



# GESUNDE GEMEINDE MAUERKIRCHEN

02/2020

## Das Herz isst mit!

**Sie können Ihrem Herzen Tag für Tag etwas Gutes tun - mit gesunden Lebensmitteln und dem Bedarf angepassten Mengen. Herz-freundliches Essen fängt schon beim Einkaufen an.**

Eine ausgewogene und vielfältige Ernährung mit **reichlich pflanzlichen und mäßig tierischen Lebensmitteln** versorgt uns gut mit allen wichtigen Nährstoffen.

**Saisonales Obst und Gemüse**, möglichst vielfältig und bunt, liefert uns wertvolle Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Letztere finden sich oftmals als Farbstoffe in Obst und Gemüse wieder.

**Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst, hochwertige pflanzliche Öle, Nüsse und Samen** sowie ein sparsamer Umgang mit tierischen Fetten wirken sich günstig auf unsere Blutgefäße aus.

**Leinsamen, Walnüsse, Hanfsamen**, deren Öle, Leindotter-, Raps- und Sojaöl sowie **Fische** - insbesondere Lachs, Hering, Makrele, Sardine und Alpenlachs - liefern uns **Omega-3-Fettsäuren**, die besonders gefäßschützende Eigenschaften haben.

**Zuviel Salz** kann den Blutdruck erhöhen. Durch vermehrtes **Würzen mit Kräutern**, Chili, Pfeffer etc. kann die übermäßige Verwendung von Salz eingeschränkt werden.

Neben einer gesunden Ernährung sind das Halten oder Erreichen des **Normalgewichts** sowie höchstens ein **gemäßigter Umgang mit Alkohol** für die Herz-Kreislauf-Gesundheit wesentlich.

Quelle: [www.deutschland-verjuengt-sich.de](http://www.deutschland-verjuengt-sich.de)Quelle: [www.salzburg-marathon.at](http://www.salzburg-marathon.at)Quelle: [www.ratgeber-herzinsuffizienz.de](http://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de)



April

RÄUCHERFISCH (STANGL FISCH)  
10% RABATT

Juni

POFESEN (SPITZWIESER REGINA)  
3 + 1 GRATIS

August

KÄSEKRAINER (FINSTERER)  
4 + 1 GRATIS

Oktober

KIRCHEL (POLLHAMMER)  
4 + 1 GRATIS

November

RINDERSAFTSCHINKEN (STEFAN SCHWARZMAYR)  
STATT 24,90€/KG UM NUR 19,90€/KG