

PROMED

NEWSLETTER KORONARE HERZKRANKHEIT

Schutz mit Genuss

MEDITERRANE ERNÄHRUNG FÜR GESUNDE GEFÄSSE



Viel Gemüse, Fisch, Olivenöl und Nüsse – das klingt doch gar nicht so schlecht, oder? All diese Zutaten sind in den Mittelmeerregionen fester Bestandteil des Speiseplans. Und ein Grund, warum die Herzgesundheit in Italien und Co. so viel besser ist als bei uns.

im Kochtopf. „In unseren Studien konnten wir nachweisen, dass eine mediterrane Ernährung zu besseren Blutwerten und einer verbesserten Magen-Darm-Gesundheit führt“, so Dr. rer. nat. Benjamin Seethaler vom Institut für Ernährungsmedizin & Prävention der Universität Hohenheim in Stuttgart. Und das wirkt sich wiederum positiv auf die Herzgesundheit aus.

Und was isst man so am Mittelmeer? Die mediterrane Küche ist vor allem ausgewogen. Frisches Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, pflanzliche Öle, Nüsse, Fisch, Salate und Kräuter stehen dort auf dem täglichen Speiseplan. Und in all diesen Lebensmitteln stecken Inhaltsstoffe, die unter anderem Gefäßverkalkungen vorbeugen, die Blutzucker- und Blutfettwerte regulieren und bei der Gewichtsabnahme helfen. Diese ➤

Buchtipps



„Mediterrane Ernährung: Aktiver Schutz vor Herzinfarkt, Arteriosklerose, Krebs und Diabetes“

Dr. rer. nat. Benjamin Seethaler, Dipl. oec. throph. Bettina Snowdon, Professor Dr. med. Stephan C. Bischoff

Verlag:
TRIAS Verlag

Preis: 24,99 EUR

ISBN: 9783432116853



UNSERE MEDIZINISCHEN BERATUNGSANGEBOTE: IKK Med, Teleclinic und BetterDoc

Egal, ob Sie schnelle Hilfe per Telefon, eine digitale Sprechstunde oder Unterstützung bei der Suche nach geeigneten fachärztlichen Praxen benötigen – unsere Medizin-Profis sind für Sie da.

Mehr erfahren:

[ikk-classic.de/medizinische-beratungsangebote](https://www.ikk-classic.de/medizinische-beratungsangebote)

NIE ALLEIN DASTEHEN. SO ERREICHEN SIE DIE IKK CLASSIC: RUND UM DIE UHR ÜBER UNSERE KOSTENLOSE IKK SERVICEHOTLINE 0800 455 1111
info@ikk-classic.de

[ikk-classic.de/ikkpromed](https://www.ikk-classic.de/ikkpromed)



[promed-newsletter-abonnieren](https://www.ikk-classic.de/promed-newsletter-abonnieren)

Direkt anmelden:



Sie möchten immer auf dem neuesten Stand bleiben und keinen unserer Beiträge oder eine neue Leistung verpassen? Unser Newsletter versorgt Sie jeden Monat kostenlos mit Neuigkeiten aus unserem Online-Magazin.

ABONNIEREN: JETZT

[promed-gm-magazin](https://www.ikk-classic.de/promed-gm-magazin)
[ikk-classic.de/](https://www.ikk-classic.de/)

Zum Online-Magazin:

Unser Online-Magazin **Gesund.Machen.** Von leckeren Rezepten über Fitnesstipps bis hin zu packenden Reportagen – in unserem Online-Magazin **Gesund.Machen.** lesen Sie jeden Monat neue spannende Artikel aus der Welt der Gesundheit.



NOCH MEHR ENTDECKEN

➤ Ernährungsweise wirkt sich so positiv auf unsere Gesundheit aus, dass sie in der aktuellen Leitlinie zur Behandlung der koronaren Herzkrankheit empfohlen wird.

Man muss aber kein Kochprofi sein, um seine Essgewohnheiten entsprechend umzustellen. Vielmehr sollte man sich folgende Punkte vor Augen halten: viel Pflanzliches essen, hochwertiges Olivenöl verwenden, Fisch statt Fleisch und bei Milchprodukten lieber Joghurt und Feta als Sahne und Emmentaler. Und wer noch eine Anregung am Herd oder einen Leitfaden braucht, kann sich in einem der

▼
Sie wollen Ihre
Ernährung umstellen?
Die IKK classic
unterstützt Sie dabei:
[ikk-classic.de/
promed-
ernaehrungskurse](http://ikk-classic.de/promed-ernaehrungskurse)



zahlreichen Ratgeber zum Thema schlau machen (siehe Buchtipp auf der vorherigen Seite).

Aber: Nicht nur das Was, sondern auch das Wie ist bei dieser Ernährung entscheidend. Statt schnell etwas aus der Mikrowelle oder vom Imbiss zu essen, sollte man sich Zeit zum Kochen und auch zum Essen nehmen. Achtsamkeit ist das Stichwort. Denn nur so wird uns wirklich bewusst, was wir essen und wann wir wirklich satt sind. Und bringt so viel Gemütlichkeit in der Küche und am Tisch nicht auch ein Stück Dolce Vita in den Alltag? ●

Hätten Sie es gedacht?

ELEKTROFAHRRÄDER TRAINIEREN AUSDAUER UND MUSKELN

Das Fahrrad ist und bleibt ein Dauerbrenner. Radfahren vereint Mobilität, Sport und Gesundheit. Mittlerweile gibt es das vor rund 200 Jahren erfundene Gefährt auch mit elektrischer Unterstützung: E-Bikes liegen voll im Trend. Doch ist das überhaupt noch gut für die Fitness?

Auf den ersten Blick müsste ein elektronischer Antrieb beim Fahrradfahren die positiven Aspekte für Gesundheit und Fitness zunichtemachen. Allerdings zeigt eine Studie der Universität Basel: Schon nach vier Wochen E-Bike-Fahren stellt sich ein positiver Effekt für die Gesundheit ein, denn auch das motorisierte Fahrrad fördert die Ausdauer. Den Forschenden zufolge hat das E-Bike sogar einen vergleichbaren Effekt auf die körperliche Fitness wie das Training auf einem herkömmlichen Fahrrad.

E-BIKES NEHMEN DIE ANGST VOR DEM (WIEDER-)EINSTIEG

Eine weitere Studie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) zeigte, dass Muskeln und Herz-Kreislauf-System bei E-Bike-Fahrten fast genauso trainiert werden wie beim Radfahren ohne Motorunterstützung. Und: Das E-Bike steigert die Motivation zum Fahrradfahren und senkt die Hemmschwelle für Menschen, die Schwierigkeiten haben, regelmäßig Sport zu treiben. Das resümiert Studienleiter Arno Schmidt-Trucksäss, Professor für Sportmedizin an der Uni Basel. Besonders ältere Menschen und Übergewichtige profitieren davon. Sie können dadurch ihre Aktivität steigern, ohne Angst vor Überforderung haben zu müssen. Die Belastung ist individuell anpassbar, zum Beispiel auf ebenen Strecken

▼
Mehr
Informationen
zum Thema
gibt es hier:
[ikk-classic.de/
promed-
welchesrad](http://ikk-classic.de/promed-welchesrad)



ohne Motor, bei Steigungen oder Gegenwind ist eine mehrstufige elektrische Unterstützung wählbar.

ÄRZTLICHE PRAXIS IST ERSTE ANLAUFSTELLE FÜR UNTRAINIERTE

Der Vorwurf, dass E-Bike-Fahrende sich viel weniger anstrengen als Radler ohne Motor, ist falsch: Ein E-Bike hat zwar einen batteriebetriebenen Motor, es ist jedoch nach wie vor ein Fahrrad, bei dem man kontinuierlich in die Pedale treten muss. Wählt man zum Beispiel ein Pedelec-Modell, wird das Treten durch den Motor nur erleichtert. Die Arbeit wird der Fahrerin oder dem Fahrer also nicht komplett abgenommen. Wer absolut untrainiert ist, sollte also vor der ersten Fahrt mit dem E-Bike mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt Rücksprache halten und eventuell einen kleinen Fitness-Test machen. Auch auf das Tragen eines Fahrradhelms sollte nicht verzichtet werden. Schließlich erreichen E-Bikes eine Beschleunigung von bis zu 25 km/h und mit Kopfverletzungen ist bei diesem Tempo nicht zu spaßen. ●

Fotos: iStockphoto (3), Shutterstock (1)



GESUNDE VIELFALT:

NOCH DREIMAL AUFFALTEN FÜR SPANNENDE NEWS
RUND UM DIE KORONARE HERZKRAANKHEIT



Gesundheit

SO BEEINFLUSSEN TEMPERATUREN UNSER HERZ

Wir Deutschen bezeichnen uns gerne als wetterfähig. Dabei hat ein rascher Temperaturwechsel nachweislich großen Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und Wetterextreme nehmen zu.

Schnelle Temperaturwechsel können für Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen gefährlich sein. Im schlimmsten Fall können sie ein kardiovaskuläres Ereignis wie Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen. Und das nicht nur bei sommerlichen Hitzerekorden. Auch in den Wintermonaten sind starke Temperaturschwankungen keine Seltenheit mehr.

Steigt die Temperatur, erweitern sich die Gefäße, der Blutdruck kann sinken und das wiederum kann zu Ohnmacht, Schwindel oder Herzrhythmusstörungen führen. Bei Kälte hingegen verengen sich die Gefäße und der Blutdruck steigt, da sich die Blutgefäße in der Körperschale zusammenziehen und sich das Blut im Körperinneren staut. Gesunde Menschen können schnelle Temperaturwechsel bis zu einer gewissen Grenze meist gut verkraften. Vorbelastete Personen sollten jedoch auf sich achten. ●

Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt daher, mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt Vorsichtsmaßnahmen für solche Wetterperioden zu besprechen, die je nach Herzerkrankung und sonstiger Therapie unterschiedlich ausfallen können. Diese Maßnahmen reichen von der temporären Anpassung der Trinkmenge bis hin zu einer eventuell notwendigen Änderung der Dosierung von Medikamenten, vor allem wenn diese Wasserausscheidungen verursachen. Regelmäßiges Blutdruckmessen, eine gute Versorgung mit Elektrolyten und nur leichte sportliche Betätigungen sind bei extremen Temperaturschwankungen ebenfalls ratsam – nicht nur für Vorerkrankte. ●



Mehr zu dem Thema
finden Sie unter:
ikk-classic.de/promed-temperaturen



WIE GESUND IST SOJA?



Es gibt Hinweise darauf, dass Soja nicht nur vor bestimmten Krankheiten schützen kann, sondern bereits Erkrankte eventuell auch durch Soja Besserung erfahren können.

Zu diesen Krankheitsbildern zählt auch KHK. Studien zeigen, dass der Ersatz von tierischem Protein durch Sojaprotein zu einer insgesamt geringeren Zufuhr an gesättigten Fettsäuren führt. Das könnte sich im Rahmen einer gesamten Umstellung auf eine entsprechende Ernährung positiv auswirken. Bewiesen ist das jedoch noch nicht. Für alle, die ihre Ernährung umstellen möchten, ist eine auf das persönliche Krankheitsbild zugeschnittene Ernährungsberatung ratsam.



Mehr über Soja gibt es hier:
[ikk-classic.de/
promed-sojagesund](http://ikk-classic.de/promed-sojagesund)