



## Woche 8 Überblick

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### Natürliche blutdrucksenkende Nahrungsmittel

Nicht zufällig wird immer wieder auf die so genannte Mittelmeerküche als Vorbild verwiesen, wenn es um eine rundum gesunde und gesunderhaltene Ernährungsweise geht.

Die Mischung aus Gemüse, Fisch, Kräutern, Früchten, vergorenen Milchprodukten, Tees und Alkohol in Maßen ist den Bedürfnissen unseres Organismus angepasst.

<b>Kräuter</b>	Knoblauch, Thymian, Majoran, Basilikum, Rosmarin, Oregano, Petersilie, eingelegtes Gemüse (Weißkohl, Karotten, Paprika etc.)
<b>ballaststoffreiches Gemüse</b>	Bohnen, Linsen, Sojabohnen, Erbsen, Spinat
<b>kaliumreiches Obst</b>	wie Bananen, Aprikosen, Pflaumen, Kirschen
<b>natürliche Süße</b>	wie Datteln, Feigen, Honig
<b>Vollkorngetreide</b>	wie Bulgur, Couscous, Bierhefe, Weizenkleie
<b>Snacks</b>	wie Nüsse jeder Art, Pistazien, Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Mandeln
<b>mageres Fleisch und Fisch</b>	wie Huhn, Lamm, Meeresfrüchte und -fische

### Koenzyme

In Fisch und Knoblauch ist in hohem Maße das Spurenelement Selen enthalten. Das sorgt z. B. dafür, dass sich die Koenzym Q10-Moleküle spontan im Körper vermehren. Q10 aktiviert das Immunsystem, stärkt Herz und Nerven, steigert sogar die Fettverbrennung und lindert vermutlich auch unerwünschte Nebenwirkungen von Cholesterinsenkern (Statinen). Koenzym A wird für die Energieproduktion in den Körperzellen und für jede Art Muskeltätigkeit, auch die der Blutgefäße, benötigt.

### Bioflavonoide

sind enthalten in Obst, Tomaten, grünem Pfeffer, Brokkoli, Paprika, Salat, Buchweizen, schwarzem und grünem Tee sowie Rotwein.



## Woche 8 Überblick

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### Arteriosklerose vorbeugen:

- 800.000 Menschen leiden an chronischen Wunden
- mehr als 4 % der Bevölkerung haben eine Engstelle der Halsschlagader
- Jeder Fünfte über 65 Jahre hat Durchblutungsstörungen
- 15% der Schlaganfälle in Deutschland werden durch Engstellen der Halsschlagader verursacht
- 4,5 Millionen Menschen sind akut von Arterienverkalkung betroffen
- Jedes Jahr erleiden rund 270.000 Menschen einen Schlaganfall

### Vitamin C

fördert die Produktion von Kollagen, Elastin und anderen Stabilitätsmolekülen, die die Blutgefäße wieder abdichten. Zusammen mit Vitamin E, Karotinoiden und Selen schützt es vor dem Angriff der freien Radikale.

**Enthalten in:** Gemüsepaprika, Zitrusfrüchten, Kartoffeln, Kohl, Petersilie

### Lysin, Prolin

Diese Aminosäuren wirken als natürliche „Teflonsubstanz“: Sie haften sich an die gefährlichen Fettstoffe im Blut, erhöhen ihre Gleitfähigkeit und verhindern so die Bildung von Plaques. Bestehende Ablagerungen vermögen sie sogar wieder von den Arterienwänden abzulösen.

**Enthalten in:** Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Thunfisch, Hühnerbrust

### Magnesium

Das Mineral entspannt die glatte Muskulatur der Arterienwände. Dadurch bleiben die Gefäßwände elastisch, was dem Bluthochdruck entgegenwirkt.

**Enthalten in:** Weizenkleine, Kürbis-, Sonnenblumenkernen, Haferflocken, Bananen, Himbeeren, Papayas, Nüssen, Bitterschokolade, Fisch, magerem Fleisch (Bio-Qualität)

### Pektine

können erhöhte Cholesterinwerte im Blut senken, indem sie Gallensäure binden. Vegane Alternative zu Gelatine!

**Enthalten in:** Äpfeln, Zitrusfrüchten, Stachelbeeren, Pfirsichen, Süßkartoffeln, Tomaten, grüne Bohnen, Erbsen

