



VITAMINE & MINERALSTOFFE

WIE VIEL IST GENUG?



2

EXKLUSIV:
AUFGABEN FÜR DEIN
HERZ

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

ASSMANN

Stiftung für Prävention

WELCHES LEBENSMITTEL IN WELCHER MENGE UND WIE VIEL VON WELCHEM VITAMIN?

Du hörst oder liest es bestimmt immer wieder: Wenn man nur täglich eine bestimmte Menge eines bestimmten Lebensmittels isst oder diverse Vitaminpräparate einnimmt, ist man vor Herzerkrankungen geschützt. Das klingt dann beispielsweise so: „Täglich eine Hand voll Walnüsse schützt vor Herzinfarkt.“ Diese Meldungen sind in der Regel wissenschaftlich nicht haltbar oder allenfalls Halbwahrheiten. Grundsätzlich sind Nüsse empfehlenswert und liefern viele ungesättigte Fettsäuren. Insbesondere Walnüsse enthalten auch omega-3-Fettsäuren und können damit zu einer herzgesunden Kost beitragen. Aber wer nur dem „Walnuss-Rat“ folgt und ansonsten weiterhin das Falsche isst, wird damit wohl kaum etwas erreichen.

Mit anderen Worten, es kommt weniger auf ein einzelnes „gesundes“ oder „ungesundes“ Lebensmittel an, sondern vielmehr auf die richtige Gesamtmischung,

so wie wir es Dir in den letzten Herzhelfern schon beschrieben haben. Um es einmal bildlich auszudrücken: Ein Spitzenmusiker

kann in einem schlechten Orchester das Konzert nicht retten. Andererseits wird nur ein vereinzelter falscher Ton auch nicht das ganze Konzert verderben.

Das gilt ebenso für einzelne Nährstoffe. Vor allem neuere Untersuchungen zeigen, dass die gesundheitsfördernden Wirkungen einzelner Vitamine oder Mineralstoffe zumeist nur gering sind und dass eine besonders hohe Aufnahme davon kaum messbare Vorteile bringt. In einer gemischten Kost addieren sich all diese kleinen Einzeleffekte und werden in der Summe hochwirksam. Dies nicht zuletzt auch deshalb, weil sich viele Inhaltsstoffe zusätzlich gegenseitig in ihren Wirkungen beeinflussen. Das heißt, gerade Vitamine und Mineralstoffe wirken häufig in ihrer natürlichen Form in Lebensmitteln anders als in isolierten Vitaminpräparaten, und eine rundum gesunde Ernährung lässt sich nicht durch die gleiche Menge an Vitaminen in Pillenform ersetzen. Zusätzliche Vitaminpräparate sind nach heutigem Wissensstand nicht empfehlenswert. Lediglich in speziellen Einzelfällen, etwa bei einem Vitaminmangel, können sie sinnvoll sein. Das sollte aber mit dem Arzt besprochen werden.

Frisch gemischt statt fertig abgepackt: Wenn Du Dich gesund und ausgewogen ernährst, sind Nahrungsergänzungsmittel in der Regel überflüssig. Ein bunter Salat zum Beispiel liefert Dir viele wichtige Nährstoffe und lässt sich in wenigen Minuten zubereiten. Perfekt als schnelles und gesundes Mittagessen!



DEINE AUFGABEN FÜR'S HERZ

1 REFLEKTION

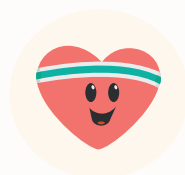
Na, hast Du auch schon mal Proteinpulver ausprobiert, eine Vitaminpille geschluckt oder Magnesium nach dem Sport genommen, damit der Muskelkater nicht so schlimm wird? Rund ein Drittel der Deutschen nehmen laut einer aktuellen Umfrage im Auftrag der Verbraucherzentrale regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel ein. Dabei sind diese, sofern Du Dich gesund und abwechslungsreich ernährst, in der Regel überflüssig, wie Du sicher auch schon im Artikel gelesen hast.

Wenn Du regelmäßig Pillen oder Pülverchen zu Dir nimmst, überdenke in den nächsten Tagen doch mal kritisch, ob das wirklich nötig ist. Sprich bei Bedarf auch mit Deinem Arzt, mit einer Ernährungs- oder Sportfachkraft.

2 KOCH-CHALLENGE

Es wird mal wieder Zeit zu kochen. Das gehört für manche Menschen zu ihrem Alltag, viele schaffen es allerdings kaum noch, sich einmal am Tag oder einmal in der Woche selbst an den Herd zu stellen.

Deine Aufgabe ist es also, Dir in den nächsten Tagen einen Abend Zeit zu nehmen, um Dein Lieblingsgericht zuzubereiten. Gerne kannst Du dich dabei an den Regeln für eine herzgesunde Ernährung orientieren. Aber es ist auch okay, wenn Dein Essen keinen Regeln oder Vorgaben folgt. Hauptsache, es schmeckt und tut Dir gut! Teile Deine Kreation auf den sozialen Medien unter #meinherzhelfer.





1  = 

JEDER EURO ZÄHLT!
SENDE

HERZALTER

AN DIE 81190

Mit nur **EINER SMS** und **1 EUR** können wir **5 Menschen**
über ihr Herzalter informieren und erreichen **1 Menschen**
mit einem deutlich erhöhten Herzalter.*

1 SMS
=
1 EUR

Bei Versand einer SMS mit HERZALTER an die 81190 kommt es zur Abbuchung von einem Euro (zzgl. eventueller SMS Kosten, abhängig von Deinem jeweiligen Provider). Du gehst keine weitergehende oder dauerhafte Verpflichtungen ein. Den von Dir übersendeten Euro setzen wir, unserer Satzung entsprechend, für Forschung & Informationen im Bereich der Prävention ein - insbesondere für die Verbreitung der Initiative „Deutschland bestimmt das Herzalter“ via Social Media. Uns entstehen Verwaltungskosten in Höhe von 17 ct je übersendeter SMS. Diese Verwaltungskosten sind an unseren Kooperationspartner, dem offiziellen Charity SMS Anbieter, Burda Direct Interactive GmbH zu entrichten.

* Siehe Herz-Report 2019
(<https://www.herzalter-bestimmen.de/das-herz-reporting-2019/>)

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

EINE INITIATIVE DER ASSMANN-STIFTUNG FÜR PRÄVENTION



[WWW.FACEBOOK.COM/ASSMANNSTIFTUNG/](https://www.facebook.com/assmannstiftung/)



[WWW.INSTAGRAM.COM/ASSMANNSTIFTUNG/](https://www.instagram.com/assmannstiftung/)

ASSMANN

Stiftung für Prävention

Gronowskistraße 31
48161 Münster
0251 – 13123611
info@assmann-stiftung.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Assmann-Stiftung für Prävention einschließlich aller ihr assistierenden Personen übernehmen keine Haftung für die durch die Anwendung der Informationen und Daten eventuell verursachten direkten oder indirekten Schäden.