



DIE WECHSEL JAHRE

Mikronährstoffe & Lebensmittel für eine starke Herzgesundheit

Magnesium

Magnesium entspannt die Blutgefäße, unterstützt einen stabilen Herzrhythmus und wirkt blutdrucksenkend. Es ist essenziell für die Funktion der Herzmuskulatur.

Lebensmittelquellen: Haferflocken, Vollkornprodukte, Mandeln, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, Spinat, Mangold, Avocado, Bananen, schwarze Bohnen, Naturreis.

Kalium

Kalium reguliert den Flüssigkeitshaushalt und hilft, den Blutdruck zu senken. Es unterstützt die elektrische Erregbarkeit des Herzmuskels.

Lebensmittelquellen: Kartoffeln, Süßkartoffeln, Bananen, Aprikosen, Orangen, Spinat, Brokkoli, Linsen, Tomaten, Avocados, Pilze.

Omega-3-Fettsäuren

Sie wirken entzündungshemmend, verbessern die Elastizität der Blutgefäße, senken Triglyzeride und schützen vor Herzrhythmusstörungen.

Lebensmittelquellen: Lachs, Makrele, Hering, Sardinen, Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse, Hanfsamen, Algenöl.

Coenzym Q10

Q10 unterstützt die Energieproduktion in den Zellen des Herzens und kann die Pumpleistung sowie den Blutdruck positiv beeinflussen – besonders bei Statin-Therapie.

Lebensmittelquellen: Sardinen, Makrele, Rindfleisch, Schweinefleisch, Spinat, Brokkoli, Vollkornprodukte, Nüsse.

Vitamin K2

K2 hilft, Kalzium in die Knochen einzulagern und verhindert die Ablagerung in den Arterien – wichtig zur Vorbeugung von Arteriosklerose.

Lebensmittelquellen: Natto (fermentierte Sojabohnen), Gouda, Camembert, Eigelb, Leber, Sauerkraut.

B-Vitamine (B6, B12, Folsäure)

Sie senken den Homocysteinspiegel – ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch wichtig für Nerven und Energiehaushalt.

Lebensmittelquellen: Linsen, Kichererbsen, Spinat, Brokkoli, Eier, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Vollkorngetreide.

Selen

Selen schützt Herzmuskelzellen vor oxidativem Stress und stärkt das Immunsystem. Es kann auch die Funktion des Herzmuskels verbessern.

Lebensmittelquellen: Paranüsse, Thunfisch, Lachs, Eier, Sonnenblumenkerne, Vollkornreis, Champignons, Hühnerfleisch.

Zink

Zink reguliert Entzündungen, unterstützt den Blutdruck und das Immunsystem. Ein Mangel kann das Herz-Kreislauf-Risiko erhöhen.

Lebensmittelquellen: Kürbiskerne, Haferflocken, Rindfleisch, Linsen, Käse, Cashews, Eier, Vollkornbrot.

Vitamin D

Vitamin D ist wichtig für die Immunregulation, Gefäßfunktion und kann Entzündungen reduzieren. Ein Mangel wird mit Bluthochdruck und Herzkrankheiten in Verbindung gebracht.

Lebensmittelquellen: Lachs, Hering, Makrele, Eier, Champignons, angereicherte Pflanzenmilch – Hauptquelle ist Sonnenlicht.