



Warum ein Buch zur Gefäßmedizin?

Hierzulande sind schätzungsweise 10 % der Bevölkerung von einer Arterienverkalkung betroffen. Die Ursachen sind vielfältig, aber bekannt: Übergewicht, Diabetes, Rauchen, hohe Cholesterinwerte und mangelnde Bewegung sind nur wenige der vielen möglichen Ursachen. Dies sind Gründe genug, sich mit dem Thema zu beschäftigen, denn Sie tun es für sich und Ihre eigene Gesundheit.

Gefäßkrankheiten sind keinesfalls ein nicht abwendbares Schicksal, dem man ausgeliefert ist. Ganz im Gegenteil: Gefäßkrankungen lassen sich erkennen und ganzheitlich behandeln, denn neben wirksamen Medikamenten und innovativen medizinischen Therapien kann sich auch ein gesunder Lebensstil positiv auf das Gefäßsystem auswirken.

Viele akute und auch chronische Erkrankungen benötigen zunächst die klassische Schulmedizin und diese möchte ich auch nicht mit dem vorliegenden Ratgeber ersetzen. Neben der Schulmedizin und dem aktiven Lebensstil spielt die Ernährungsmedizin eine entscheidende Rolle. Und das Wichtigste: Sie können in jedem Lebensalter den Gefäßkrankheiten vorbeugen. Sicher gibt es einige Faktoren, die Sie nicht beeinflussen können, wie zum Beispiel genetische Veranlagungen. Doch gerade wenn Gefäßkrankheiten in der Familie vorkommen, ist es wichtig, dass Sie frühzeitig aktiv werden, sich Hilfe holen und der Erkrankung bestmöglich entgegenwirken.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, dass Gefäßgesundheit nicht nur trockene und schwer verständliche Theorie ist, sondern dass Sie ganz praxisbezogen Ihre Gefäßgesundheit selbst in die Hand nehmen können. Mit gesunden Rezeptideen für leckere Speisen und einfachen Bewegungsübungen stärken Sie Ihr Gefäßsystem.

Bleiben Sie aktiv und gesund mit Genuss.

Ihr Carl Meißner



Mein optimaler Tag

Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln beginnt der optimale Tag und so auch der Beitrag zur eigenen Gefäßgesundheit. Nutzen Sie gute Fette bzw. Öle wie in der Mittelmeerküche und tun Sie schon beim Essen Ihrem Genuss und Ihren Gefäßen etwas Gutes.

Frühstück

Quinoa-Porridge

Für 2 Personen

🕒 ca. 20 Min.

120 g Quinoa • 500 ml Hafermilch •
½ TL Zimt • 250 g Beeren • 1 EL Kürbis-
kerne • 1 EL Mandelmus • 1 TL Leinsamen

- Quinoa in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser waschen. Die Hafermilch in einen Topf geben und erwärmen. Quinoa darin bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
- Zimt, Beeren und die Kürbiskerne zufügen und weitere 5 Min. köcheln lassen.
- Das fertige Quinoa-Porridge anrichten und mit Mandelmus und Leinsamen garnieren.


Mittag

Hähnchen mediterran

Für 2 Personen

🕒 ca. 30 Min.

300 g Hähnchenbrustfilet • 1 EL Olivenöl •
1 Knoblauchzehe • 1 Zwiebel • ¼ Chilis-
schote • 1 Aubergine • 1 Zucchini • Gemü-
sebrühe (bei Bedarf) • 2 EL Tomatenmark •
150 ml Reis Cuisine (Sahneersatz) • Salz,
Pfeffer • 4 Tomaten

- Hähnchenbrustfilet abspülen und würfeln. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Fleisch gut anbraten, dann ruhen lassen.
 - Knoblauch und Zwiebel schälen, Chilischote entkernen, alles klein schneiden. Etwas Olivenöl erhitzen, darin alles zusammen kurz andünsten.
 - Aubergine und Zucchini waschen, Stielansätze entfernen, würfeln und mit Knoblauch und Zwiebeln anbraten.
- 



- Das Gemüse gegebenenfalls mit etwas Gemüsebrühe ablöschen, Tomatenmark hinzugeben.

- Alles bissfest garen, dann das Fleisch und die Reissahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Die Tomaten waschen, würfeln und ganz zum Schluss kurz mit erwärmen.



Abend

Vollkornbrot mit Avocado

Für 1 Person

🕒 ca. 5 Min.

½ Avocado • 1 Scheibe Vollkornbrot • Salz, Pfeffer

- Die Avocado schälen und den Kern entfernen, dann entweder in feine Scheiben schneiden (wenn diese noch sehr fest ist) oder mit einer Gabel auf das frisch geschnittene Vollkornbrot legen/streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- Je bunter der Teller, desto gesünder, also gern Tomate, Gurke und Karotte als Beilage zum Abendbrot servieren.