

SICH GUTES ZU HERZEN NEHMEN

- ⇒ Essen Sie **vorrangig „echtes“ Essen** – möglichst unverarbeitete Nahrungsmittel. **Kochen** Sie so viel wie möglich selbst.
- ⇒ Belegen Sie Ihr **Brot nur dünn mit Wurst oder Käse**, dafür **dick mit Gemüse** wie Tomaten, Paprika, Gurkenscheiben, Radieschen, Kresse, Schnittlauch...
- ⇒ **Als Alternative zur Wurst** versuchen Sie doch einmal einen kalten Braten mit Kren, Senf und Gemüse zu essen.
- ⇒ Probieren Sie **selbstgemachte Topfenaufstriche** aus (oder fix fertigen Cottage Cheese mit Kräutern) – als Alternative zum herkömmlichen Brotbelag.
- ⇒ **Keine Angst vor Fett!** Bevorzugen Sie **pflanzliche Öle und Fette**. Steigern Sie die Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren: mit Rapsöl, Leinöl, Hanföl, Walnüssen, Leinsamen und fettreichen Fischarten wie Lachs, Hering, Makrele und Thunfisch, besser noch Bachforelle, Saibling, österr. Alpenlachs.
- ⇒ Versuchen Sie, **Gebackenes/Paniertes zu reduzieren**. Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsarten wie Grillen, Dünsten, Dämpfen, Kochen, Wok, in der Folie usw.
- ⇒ **Erhöhen Sie die Zufuhr an Ballaststoffen**. Ballaststoffe sind vor allem in Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten sowie Vollkornprodukten und Vollkornbrot enthalten.
- ⇒ Bauen Sie **vermehrt Hülsenfrüchte** (z. B. Bohnensalat, Linseneintopf, Erbsen, Kichererbsen...) in Ihren Speiseplan mit ein. Hülsenfrüchte sind kostengünstig und eine überaus wertvolle Eiweißquelle.
- ⇒ **Nicht jedes dunkle Brot ist aus Vollkorn**.
Achtung: die dunkle Farbe des Brotes oder Gebäcks kann auch von Malzextrakt oder Glukosesirup kommen. Vollkornbrot (Vollkorn fein vermahlen) muss nicht dunkel sein, es hat eine ähnliche Farbe wie Mischbrot.
- ⇒ **Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag:**
Allein schon durch regelmäßiges Bewegungstraining lässt sich ein erhöhter Blutfettspiegel senken. Hervorzuheben ist, dass dadurch das HDL-Cholesterin steigt, was wünschenswert ist, da ein hohes HDL-Cholesterin vor Arteriosklerose schützt.

Ferner wird durch regelmäßige Bewegung der Energieverbrauch gesteigert. Dies erleichtert das Abnehmen, der Kreislauf wird angeregt und die Organe werden besser durchblutet.

Auch die psychische Verfassung bleibt durch die körperliche Aktivität nicht unberührt. Hier zeigt sich die positive Wirkung unter anderem auf die Stressbewältigung und die Ausgeglichenheit. Bewegung macht leistungsfähiger und entspannter.