

Lebensstil gegen Herzkrankheit

Stiftung Gesundheitswissen klärt über herzgesunde Ernährung auf

BRANDENBURG. Die koronare Herzkrankheit (KHK) zählt zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Menschen mit KHK können aber selbst viel dazu beitragen, dass die Behandlung möglichst erfolgreich verläuft – unter anderem durch eine gesunde Ernährung. Aber zwischen allen Ernährungstrends, Diäten und widersprüchlichen Tipps fällt Orientierung oft schwer.

Die koronare Herzkrankheit (KHK) ist eine chronische Erkrankung, bei der sich die Herzkranzgefäße verengen und der Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Unbehandelt kann dies zu Brustschmerzen (Angina Pectoris) und im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt führen. Neben der medikamentösen Therapie spielt ein gesunder Lebensstil eine zentrale Rolle – dazu gehört auch eine herzgesunde Ernährung. Sie kann die Blutfettwerte und den Blutdruck positiv beeinflussen, beim Abnehmen unterstützen und das Risiko für Begleiterkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 senken.

Eine gute Lebensqualität zu erhalten, ist ein wichtiger Bestandteil der KHK-Behandlung. Im Praxisalltag bleibt jedoch oft wenig Zeit für eine ausführliche Ernährungsberatung. Die vom Verband privater Krankenkassen gegründete Stiftung Gesundheitswissen

will hier mit verständlich aufbereiteten Informationen Patienten dabei unterstützen, informierte Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen.

Bestimmte Lebensmittel können laut Stiftung das Fortschreiten der KHK begünstigen. Entscheidend ist dabei demnach weniger eine kurzfristige Diät als vielmehr eine langfristige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Wissenschaftliche Studien zeigen, welche Maßnahmen das Herz nachweislich unterstützen können.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sowie täglich zwei bis drei Portionen Obst und Gemüse und zweimal pro Woche Fisch sollten demnach eingeplant werden. Zudem ist es ratsam, gesättigte Fettsäuren aus tierischen Produkten wie Butter, Käse oder Fleisch möglichst durch ungesättigte Fettsäuren zu ersetzen – etwa aus Pflanzenölen, Nüssen oder fettem Fisch. Auf gehärtete Fette, etwa in industriell hergestellten Backwaren, sollte nach Angaben der Stiftung ganz verzichtet werden. Ein einfacher Schritt mit großer Wirkung auf den Blutdruck und die Gefäße ist demnach auch, Salz zu reduzieren und auf nicht mehr als fünf Gramm pro Tag zu beschränken. Auch zuckerhaltige Getränke wie Limonaden oder Fruchtsäfte sowie natürlich Süßigkeiten gilt es zu meiden und



Gesunde Ernährung, zum Beispiel mit frischem Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten.
Foto: Adobe Stock/New Africa

den Zuckerkonsum insgesamt zu reduzieren.

Eine abrupte Ernährungsumstellung fällt vielen Menschen aber schwer und kann schnell entmutigen. Dabei kann es hilfreich sein, neue Gewohnheiten schrittweise in den Alltag zu integrieren. *gd/WIS*

Für Wohlbefinden und Sicherheit im Alltag

Brustberatungstag bei Sanitätshaus Stolle in Meyenburg

Eine Brustkrebsdiagnose bedeutet für viele Frauen einen tiefgreifenden Einschnitt in ihr Leben. Neben medizinischen Behandlungen sind es häufig auch Fragen nach Körpergefühl, Sicherheit und neuem Selbstvertrauen, die den Alltag bestimmen. Gerade in dieser sensiblen Phase spielt eine kompetente und einfühlsame Beratung eine entscheidende Rolle.

Mit dem Brustberatungstag am Freitag, dem 19. März, in der Filiale des Sanitätshauses Stolle in Meyenburg (Pritzwalker Straße 1), wird ein geschützter Rahmen geschaffen, der Information, Austausch und individuelle Versorgung miteinander verbindet. Im Mittelpunkt stehen persönliche Beratungen rund um Brustprothetik, BH-Größenanalyse und Kompressionsarmversorgung. Ziel ist es, Frauen nach einer Brustoperation oder während der Therapie fachlich fundiert zu begleiten und ihnen durch

passgenaue Lösungen mehr Wohlbefinden und Sicherheit im Alltag zu ermöglichen. Ergänzend dazu findet ein Sonderverkauf von BHs, Dessous und Bademode statt. Ausgewählte Modelle bieten optimalen Halt und hohen Tragekomfort – bei Aktionspreisen mit Preisvorteilen von bis zu 50 Prozent. Auch Kompressionsversorgungen werden zu Sonderkonditionen angeboten. Der Brustberatungstag verbindet Fachkompetenz mit persönlicher Zuwendung und setzt ein Zeichen für Lebensqualität, neue Stärke und ein positives Körpergefühl.

■ Eine Anmeldung für die Beratung ist nicht erforderlich, vermeidet aber Wartezeiten, Tel. 0385/5909660.

Passgenaue BH-Lösungen sind nach einer Brustoperation für Patientinnen zentral. Foto: ABC_Lifestyle



Gesundheit

ANZEIGE

NEU: Rubaxx CBD Gel PLUS – extra stark mit über 1000 mg CBD

Innovativer CBD-PLUS-KOMPLEX für strapazierte Muskel- und Gelenkzonen

Die einen spüren abends die Belastung des Tages in Beinen, Rücken oder Schultern. Die anderen kämpfen mit verspannten oder müden Muskeln nach einseitiger Belastung oder Sport. Eine schnelle und spürbare Versorgung der strapazierten Körperzonen ist dann enorm wichtig. Genau das leistet das neue Rubaxx CBD Gel PLUS mit CBD-PLUS-KOMPLEX mit 3-fach-Aktiv-Prinzip:

1. Aktivierung der Haut

Menthol ist dafür bekannt, bestimmte Ionenkanäle der Haut, die sogenannten TRPM8, zu aktivieren. Menthol kann außerdem die lokale Mikrozirkulation erhöhen. Durch das Einmassieren des Gels sorgt es so für eine sanfte



Aktiviert die Haut

+ Kühleffekt

+ 1080 mg CBD

Steigerung der Durchblutung und eine bessere lokale Verteilung der Inhaltsstoffe.

2. Sofortiger Frische-Effekt

Durch die Stimulierung der Kälte-Rezeptoren in der Haut liefert Menthol ein sofortiges angenehm kühlendes Frischegefühl auf der Haut. Perfekt ergänzt wird der Vorgang durch Minzöl, welches das Frischegefühl intensiviert.

3. Das Plus an CBD

Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS nun **1080 mg reines CBD** und ist damit das **höchstdosierte Gel in deutschen Apotheken**. THC ist dabei vollständig ausgeschlossen, ebenso wie unerwünschte Pflanzenbestandteile.

Neu in der Apotheke

Rubaxx CBD Gel PLUS kombiniert modernste Geltechnologie mit einem intelligenten CBD-PLUS-KOMPLEX. Durch regelmäßiges Einmassieren können Muskeln und Gelenkregionen gelockert und entspannt sowie die Durchblutung gefördert werden. Das Gel eignet sich insbesondere nach täglicher Anstrengung, einseitigen Belastungen sowie langem Sitzen, Stehen oder Laufen. Ideal für Körperpartien, die sich angespannt oder überlastet anfühlen.

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ganz neu in der Apotheke erhältlich. Sollte es Ihre Apotheke vor Ort noch nicht vorrätig haben, ist es in wenigen Stunden für Sie abholbereit. Alternativ ist Rubaxx CBD Gel PLUS auch online erhältlich.



NEU

Mit dem extra PLUS.



Von der Nr. 1*

RubaXX®

NEU

Für Ihre Apotheke:
**Rubaxx
CBD Gel PLUS**

(PZN 20136718)

www.rubaxx.de