

Gesundheitstipps

Runter vom Sofa ...

und rauf aufs Rad. Leichte sportliche Betätigungen helfen dem Körper gesund zu bleiben. Schon 2- bis 3- mal die Woche für je eine halbe Stunde Laufen, Radeln oder Schwimmen bringen es. Ausdauersportarten schützen Herz und Kreislauf, da der Herzmuskel trainiert wird. Das Herz arbeitet effizienter und zudem verbessert sich die Durchblutung. Ein schöner zusätzlicher Effekt: Überflüssige Pfunde schmelzen fast wie von selbst.

Fett – aber das richtige ...

gehört auf jeden Fall zur gesunden Ernährung. Pflanzliche Fette sind die bessere Wahl. Sie besitzen die essenziellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die auch den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Enthalten sind diese zum Beispiel im Diät 3-Pflanzenöl von Becel, das aus einer wertvollen Kombination aus Sonnenblumen-, Traubenkern- und Distelöl besteht.

Frischer Fisch ...

ist gut fürs Herz. Fische aus kalten Gewässern besitzen einen besonders hohen Anteil an gesunden Fettsäuren. Seefische wie Makrele, Lachs und Hering sind sehr schmackhaft und wirken sich durch ihre Omega-3-Fettsäuren außerdem positiv auf die Fließeigenschaften des Blutes aus. Das ist leckere und herzgesunde Nahrung zugleich.

Entspannung ...

verschönert das Leben. Warum nicht mal auf die entspannenden Momente konzentrieren und merken, dass es auch lohnt, darüber zu reden. Yoga oder Meditationsübungen helfen, zur inneren Ruhe zu finden. Loslassen und dem Stress des Alltags entfliehen schont das Herz und spart Kraft.

Tief Luft holen ...

und richtig Durchatmen erfordert etwas Aufmerksamkeit – die sich aber auszahlt. Mit reichlich Sauerstoff angereichertes Blut fließt besser durch die Adern und erreicht rascher die Körperzellen. Außerdem wird das Immunsystem gestärkt und die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Stellen Sie sich schon morgens ans geöffnete Fenster und atmen Sie tief ein – das macht munter und fit.

Langsames Essen ...

spart Kalorien. Wer sich auf die Mahlzeit konzentriert, wird mit weniger Essen eher satt, da das Gehirn circa 20 Minuten benötigt, bis es ein Sättigungsgefühl signalisiert. So beugt man ganz einfach und ohne zu hungern überflüssigen Pfunden vor. Die stören nicht nur auf den Hüften sondern belasten Herz und Kreislauf unnötig. Darum: nehmen Sie sich Zeit zum Genießen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Mahlzeiten.

Der regelmäßige Gesundheits-Check ...

ist für Männer und Frauen ab dem 36. Lebensjahr sehr wichtig. In der von den Kassen bezahlten Vorsorgeuntersuchung werden alle zwei Jahre unter anderem Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker gemessen. Erkrankungen können so rechtzeitig erkannt und gezielt behandelt werden. Womöglich kann bereits eine Ernährungsumstellung (z.B. cholesterinbewusstes Essen) zum gewünschten Ziel führen, ohne dass Medikamente eingenommen werden müssen.

Übergewicht abbauen ...

hilft Krankheiten vorzubeugen. Zu viele Pfunde machen den Menschen anfälliger für Krankheiten. Besonders das Herz-Kreislauf-System leidet unter der schweren Last. Mit einer langsamen, aber stetigen Reduzierung des Gewichts können das Wohlbefinden gesteigert und der Gesundheitszustand deutlich verbessert werden. Positiver Nebeneffekt: Der Blick in den Spiegel macht Freude.

Versteckte Fette ...

zu suchen lohnt sich. Gesättigte Fettsäuren stecken in großer Menge in Wurst, Käse und anderen Milchprodukten. Auch Süßigkeiten und manche Gebäcke, wie zum Beispiel Blätterteig, haben es in sich. Ihr übermäßiger Verzehr treibt die tägliche Fettaufnahme und damit auch den Cholesterinspiegel in die Höhe. Durchschnittlich essen ein Mann circa 117 und eine Frau 92 Gramm Fett täglich. Tatsächlich sollte die Menge, so die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), bei Männern um 80 und bei Frauen um 60 Gramm Fett liegen und maximal 30 Prozent der aufgenommenen Gesamtenergie ausmachen.

Bittersüß ...

kann der Griff zu Schokolade und anderen Schleckereien werden, wenn man zu viel nascht. Trockenfrüchte oder Nüsse in kleinen Mengen sind da die bessere Alternative. Sie sind zwar auch kalorienreich, besitzen dafür aber wichtige Nährstoffe. Walnüsse enthalten beispielsweise eine große Menge an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, mit positiver Wirkung auf den Cholesterinspiegel und das Herz-Kreislauf-System

Sonnenschein ...

stärkt das Herz. Das liegt an den UV-Strahlen, die das Herz-Kreislauf-System anregen. Blutdruck und Cholesterinspiegel sinken, was dazu führt, dass es in den sonnenreichen Monaten rund 50 Prozent weniger Herzinfarkte gibt. Dies untersuchte eine Forschungsgruppe am Berliner Universitätsklinikum Charité an Herzpatienten. Deshalb nutzen Sie jede Gelegenheit, um ins Freie zu kommen, denn auch ein wolkenverhangener Himmel lässt Strahlen durch. Tipp: Ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause bringt zusätzlich frische Luft und Bewegung! Eines sollten Sie jedoch bedenken: Eincremen mit Sonnenmilch nicht vergessen!

Mit Lust essen ...

ist auch bei bewusster Ernährung möglich. Den totalen Verzicht auf leckere Dinge muss man nicht üben. In einem ausgewogenen Speiseplan mit viel Obst und Gemüse und den richtigen Fetten ist auch mal Platz für kleine Sünden. Die sollten Sie hundertprozentig und ohne schlechtes Gewissen genießen. Denn Essen soll schließlich auch Spaß machen.

Die innere Uhr ...

tickt immer richtig. Denn Ihr Körper weiß selbst am besten, was er grade braucht. Was er nicht bekommt, das holt er sich irgendwann selber – egal, ob es sich dabei um Schlaf, Bewegung oder um einen knackigen Apfel handelt. Also fangen Sie frühzeitig an, auf die Bedürfnisse ihres Körpers zu achten – er wird sich mit Gesundheit und Wohlfühl revanchieren.

Lachen ist gesund ...

denn dabei löst der Körper Spannungen und aktiviert das Herz-Kreislauf-System. Außerdem werden zahlreiche Muskeln bewegt und unter anderem das Glückshormon Serotonin freigesetzt. Erwachsene lachen durchschnittlich 15 mal, Kinder dagegen bis zu 400 mal am Tag. Unter anderem führte wohl diese Erkenntnis vor einigen Jahren zu der Gründung des ersten Lachclubs in Bombay. Lachen Sie sich (herz-) gesund, zum Beispiel im Lachclub Wiesbaden, dem Zentrum der deutschen Lachbewegung.

5- mal eine Handvoll ...

Obst und Gemüse am Tag hält gesund und fit. Wussten Sie, dass in Ländern, in denen viel Obst und Gemüse verzehrt wird, die Menschen seltener von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen sind als in Deutschland? Abhilfe kann auch bei uns leicht geschaffen werden – schon mit 5 Portionen Obst und Gemüse (insgesamt circa 600 Gramm) am Tag erfüllen Sie die Vorgaben der DGE. Leider kommen die Deutschen heute im Durchschnitt grade mal auf die Hälfte dieser Menge (Quelle: www.5amtag.de). Außerdem liefert so ein Minimum an Kalorien ein Maximum an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Greifen Sie öfter mal in die Obst und Gemüsebox. Damit tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und gegen Krebs und erhöhte Cholesterinwerte.

Langeweile vermeiden ...

mit abwechslungsreicher Kost! Die Aussage, gesundes Essen sei langweilig, ist ein Gerücht. Schaut man sich erst einmal um, entdeckt man viele neue Ideen und Kombinationsmöglichkeiten für altbekannte Lebensmittel. Wichtig bei der Zubereitung aller Speisen ist, auch mal Neues auszuprobieren und Abwechslung auf den Teller zu bringen.

©Red. gesundheits.com