiweiß und Kräuter (worauf kommt es an?).

Was genau macht die Mittelmeerküche gesund?

Bei „gesunder Ernährung“ entsteht in den Köpfen vieler der Eindruck von fader Kost, die von Verzicht und Einseitigkeit geprägt ist. Dagegen machen die Rezepte der Mittelmeerküche, wie sie die Herzstiftung im neuen Kochbuch auch unter www.herzstiftung.de/kochbuch.php anbietet, Genuss und leckeres Essen in einer großen Vielfalt möglich. Diese kombinieren Nahrungsbestandteile mit unterschiedlich günstigen Effekten für Herz und Kreislauf.

Bei Betonung auf Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Voll-

kornprodukte ist ausschlaggebend, dass diese Komponenten die wichtigen komplexen Kohlenhydrate enthalten. Außerdem liefern sie Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe (hochwirksame Mikronährstoffe z. B. in Paprika, Brokkoli, Tomaten, Radieschen und Brombeeren).

In der Mittelmeerküche wird weniger Fleisch gegessen, stattdessen Fisch und Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, die einen hohen Eiweißgehalt haben. Viele Menschen essen mehr tierisches Eiweiß als notwendig (täglich 0,8 bis 1 g pro Kilogramm Normalgewicht reichen für einen Erwachsenen aus). Erhöhter Eiweißkonsum kann der Nierenfunktion schaden. Zum Beispiel pflanzliches Eiweiß aus der Sojabohne enthält alle essenziellen Aminosäuren in ausreichender Menge,



Foto: www.herzstiftung.de

Ein neuer Ratgeber erklärt die Vorzüge der Mittelmeerküche.

um eine vollständige Ernährung zu gewährleisten.

Auf gesunde Fette achten, ungesunde Fette vermeiden

Beim Konsum von Fetten ist mehr die Verteilung auf die verschiedenen Arten von Fetten von Bedeutung als die Gesamtmenge (außer für das Körpergewicht!). Studien zeigen, dass mehrfach ungesättigte Fette, wie sie in der Mittelmeerküche vorkommen (z. B. Omega-3-Fettsäuren in Fisch), und einfach ungesättigte Fette (in Oliven-, Raps- und Erdnussöl, Avocados, Mandeln) mit einem geringeren Herzinfarkt- und

Schlaganfallrisiko einhergehen.

Gesättigte Fette z. B. in Fleisch, Wurst und Speck haben dagegen eine ungünstige Wirkung, weil sie das gesundheitsgefährdende LDL-Cholesterin und die Gerinnungsaktivität im Blut verstärken.

Der Ratgeber „Länger leben durch Mittelmeerküche: Traum oder Wirklichkeit?“ (16 Seiten inkl. fünf Rezepte) kann kostenfrei angefordert werden unter Tel. 069/95 51 28 400 oder per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de (Stichwort: Mittelmeerküche-Sonderdruck). Den kostenfreien Newsletter gibt es unter www.herzstiftung.de

Anzeige



Kräuterhaus Sanct Bernhard

www.kraeuterhaus.de/A32 Bestell-Telefon: 07334/96540



Entwicklung und Herstellung im eigenen Haus



Seit 1903 Naturheilmittel und Kosmetik höchster Qualität!



Ginkgo Kapseln 100 mg

Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung von Gedächtnis, Gleichgewichtssinn und Konzentration. Jede Kapsel enthält 100 mg Ginkgo-biloba-Spezialextrakt 50:1.

Best.-Nr. 83 180 Kapseln für 6 Monate € 17,50
ab 3 Packungen nur € 16,00



Erotisan-Manneskraft

Erotisan-Manneskraft unterstützt die sexuelle Leistungsfähigkeit des Mannes und trägt dazu bei, eine gesunde, natürliche Spannkraft zu erhalten. Die ausgewählten Extrakte aus Potenzholz (Muiru puama), Damianablättern und Sabalfrüchten sowie Guarana sind seit langem für ihre anregende, die Libido fördernde Wirkung bekannt.

Best.-Nr. 142 1-Liter-Flasche € 17,50
Best.-Nr. 1042 3er-Packung nur € 48,00



Hyaluronsäure 200 mg

Die Hyaluronsäure ist ein natürlicher Bestandteil der Haut, des Bindegewebes, der Gelenkflüssigkeit und des Knorpels. Bemerkenswert ist ihre Fähigkeit, große Mengen Wasser an sich zu binden. Jede Kapsel enthält 200 mg reine Hyaluronsäure und 40 mg Vitamin C, das zur Kollagenbildung beiträgt.

Best.-Nr. 843 120 Kapseln € 24,50
ab 3 Packungen nur € 21,50



Kürbiskernöl-Kapseln

Gesund für Blase und Prostata. Das Öl des steirischen Ölkürbisses aus kontrolliert biologischem Anbau gilt als besonders wertvoll. Kürbiskernöl-Kapseln unterstützen Prostata und Blase und tragen bei längerer Anwendung zum Erhalt einer normalen Funktion der Harnorgane bei.

Best.-Nr. 162 130 Kapseln à 500mg € 7,50
Best.-Nr. 161 400 Kapseln nur € 19,50



Grünlippmuschel-Kapseln

Neuseeländische Grünlippmuscheln enthalten Glycosaminoglykane (GAG), die natürlicherweise im Bindegewebe, den Gelenkknorpeln und der Gelenkflüssigkeit („Gelenkschmiere“) vorkommen. Jede Kapsel enthält 500 mg reines Grünlippmuschel-Konzentrat.

Best.-Nr. 805 150 Kapseln für 2 Monate € 12,50
ab 3 Packungen nur € 11,00



Magnesium 400 supra Kapseln, 60 Stück

Magnesium fördert das Wohlbefinden durch lockere, entspannte Muskeln und Waden.

Außerdem erhalte ich kostenlos den großen Sanct-Bernhard-Gesundheitskatalog mit über 600 Naturheilmittel- und Kosmetikartikeln sowie ein wertvolles Kosmetik-Probaset!



Vitamin B12 supra-100

Gut für die gesunde Funktion von Gehirn und Nervensystem sowie für mehr Energie. Jede Tablette enthält 100µg Vitamin B12.

Best.-Nr. 118 240 Tabletten für 4 Monate € 6,50
ab 3 Packungen nur € 5,95



Magnesium-400-supra TOP

Verbessert die Funktion der Muskeln, insbesondere bei körperlicher Anstrengung. Es fördert so das Wohlbefinden – auch nachts – durch lockere, entspannte Muskeln und Waden. Jede Kapsel enthält 400mg reines Magnesium.

Best.-Nr. 129 120 Kapseln für 4 Monate € 8,50
ab 3 Packungen nur € 7,50

GRATIS-TEST* AKTIONS-CODE 32
*FÜR ALLE NEUKUNDEN

2-Monatspackung mit 60 Kapseln

JA, ich möchte mich selbst überzeugen!
Ich erhalte GARANTIERT als Dankeschön **unverbindlich, kostenlos und versandkostenfrei***

Ich bestelle mit 14-tägigem Rückgaberecht folgende Artikel:

Bestell-Nr.	Artikel	Menge	Einzelpreis	Gesamtpreis
96076	Magnesium 400 supra Kapseln	1	GRATIS	
versandkostenfrei				

Alle Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter www.kraeuterhaus.de

Name, Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon (falls Rückfragen) _____ Geburtsdatum _____

Datum, Unterschrift _____

Bestellung bitte an:
Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
Helfensteinstr. 47, Abt. 32
73342 Bad Ditzgenbach
Tel.: 07334/96540
Fax: 07334/965444
Abteilung 32
www.kraeuterhaus.de/A32