



Herznahrung

Unter Herznahrung denken wir zuerst an Themen wie Liebe, Vertrauen, Glück und Lebensfreude. Daneben gibt es aber auch eine Herznahrung auf der Basis von Lebensmitteln, welche unser Herz als Organ im Rahmen der Gesundheit optimal unterstützt.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass die mediterrane Ernährung wesentlich zur Gesunderhaltung von unserem Herz-Kreislauf-System beiträgt. Was ist unter mediterraner Ernährung zu verstehen?

Hoher Anteil pflanzlicher Lebensmittel:

Dazu zählen reichlich Früchte und Gemüse, Getreideprodukte wie Brot und Teigwaren, dazu Nüsse und Samen.

Niedriger Anteil an tierischen Produkten:

Milch- und Käseprodukte werden täglich in kleinen Mengen gegessen, Fisch und Geflügel einige Male pro Woche. Rotes Fleisch hingegen steht nur einige Male pro Monat auf dem Speiseplan.

Gesunde Fette:

Olivenöl wird anstelle von tierischen Fetten (Butter, Bratfett etc.) verwendet. Dadurch wird eine grosse Menge gesunder Fettsäuren aufgenommen, welche sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken

Kräuter, Zwiebeln, Knoblauch:

Gewürzt wird mit Kräutern, Zwiebeln und Knoblauch. Diese tragen wesentlich zum Geschmack bei, können das Salz ergänzen und/oder sogar ersetzen und beugen mit ihren Substanzen dem Risiko von Herzerkrankungen vor.

Getränke:

Neben Wasser werden üblicherweise 1 - 2 Gläser Rotwein konsumiert. Es wird vermutet, dass bestimmte Inhaltsstoffe im Wein eine vorbeugende Wirkung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben.

Zu den nahrungsbedingten Gewohnheiten der mediterranen Ernährung sollte die Lebenshaltung der mediterranen Bewohner nicht vergessen werden. Geselliges Zusammensein, viel Zeit beim Essen, eine gemächliche Lebensweise mit täglicher Siesta führen zu grosser Entspannung vor, während und nach dem Essen.

**In diesem Sinne wünsche ich Ihnen,
dass Sie Sorge zu Ihrem Herzen tragen!!**

