

„BALLAST“ HÄLT GEFÄSSE ELASTISCH

Wer mehr pflanzliche Kost isst, der kann sein Herz vor frühzeitiger Verkalkung schützen

Von Karin Rohrer

Essen fürs Herz – das bedeutet, auf zu Deftiges wie fettes Fleisch, aber auch Weißmehlprodukte weitgehend zu verzichten und lieber in den Obst- und Gemüsekorb

zu greifen. Sie enthalten wenige Kalorien, aber viele Ballaststoffe.

Diese unverdaulichen Nahrungsbestandteile sind wahre Multitalente: Sie tragen zur

gesunden Darmflora sowie -funktion bei und machen lange satt. Darüber hinaus gelten wasserlösliche Ballaststoffe, zum Beispiel Pektin in Äpfeln, Beeren oder

Karotten, als natürliche Cholesterinsenker, indem sie im Dünndarm die cholesterinhaltigen Gallensäuren binden und deren Ausscheidung mit dem Stuhl erhöhen. Damit bleiben auch die Gefäße länger elastisch. Ballaststoffe verhindern zudem größere Schwankungen des Blutzuckerspiegels, da sie die Resorption von Glucose ins Blut verzögern. Helle Auszugsmehle und deren Pro-



Großmutter's Geheimnis

Für alle, die lange aktiv bleiben wollen Crataegutt®-Flüssigkeit zum Einnehmen

- stärken das Herz (bei beginnender Leistungsverminderung)
- verringern Abgeschlagenheit & Müdigkeit
- mit der Kraft des Weißdorns

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei beginnender altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens mit Symptomen von Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformationen, Art oder Apotheker. * Quelle: IMS OTC GmbH, Regent 04 7014, www.ap-herz.at & www.ap-herz.de



Anzeige

Hilfe für herzkrankte

Lebkuchenherzen wurden an betroffene Kinder verteilt, um auf die Arbeit eines Vereins aufmerksam zu machen

Von Karin Rohrer

„Mit einer Portion Herz und Herzlichkeit können Schmerzen tatsächlich etwas gelindert werden“, spricht die Präsidentin und Geschäftsführerin von „Herzkinder Österreich“, Michaela Altendorfer, aus Erfahrung.

Der Verein ist eine

kompetente Anlauf- und Beratungsstelle für alle nicht medizinischen Anliegen von herzkranken Kindern, Jugendlichen und deren Familien. „Therapien

Betroffene Kinder auf den Stationen der Kinderherzzentren in Linz, Wien, Graz und Innsbruck freuen sich über die süße Überraschung.



Foto: Herzkinder Österreich

dukte enthalten hingegen wesentlich weniger wertvolle Inhaltsstoffe, sättigen nicht lange und lassen den Blutzucker rascher ansteigen. Deshalb sollten Brot, Müsli, Getreideflocken, Nudeln und Reis als Vollkornvariante ihren festen Platz auf dem Speiseplan erhalten. Vollwertige Getreideprodukte mit Obst oder Gemüse gemischt, zum Beispiel Müsli mit Beeren oder Gemüserisotto, sind eine perfekte Kombination zur Senkung erhöhter Cholesterinwerte und des Gewichtes.

Pflanzliche Lebensmittel enthalten aber nicht nur jede Menge Ballaststoffe, sie leisten auch einen wesentlichen Beitrag, um den Organismus mit sekundären Pflanzenstoffen und Mikronährstoffen zu versorgen. Viele davon wirken antioxidativ und schützen so vor Freien Radikalen. Da LDL („schlechtes“ Cholesterin) erst durch Oxi-

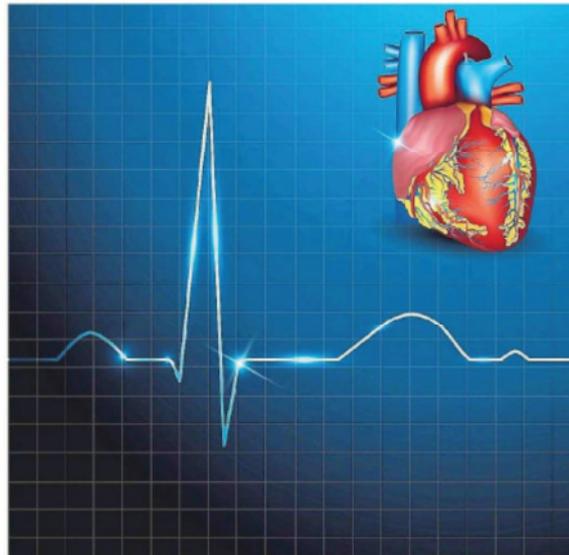


Foto: Fotolia

datation (Reaktion eines Stoffes mit Sauerstoff) sein zellschädigendes Potenzial entwickelt, haben Antioxidanti-

en einen direkten positiven Einfluss auf die Entstehung von Arteriosklerose. „Bunt ist gesund“ heißt die Devise!

Die in Gemüse, Zitrusfrüchten und leuchtend rot-blauen Beeren enthaltenen Carotinoide, Flavonoide und Anthocyane, die den Lebensmitteln ihre charakteristische Farbe verleihen, unterstützen den Körper besonders effektiv beim Abbau Freier Radikale.

Auch Omega-3-Fettsäuren sind gut für das Herz. Sie erhöhen die Fließeigenschaften des Blutes und wirken sich positiv auf Blutdruck und Cholesterinwerte aus. Diese Fettsäuren stecken vor allem in Kaltwasserfischen. Wer diese nicht mag, der kann sich zum Beispiel über Lein-, Raps-, Soja- oder Walnussöl mit bestimmten Omega-3-Fettsäuren versorgen. Walnüsse enthalten ebenfalls jede Menge dieser Stoffe. Doch Vorsicht: Mehr als eine Handvoll am Tag – etwa 25 Gramm – sollten es wegen des hohen Fett- und Kaloriengehalts nicht sein.

Kinder

kosten Geld. Nicht alle Eltern können sich spezielle Behandlungen für ihre Lieblinge leisten“, erklärt Michaela Altendorfer. Wir unterstützen Betroffene bei der Finanzierung von Zusatzbehandlungen. Zu den weiteren Aufgaben gehören unter anderem die Betreuung der Eltern während der Schwangerschaft, die Unterstützung vor, während und nach einer Operation, die Förderung von Forschungsprojekten und Stationsbesuche im Kinderherzzentrum sowie bei Bedarf auf allen kardiologischen Stationen. Daneben werden Sommerwochen und Feriencamps für kranke Mädchen und Buben angeboten.

Mit Spendengeldern unterstützt der Verein auch die Schlafstelle Teddyhaus in Linz. Hier finden Angehörige,

die als Begleitperson kein freies Bett im Kinderherzzentrum bekommen haben, Platz.

„Während der Behandlung benötigen Kinder viel Liebe, Fürsorge und Unterstützung“, betont Michaela Altendorfer. „Herzkinder Österreich“ hat gemeinsam mit dem Verein „Teddy Schwarzohr“ eine Wohnmöglichkeit mit 16 Einheiten geschaffen. Pro Jahr werden im Teddyhaus rund 450 Familien betreut. Die durchschnittliche Aufenthaltsdauer beträgt drei bis vier Wochen.

Bei der Volksbank wurde ein eigenes Spendenkonto für den Verein eingerichtet. Der IBAN lautet: AT18 4533 0400 5005 0000

Mehr Informationen unter: www.herzkinder.at