



Lust auf

GESUNDHEIT

BUCHTIPPS



Der Ernährungs Kompass. Bas Kast. Aus Tausenden sich zum Teil widersprechenden Studien filtert Kast die wissenschaftlich gesicherten Erkenntnisse über eine wirklich gesunde Kost heraus.



Die Rheuma-Lüge, Michaela Eberhard. Ein Buch nicht nur für Rheumatiker, sondern auch für alle, die die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit selbst übernehmen.



Herzgesund essen, Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs (Hg.). Spezielle Gerichte für ein herzgesundes Leben, die einfach in den Alltag integriert werden können.

Essen, was das Herz begehrt

Wer Herz und Gefäße möglichst lange gesund erhalten will, kommt um eine bewusste Ernährung nicht herum. Auch eine gelassene und bewusste Lebensführung ist von entscheidender Bedeutung.

Das wichtigste Organ unseres Körpers schlägt bis zum 80. Lebensjahr mindestens drei Milliarden Mal und pumpt dabei rund 200 Millionen Liter Blut durch die Adern. Ohne Pause!

Unser Lebensmotor braucht also gute Pflege, achtsamen Umgang und muss gut geschmiert sein. Kurz: das Herz verlangt nährstoffreiche, ausgewogene Kost, denn gesunde Ernährung ist ein wesentlicher Beitrag zur Vorbeugung von und Unterstützung bei bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs (NÖ) hat man daher spezielle Gerichte für ein herzgesundes Leben entwickelt und

diese im Buch „Herzgesund essen: 100 alltagstaugliche Rezepte“ aufgeschrieben. Die feine Auswahl der bewährten Rezepte in diesem Kochbuch basiert auf ausgewogener Mischkost mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln, ist arm an tierischen Fetten, gleichzeitig vollwertig und schmackhaft.

Mit hochwertigen Ölen und ballaststoffreichen Lebensmitteln, aber wenig Salz und Fleisch erlangt man demnach besonders nach einer Erkrankung neue Lebensqualität und Wohlbefinden.

Das Thema Öle bringt besonders spannende Erkenntnisse im aufschlussreichen Buch: Führt man,

laut der Autoren, alle guten, wissenschaftlich belegten Hinweise hinsichtlich der Ölauswahl zusammen, ergibt sich heute eine Empfehlung für die Verwendung von Raps-, Oliven-, Walnuss- sowie Lein- und Leindotteröl. Linolsäurereiche Öle aus Sonnenblumen, Mais, Soja oder Disteln und daraus hergestellte Produkte wiederum sollten weniger eingesetzt werden.

Herz- und Ernährungsexperten empfehlen ja lange Zeit, reichlich linolsäurehaltige Öle und daraus hergestellte Margarinesorten zu verwenden. Etwa Sonnenblumen-, Mais- und Weizenkeim sowie Distelöl. Man achtete insbesondere auf die Senkung des Gesamtcholesterins. Was einst Stand der Wissenschaft war, gilt heute aber als überholt: Geht es nach dem Buch „Herzgesund essen“ konnte mittlerweile gezeigt werden, dass eine hohe Zufuhr von Linolsäure auch das „gute“ HDL-Cholesterin senkt.

Eine vergleichbar starke cholesterinsenkende Wirkung haben Fette mit einem hohen Anteil an Ölsäure. Diese ist vor allem in Raps- und Olivenöl in hohen Mengen zu finden. Ölsäure senkt das „schlechte“ LDL-Cholesterin - das HDL-Cholesterin bleibt erhalten.

Wie man ebenfalls nachlesen kann, gibt es bis dato rund 17.000 Studien zum Thema „Omega-3-Fettsäuren und ihre gesundheitliche Auswirkungen“. Neben



„Rotwein“ ohne Alkohol: Rosmarin und Anis mit 750 ml heißem Wasser aufgießen. Sieben Minuten ziehen lassen. Das Rosmarin-Anis-Wasser durch ein feines Sieb gießen und auskühlen lassen. Den Auszug mit Traubensaft aufgießen und als Rotweinalternative genießen



„Waldviertler Erdäpfelknödel“: Die Kombination „Kartoffeln mit Ei“ hat eine besonders gute biologische Wertigkeit des Eiweißes. Das enthaltene Eiweiß kann also sehr gut in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden

HERBERT
LEHMANN (3)

den positiven Aspekten für das Herz- und Gefäßsystem zeigen sie auch zahlreiche andere Wirkungen auf, insbesondere bei entzündlichen Prozessen im Körper, wie sie beispielsweise bei Rheuma, Gicht oder Arthritis auftreten.

Eines ist jedoch auch klar: Nur eine richtige Ernährung allein ist zu wenig. Wenn man 30 Kilo Übergewicht mit sich herum trägt, schadet man dem Herzen sicher mehr als ein normalgewichtiger, sportlicher Mensch, der ab und zu

einen Schweinsbraten genießt. Erst in Kombination mit regelmäßiger Bewegung ist das Herz wirklich geschützt. Bewegung gilt als die Medizin des 21. Jahrhunderts. Umgekehrt gehört Bewegungsmangel weltweit zu den wichtigs-

ten vermeidbaren Krankheits- und sogar Todesursachen.

Wer etwas für seine brave, pausenlos arbeitende „Pumpe“ tun will, dem sei empfohlen, herzgesund zu essen, sich regelmäßig zu bewegen und zu entspannen.

DINKELREISSALAT MIT APFEL, FENCHEL UND WEINTRAUBEN (FÜR 4 PORTIONEN)

Für den Salat:

150 g Dinkelreis
 1/2 l Gemüsesuppe
 250 g Fenchel
 200 g kernlose blaue Weintrauben
 1 roter Apfel

alternativ Giersch
 1 Becher Joghurt
 2 EL Magertopfen (Magerquark)
 1 EL Zitronensaft
 1 TL Honig
 1,5 TL Senf
 1 Prise Salz
 Pfeffer, gemahlen
 etwas Cayennepfeffer
 Schale von 1/2 Bio-Zitrone

Für die Marinade:

1-2 EL Schnittlauch,

Zubereitung: Dinkelreis in der Gemüsesuppe ca. 30 Minuten weich garen. Verbliebene Flüssigkeit abgießen und Dinkelreis abkühlen lassen. Fenchel waschen, putzen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Weintrauben halbieren. Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Für die Marinade Schnittlauch und eventuell Giersch fein hacken. Joghurt, Topfen, Zitronensaft, Honig, Senf, Gewürze, Kräuter sowie abgeriebene Zitronenschale mit einem Schneebesen gut verrühren.

Salatzutaten mit der Marinade mischen und 1 Stunde ziehen lassen.

