



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.

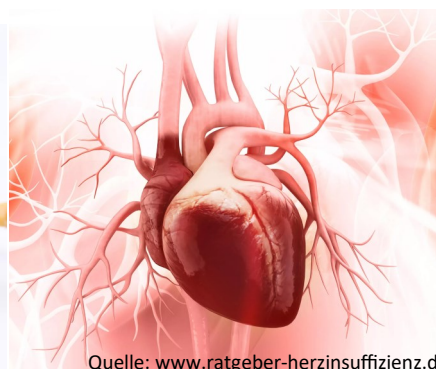
Saisonales Obst und Gemüse, möglichst vielfältig und bunt, liefert uns wertvolle Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Letztere finden sich oftmals als Farbstoffe in Obst und Gemüse wieder.

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.deQuelle: www.salzburg-marathon.atQuelle: 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