

EIN UNABHÄNGIGES PRODUKT VON MEDIAPLANET

ERNÄHRUNGSSPECIAL



BLEIBEN SIE GESUND!

Ernährungswissenschaftlerin und TV-Moderatorin Alexa Iwan über
Fitmacherlebensmittel und die Gründe, warum Essen gut fürs Herz sein kann.

NICHT VERPASSEN



Veranstaltungstipps

ROHVOLUTION
Die große Vitalkost-
Erlebniswelt

Zum sechsten Mal ist die Bundeshauptstadt Austragungsort der internationalen Rohkostmesse Rohvolution*. Fast 100 Aussteller aus sechs Nationen zeigen auf dieser „Schau der gesunden Ernährung“ eine bemerkenswerte Vielfalt der veganen Vitalkost. Der Eintrittspreis pro Person (ab 14 Jahre) beträgt 9,00 €. Teilnahmegebühr an Vorträgen: 2,00 € pro Person/Vortrag, 6,00 € pro Person/Workshop.

■ 29. + 30. März 2014
 ■ FEZ Berlin

BESUCHEN SIE
www.rohvolution.de
 FÜR MEHR EKKLUSIVE
 INFORMATIONEN

BALANCE
Die Messe für Gesundheit
und Lebensqualität

Die interaktive Messe BALANCE gilt als bekannte Plattform für Gesundheit und Lebensqualität. Zusätzlich zu dem umfassenden Messeangebot und über 80 Expertenvorträgen spielt der interaktive Charakter eine große Rolle. Das beginnt bei Gesundheitschecks und geht weiter mit Schnupperangeboten zum Mitmachen wie Zumba® und Pilates. In der benachbarten Aktionshalle findet ein Beachvolleyball-Cup mit Teams von Firmen und Vereinen statt. Unter der Anleitung von Marathon-Coach Ingelena Heuck bekommen auch weniger Geübte hier ihren Fitness-Start in den Frühling.

■ 29. + 30. März 2014
 ■ Messe Offenburg

BESUCHEN SIE
www.balance-offenburg.de
 FÜR MEHR EKKLUSIVE
 INFORMATIONEN

Ernährungswissenschaftlerin und TV-Moderatorin Alexa Iwan weiß, was auf den Tisch gehört - und was nicht.



Gesund essen macht FIT!

■ **Wie kann gesunde und ausgewogene Ernährung als Prävention gegen viele der „Volkskrankheiten“ wie Herz- und Kreislauferkrankungen oder Übergewicht dienen?**

Wenn man sich vorstellt, dass das, was wir essen, die Baustoffe und Treibstoffe für unseren Körper sind, dann ist schnell klar, dass man mit falschem Essen Schaden anrichten kann. Beim Thema Übergewicht ist der Zusammenhang offenkundig: Wer mehr isst, als er verbraucht, der nimmt zu. Und Übergewicht ab einem gewissen Grad ist ein hoher Risikofaktor für diverse Krankheiten, allen voran Diabetes Typ 2.

Umgekehrt heißt das aber nicht, dass jeder Schlanke automatisch gesünder lebt - denn wer schlank ist, aber trotzdem nur Mist frisst, kann ebenso krank werden. Und der Vollständigkeit halber sollte man auch sagen, dass es durchaus kerngesunde Dicke gibt. Trotzdem: Starkes Übergewicht und Adipositas sind eines der größten Gesundheitsprobleme unseres Jahrhunderts. Und natürlich kann man dem in den allermeisten Fäl-

len mit einer ausgewogenen, gesunden, frischen Ernährung vorbeugen. Das Problem generell ist, dass sehr viele Menschen ihren Kalorienverbrauch überschätzen und ihre Kalorienaufnahme unterschätzen.

In Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die ja in Deutschland immer noch Todesursache Nummer eins sind, weiß man heute, dass das Risiko durch

bestimmte ernährungsassoziierte Krankheiten steigt (Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette). Also auch hier gilt: Gute Ernährung ist gut fürs Herz.

■ **Auf was muss man dabei achten?**
 Herzgesunde Ernährung be-

Gute
Ernährung
ist gut fürs
Herz.



FOTO: MARC FRANKENHAUSEN