

Liebe Leserinnen und Leser!

bei der gesunden Ernährung fürs Herz durften in den letzten Jahren Ernährungsmediziner und Herzspezialisten (Kardiologen) viel dazulernen. Dabei gab es für Menschen mit Herz-erkrankungen und diejenigen, die sich vorbeugend herzgesund ernähren und verhalten wollen, hauptsächlich gute Nachrichten, denn: Es sind keine Lebensmittel mehr verboten.

Allerdings ist – wie Sie vielleicht schon von Ihrem Arzt wissen – die Ernährung ein wichtiger Faktor für Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und Herzinfarkt. Wie Pfarrer Kneipp schon sagte: »Gesundheit bekommt man nicht im Handel – sondern durch den Lebenswandel.« Anders ausgedrückt: Nicht die genetische Veranlagung allein bestimmt, ob man eine Herzerkrankung erleidet. Erst der Lebensstil, insbesondere die Ernährung, aktiviert bzw. deaktiviert jene Genabschnitte, die für eine Erkrankung relevant sind. Natürlich gehört zum gesunden Lebensstil für das Herz auch, dass man sich regelmäßig bewegt, möglichst nicht raucht und auf sein Gewicht achtet. Selbst Entspannungsmaßnahmen oder sogar die richtige Zahnpflege sind wichtig.

Die Herausforderung für uns als Herzspezialisten und Ernährungsberaterin beim Verfassen dieses Buches war, einerseits in einfachen Worten und verständlich die neueren Erkenntnisse der Wissenschaft zu den Themen Ernährung und Herzerkrankungen zu vermitteln und dabei andererseits Erklärungen für aktuelle Ernährungsempfehlungen zu liefern. Lesen Sie, wie Sie mit Ihrer Ernährung Stoffwechselforgänge von der Blutzuckerregulation, dem Fett- und Eiweißstoffwechsel bis hin zur Blutgerinnung beeinflussen und welche Rolle die Darmbakterien dabei spielen.

Seien Sie vor allem gespannt auf die Genussmöglichkeiten, die Ihnen eine herzgesunde Ernährung bietet. Und lassen Sie es sich schmecken!

Ihr Dr. Jochem Stockinger und Ihre Anne Iburg