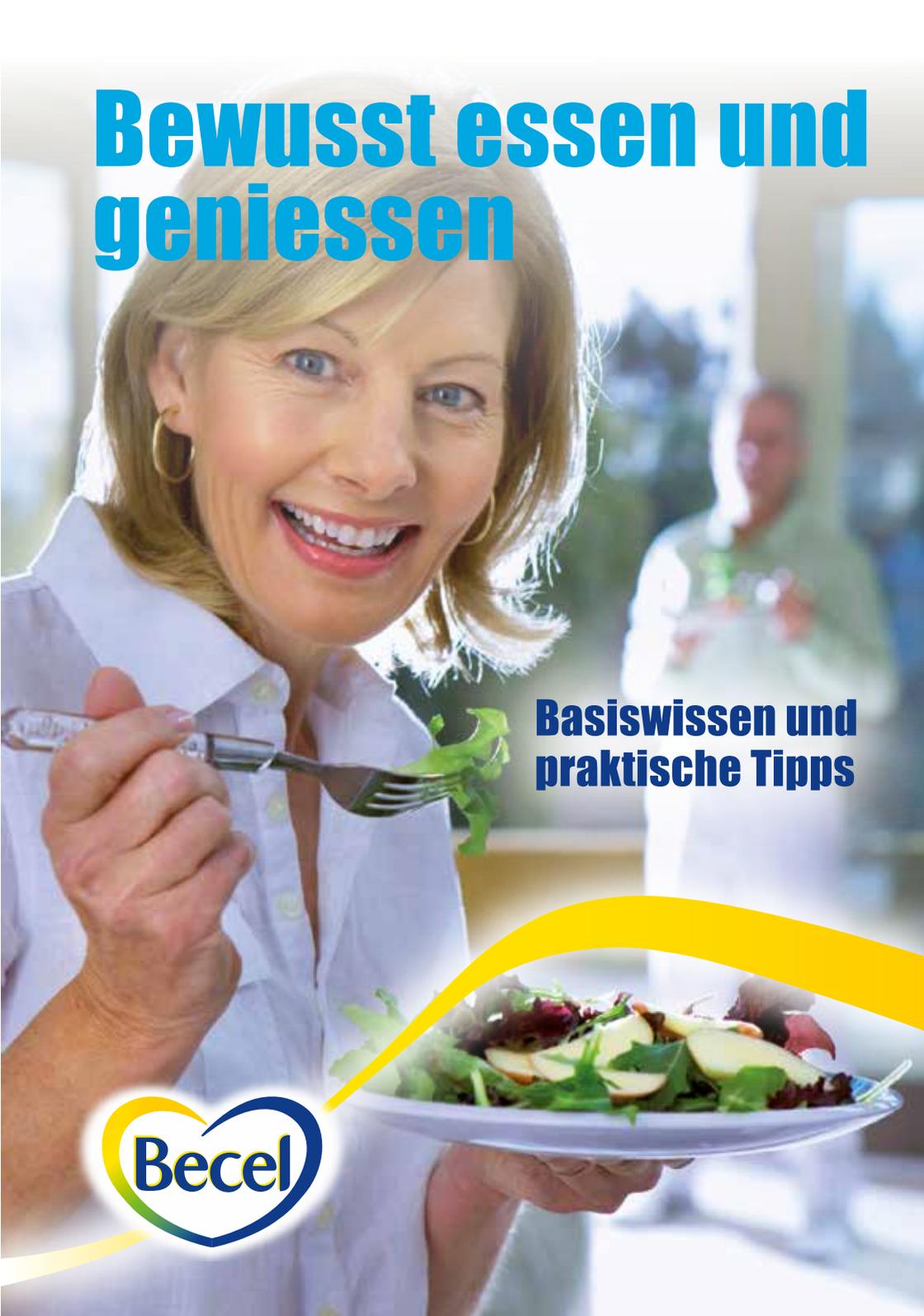


Bewusst essen und geniessen

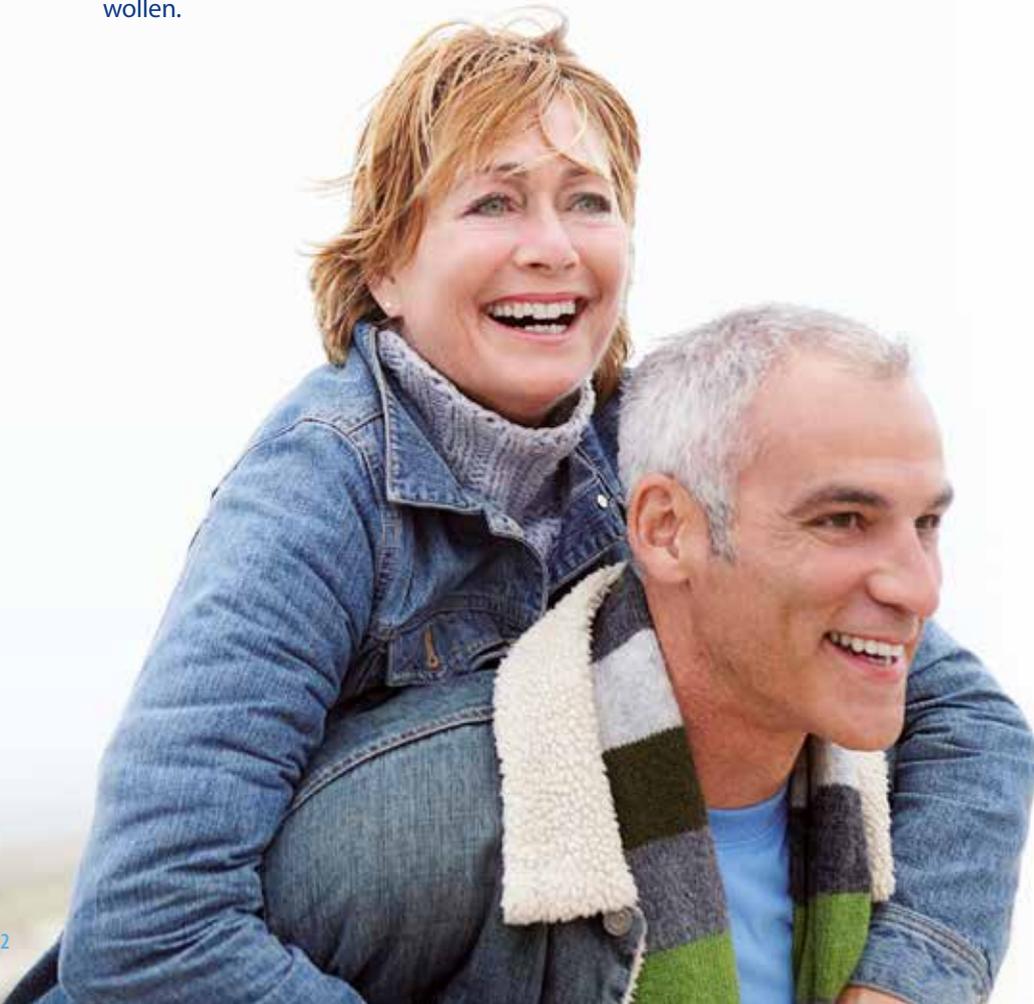
**Basiswissen und
praktische Tipps**



Becel

Vorwort

Waren Sie schon einmal im Urlaub am Mittelmeer? In mediterranen Regionen ist nicht nur die Essensweise anders, sondern die ganze Lebensart! Die vielen Sonnenstunden motivieren zu körperlicher Aktivität. Zudem ist das Thema Entspannung mit der mittäglichen Siesta gross geschrieben. Die mediterrane Lebensart bietet viel Genuss und Lebensfreude. Und genau diese zwei Faktoren sollten auch Sie nicht ausser Acht lassen, wenn sie eine gesunde Ernährung in Ihrem Alltag umsetzen wollen.



Wenn ich ans Mittelmeer denke, kommen mir – Stichwort Genuss – auch verlockend duftende Gerichte in den Sinn. Die Essgewohnheiten in den Ländern am Mittelmeer werden seit Jahren erforscht, denn es ist nicht allein das Olivenöl, das den Unterschied macht. Die klassische mediterrane Ernährung oder «Kretadiät» enthält viele Facetten, die Sie leicht in Ihre gesunde Ernährung integrieren können. Über Ihre persönliche Wahl beim Essen und Trinken können Sie so eine Menge für die Gesundheit bewirken. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel, eher sparsam sollten Sie jedoch bei fettreichen Milchprodukten, fetten Fleisch- und Wurstwaren und Süssigkeiten sein.

Gemüse und Obst kommen täglich in reichlicher Menge auf den Tisch. Fisch, Mandeln und Nüsse sind wesentliche Bestandteile des Essens. Ein hoher Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten führt zu einer guten Versorgung mit Nahrungsfasern, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Seefisch, Mandeln, Nüsse und pflanzliche Öle wie Oliven- und Rapsöl enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren und haben einen günstigen Einfluss auf die Blutfettwerte bzw. den Cholesterinspiegel. Und ist dieser im normalen Bereich, trägt das dazu bei, Herz und Kreislauf gesund zu halten.

Diese von Unilever erstellte Broschüre soll Sie mit praktischen Tipps zur Umsetzung einer gesundheitsfördernden Lebensart unterstützen.
Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Beatrice Conrad Frey
Diplomierte Ernährungsberaterin HF
Präsidentin Schweizerischer Verband
diplomierter Ernährungsberater/innen
HF/FH (SVDE) 2001–2013



Bewusst essen

➤ **Fett ist lebensnotwendig, denn es erfüllt viele Aufgaben im Körper. Fett ist Trägerstoff fettlöslicher Vitamine und wichtig als Lieferant essentieller Fettsäuren.**

Mit dem, was wir essen, können wir viel für unsere Gesundheit tun. Unsere Ernährung kann z. B. einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel haben. Bei einer gesunden Ernährung stehen besonders die Fette, die wir zu uns nehmen, im Fokus.

Fett ist nicht gleich Fett

Ein Fett setzt sich aus Fettsäuren zusammen – diese sind also die Bausteine der Fette. Es gibt verschiedene Gruppen von Fettsäuren, die in unterschiedlichen Mengen in jedem fetthaltigen Lebensmittel enthalten sind. Sie unterscheiden sich auch darin, wie sie nach dem Verzehr in unserem Körper wirken. Die Fettsäuren bestimmen also die Qualität eines Nahrungsfettes.

Gesättigte Fettsäuren können den Cholesterinspiegel ansteigen lassen. Daher ist ein sparsamer Umgang mit ihnen ratsam. Viel **gesättigte Fettsäuren** sind in Fetten tierischer Herkunft enthalten (z. B. in fetten Fleisch- und Wurstsorten, fetten Käse- u. a. Milchprodukten, Butter). Auch verarbeitete Lebensmittel sind häufig reich an gesättigten Fetten, die zudem oft nicht auf den ersten Blick erkennbar sind. Beispiele sind Chips, Pommes frites, Kuchen, Gebäck, Schokolade, Saucen, Aufläufe und Gerichte mit viel Rahm und Käse.

Auch die sogenannten **trans-Fettsäuren** lassen den Cholesterinspiegel ansteigen und sollten in möglichst geringer Menge verzehrt werden. Transfettsäuren kommen natürlicherweise im Milch- und Fleischfett von Wiederkäuern (Rind, Schaf) vor. In der Schweiz gilt für trans-Fettsäuren, die bei der Teilhärtung von Pflanzenölen entstehen können, eine rechtliche Regelung, die den Verkauf von Produkten mit mehr als 2% trans-Fettsäuren im Fettanteil untersagt.

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

Die mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind besonders wertvoll. Als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Lebensstils helfen sie, den Cholesterinspiegel auf einem gesunden Niveau zu halten. Sie gehören zu den lebenswichtigen Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann und die wir daher über die Nahrung aufnehmen müssen. Margarine und Öle enthalten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und sollten daher als Brotaufstrich, zum Kochen, Braten und Backen bevorzugt werden.

Fettsäuren und ihr Einfluss auf den Cholesterinspiegel

Fettsäuren	Quelle	Wirkung
Gesättigte Fettsäuren	Milchfett (Butter, Rahm), fettreicher Käse, fettreiche Milchprodukte, fettreiche Fleisch- und Wurstwaren, Speck, Schmalz	Erhöhen das LDL-Cholesterin
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Olivenöl, Rapsöl, Mandeln, Haselnüsse, Avocado	Geeignet, im Austausch gegen gesättigte Fettsäuren den Cholesterinspiegel auf einem gesunden Niveau zu halten
Mehrfach ungesättigte Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren	Omega-3: Lein-, Walnuss-, Rapsöl, Becel Margarine, Becel Vita-3-Pflanzenöl, fettreiche Kaltwasserfische (z. B. Makrele, Hering, Lachs) Omega-6: Becel Margarine, Becel Vita-3-Pflanzenöl, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Distel-, Traubenkernöl	Geeignet, im Austausch gegen gesättigte Fettsäuren den Cholesterinspiegel auf einem gesunden Niveau zu halten

Sparsam mit Fett

Neben der Auswahl der richtigen Fette ist auch ein sparsamer Umgang mit Fett ratsam: Nur ca. 30 % unserer täglichen Kalorien sollten durch Nahrungsfett

geliefert werden, wobei der Hauptteil aus pflanzlichen Quellen stammen sollte. Durch die bewusste Auswahl fettarmer tierischer Lebensmittel kann Fett eingespart werden.

Fit durch Ballaststoffe

Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, knackiges Gemüse und frische Früchte sind nicht nur besonders lecker, sie sind auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Zudem enthalten sie viele Ballaststoffe, die besonders sättigend und positiv auf den Cholesterinspiegel wirken. Daher bei Brot, Reis und Teigwaren so oft wie möglich die Vollkornvariante wählen und optimalerweise 5 Portionen Gemüse und Früchte am Tag essen (eine Handvoll ist eine Portion).

Abwechslung auf den Tisch

Wichtig für eine gesunde Ernährung ist Vielfalt und Abwechslung: Probieren Sie verschiedene Gemüsesorten, kombinieren Sie diese einmal anders, kochen Sie mal mageres Fleisch, mal frischen Fisch und experimentieren Sie mit Gewürzen. So bekommt Ihr Körper durch die vielen verschiedenen Lebensmittel alle wichtigen Nährstoffe – Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Gut zu wissen!

Ausführliche Informationen über eine ausgewogene Ernährung bietet die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) an.

www.sge-ssn.ch



Gute Helfer

➤ Ausführliche Informationen über die einzelnen Becel-Produkte finden Sie auf der Becel-Internetseite www.becel.ch.



Die Wahl der richtigen Fette und Öle für die Zubereitung von Speisen oder als Brotaufstrich erscheint oft nicht leicht. Becel hat sich speziell der gesunden Ernährung verschrieben und macht daher beim Einkaufen die Wahl leichter. Ob aufs Brot, für den Salat oder zum Kochen – für alle diese Anwendungen in der kalten oder warmen Küche gibt es das passende Produkt von Becel.

Die Rezeptur ist das Besondere

Das Besondere an den Becel-Produkten sind die Rezepturen, denn diese berücksichtigen immer die aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse darüber, was für eine gesunde Ernährung wichtig ist. Sie enthalten z. B. die wertvollen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Für die Produkte von Becel werden hochwertige pflanzliche Öle und Fette verwendet. Die Produkte sind frei von teilgehärteten Fetten. Becel-Fette sind zudem streng natriumarm. So leistet Becel täglich einen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden.



Bewusst durch den Tag mit Becel

Diese Übersicht zeigt Ihnen, welches Becel-Produkt für welche Verwendung am besten geeignet ist.

Zum Zubereiten von kalten und warmen Speisen

Ob zum Kochen, Braten oder Backen – von Becel gibt es für jede dieser Anwendungen in der kalten und warmen Küche ein Fett oder Öl mit mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

Becel Vita-3 Pflanzenöl

- aus hochwertigen pflanzlichen Ölen
- für Salate und andere kalte Zubereitungen
- auch zum Dünsten und kurzen, schonenden Braten bei niedriger Temperatur
- angenehm neutraler Geschmack



Becel Cuisine Pflanzenölcreme

- flüssige Pflanzenfett-Zubereitung mit 74 g Fett pro 100 ml
- leichte Handhabung durch praktische Dosierflasche
- spritzt weniger beim Anbraten als Öl
- zum Backen, Braten, Schmoren, Dünsten, Kochen, Abschmelzen und Verfeinern von Gemüse



Als Brotaufstrich

- Für belegte Brote oder Brötchen ist die Becel Margarine 45% der ideale Brotaufstrich.
- Sie liefert bei reduziertem Energiegehalt (45% Fett/400 kcal pro 100 g) Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und enthält gleichzeitig weniger gesättigte Fettsäuren als z. B. Butter.





Praktische Tipps für eine gesunde Küche

Mit einigen praktischen Tipps – abgestimmt auf die Alltagssituation Einkaufen, Kochen oder Essen – möchten wir Sie beim Umsetzen einer gesunden Ernährung unterstützen.

Beim Einkaufen

- Bevorzugen Sie Margarine, Pflanzenölkremes und Pflanzenöle mit einem hohen Gehalt an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und gleichzeitig verhältnismässig wenig gesättigten Fettsäuren als Brotaufstrich bzw. zum Kochen und für Salatdressings.
- Wählen Sie magere Fleischstücke ohne Fettrand aus.
- Beachten Sie den Fettgehalt von Wurst und Käse (Nährwertangaben auf Verpackung oder an der Verkaufstheke nachfragen).
 - **Fettärmere Wurst:** Trutenschinken, Rippli, gekochter Schinken ohne Fettrand, Trockenfleisch (Bündnerfleisch, Mostbröckli)
 - **Fettärmere Käsesorten:** Hüttenkäse, fettarmer Frischkäse, Ziger, Schabziger, Käsesorten mit max. 30% Fett i. Tr. (Fettgehalt in der Trockenmasse)
- Bei Milch und Joghurt bevorzugen Sie die fettarmen Sorten (max. 1,5% Fett).
- Kaufen Sie Teigwaren, Reis und Brot in der Vollkornvariante.

Einkaufszettel für zu Hause
In der Mitte der Broschüre finden Sie ein Blatt zum Herausnehmen, das Ihnen bei der Auswahl der Lebensmittel hilft. Dort sehen Sie empfehlenswerte und weniger empfehlenswerte Lebensmittel nach Gruppen sortiert.



➤ Viele leckere Rezepte
finden Sie auf der Becel-
Internetseite www.becel.ch.

Beim Kochen

- Verwenden Sie anstelle von Rahm oder Crème fraîche fettärmere Alternativen, wie z. B. Joghurt oder fettarme Milch.
- Entfernen Sie sichtbares Fett von Fleisch und Fleischwaren. Lösen Sie die Haut von Geflügel vor der Zubereitung ab.
- Bereiten Sie 1–2 Mal pro Woche Fisch zu, davon mindestens einmal fettreichen Seefisch, wie z. B. Makrele, Hering oder Lachs.
- Wählen Sie fettarme Zubereitungsarten, z. B. Dünsten, Braten mit wenig Fett in beschichteten Pfannen, Garen in der Alu- oder Bratfolie, im Tontopf, Backofen, Grill oder der Mikrowelle.
- Essen Sie mehr Früchte und Gemüse. Peppen Sie z. B. Saucen oder Ragouts mit fein geschnittenem Gemüse auf, schneiden Sie Früchte ins Müesli oder in den Joghurt.
- Schränken Sie den Gebrauch von Kochsalz ein. Nehmen Sie den Salzstreuer vom Tisch und würzen Sie Ihre Gerichte mit Kräutern und Gewürzen.
- Geniessen Sie «Cholesterinbomben» wie Innereien, Schalen- und Krustentiere bewusst und in kleinen Mengen als etwas Besonderes. Halten Sie bei Eiern Mass – mehr als durchschnittlich eines pro Tag sollte es nicht sein.





Beim Essen

- Essen Sie seltener fettreiche Fleischmahlzeiten, wie z. B. Cervelats, Hamburger oder Kebab. Wählen Sie diese Speisen nur bei besonderen Gelegenheiten aus.
- Essen Sie Kuchen, Kekse, Gebäck, Schokolade und Süßigkeiten nur zu besonderen Gelegenheiten und geniessen Sie kleinere Mengen davon. Alternativen für den Snack zwischendurch sind Früchte, Trockenfrüchte, fettarmer Joghurt, eine kleine Portion ungesalzene Nüsse, ein kleines Stück Schokolade mit hohem Kakaoanteil.
- Geniessen Sie Alkohol nur in Massen: nicht mehr als ein Glas Wein ($\frac{1}{8}$ l) oder Bier ($\frac{1}{4}$ l) für Frauen und zwei Gläser für Männer pro Tag.
- Verzichten Sie auf gezuckerte Getränke. Bessere Durstlöcher sind Mineralwasser, Saftschorlen sowie ungesüsste Kräuter- und Fruchtttees.

Ausser Haus essen

- Wählen Sie einen grossen Salatteller als Hauptgericht. Lassen Sie sich das Dressing extra servieren, dann können Sie die Menge selbst bestimmen. Wählen Sie italienisches Dressing aus Essig und Öl.
- Bevorzugen Sie bei Pastagerichten eine Tomatensauce anstelle von Rahmsaucen.
- Als Beilage sind Salzkartoffeln, Kartoffelstock oder Reis besser als Pommes frites, Rösti, Kroketteen oder Kartoffelgratin.
- Sie können bei Fleischgerichten darum bitten, die Sauce extra serviert zu bekommen oder sie ganz wegzulassen.
- Verzichten Sie auf die Vorspeise oder wählen Sie einen kleinen Blattsalat.
- Als Dessert sind Fruchtsalat oder Fruchtsorbet eine gute Wahl.
- Am Buffet können Sie fettärmere Speisen auswählen, z. B. Salate mit wenig Vinaigrette (Essig-Öl-Dressing), Gemüsebeilagen ohne Rahmsauce und nicht mit Käse überbacken, magere Fleischstücke, Fisch, als Nachspeise Früchte.
- Gemüse- oder Kartoffelaufläufe sind Fettfallen, da sie meist mit viel Rahm und Käse zubereitet werden. Bevorzugen Sie Gemüsesuppen oder Gschwellti mit Kräuterquark und Gemüse.



Erhöhte Cholesterinwerte aktiv senken

Der Arzt hat bei Ihnen erhöhte Cholesterinwerte festgestellt? Dann hat er Ihnen sicher geraten, Ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zu überprüfen und Ihnen eventuell cholesterinsenkende Medikamente verschrieben.

Mit der richtigen Ernährung können Sie die Senkung erhöhter Cholesterinwerte unterstützen. Die wichtigste Basis dafür ist die gesunde Ernährung, über die Sie auf den vorangegangenen Seiten bereits einiges gelesen haben.

Der Einsatz von Pflanzensterinen bietet eine zusätzliche Möglichkeit zur aktiven Cholesterinsenkung. Pflanzensterine kommen natürlicherweise in Pflanzen vor und können nachweislich einen erhöhten Cholesterinspiegel senken. Für Menschen mit erhöhtem Cholesterinspiegel bieten sie eine wirksame Möglichkeit, zusätzlich zur Ernährungsumstellung einen Beitrag zur Cholesterinsenkung zu leisten. Liegt kein erhöhter Cholesterinspiegel vor, so ist es nicht notwendig, zur Vorsorge Lebensmittel mit Pflanzensterinen zu verzehren.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über Lebensmittel mit Pflanzensterinen.

» Was sind Pflanzensterine?

Diese wirksamen Pflanzenstoffe haben einen besonders positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Sie sind von Natur aus in geringen Mengen z. B. in Sonnenblumenkernen, Nüssen und daraus hergestellten Ölen enthalten.

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die unser Körper selbst herstellen kann. Das Gesamtcholesterin im Blut beinhaltet unter anderem das «gute» HDL- und das «schlechte» LDL-Cholesterin, das sich ablagern kann, wenn zu viel davon im Blut ist. Für die Gesundheit ist es wichtig, einen erhöhten Cholesterinspiegel zu senken.

Cholesterinsenkung mit Becel pro.activ

Becel pro.activ Spezial-Halbfettmargarine enthält natürliche, hochwirksame Pflanzenstoffe, die Pflanzensterine. Die Pflanzensterine in Becel pro.activ können im Rahmen eines gesunden Lebensstils mit ausreichend Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung mit viel Früchten und Gemüse den Cholesterinspiegel nachweislich in nur 3 Wochen um 7–10% senken. Dazu kommt der Effekt der Umstellung auf eine gesunde Ernährung.

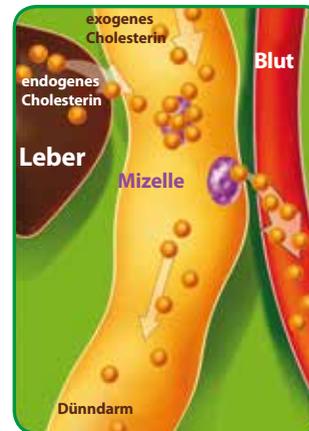
So wirkt Becel pro.activ

Die Pflanzensterine in Becel pro.activ wirken im Darm. Das Cholesterin gelangt über den Darm in die Blutbahn (Bild 1). Die Pflanzensterine aus Becel pro.activ ähneln in ihrer Struktur dem Cholesterin und helfen dabei, die Aufnahme des Cholesterins ins Blut zu reduzieren (Bild 2). Das Cholesterin und die Pflanzensterine werden über den Stuhlgang ausgeschieden. Die Folge: Gesamt- und LDL-Cholesterin im Blut sinken, ohne dass das gute HDL-Cholesterin beeinflusst wird.

Die Wirksamkeit ist nachgewiesen

Der cholesterinsenkende Effekt von Pflanzensterinen ist bereits seit Jahrzehnten bekannt und wurde durch zahlreiche Studien wiederholt bewiesen. In vielen Ländern sind diese Pflanzenstoffe Bestandteil der Ernährungsempfehlungen für Menschen mit erhöhtem Cholesterinspiegel. Die cholesterinspiegel-senkende Wirkung von Becel pro.activ wurde weltweit durch über 45 Ernährungsstudien belegt.

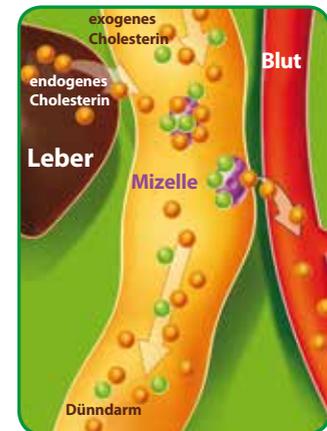
Ohne Becel pro.activ



● Cholesterin

Bild 1

Mit Becel pro.activ

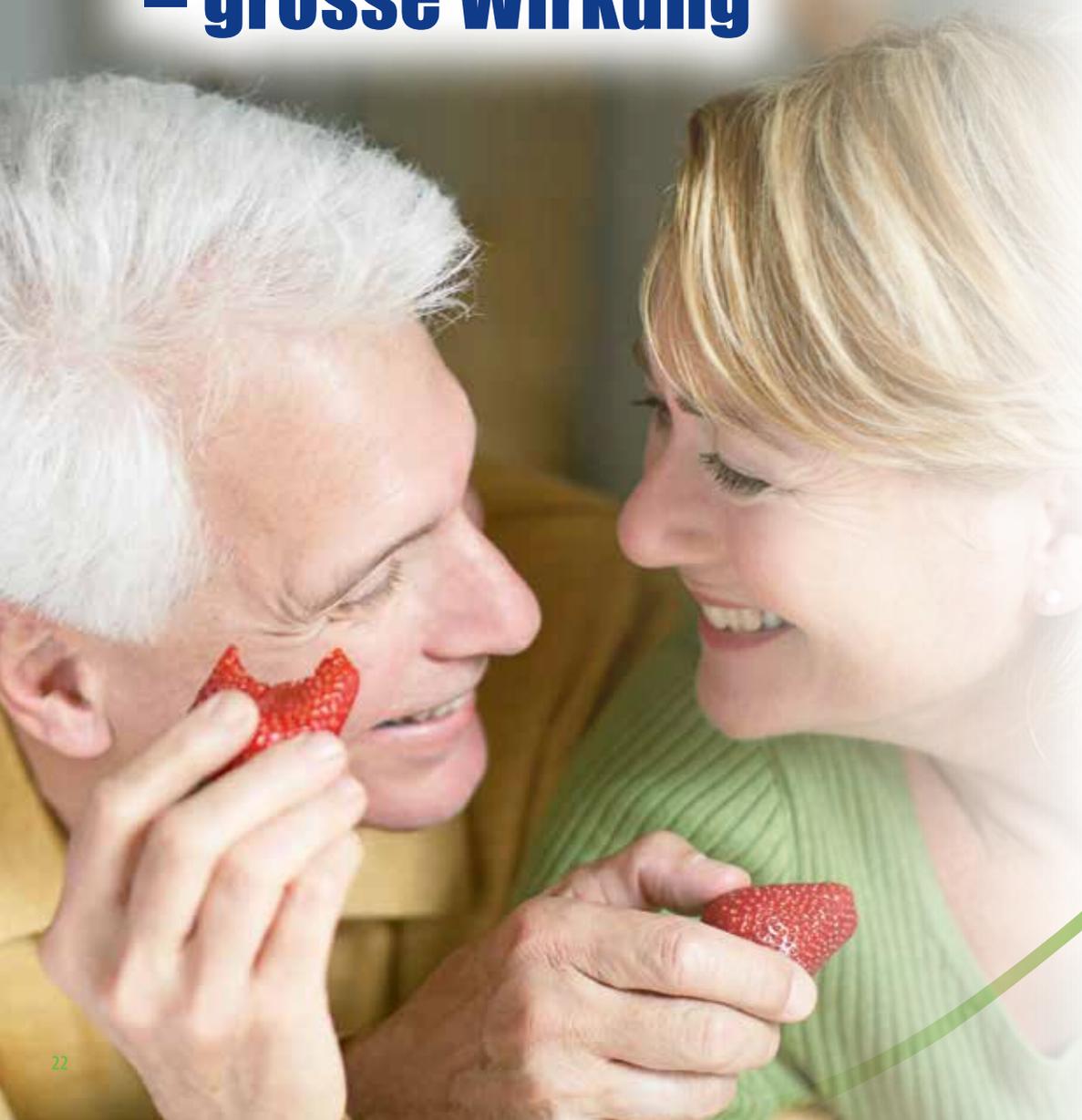


● Pflanzensterine

Bild 2



Einfache Verwendung – grosse Wirkung



Für eine Senkung erhöhter Cholesterinwerte sollten täglich ca. 2 Gramm Pflanzensterine aufgenommen werden. Jede Portion Becel pro.activ trägt aktiv zur Senkung des Cholesterinspiegels bei.

25 g Becel pro.activ Spezial-Halbfettmargarine für 2–3 Scheiben Brot enthalten die optimale Menge von 1,8 g Pflanzensterinen, um den Cholesterinspiegel nachweislich zu senken. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 1,5–2,4g Pflanzensterinen ein. Der Konsum von mehr als 3 g Pflanzensterinen täglich ist nicht empfohlen, da dies keinen zusätzlichen Effekt bringt.

Becel pro.activ Spezial-Halbfettmargarine



- ist eine fettarme Margarine (40% Fett) mit Pflanzensterinen
- **Tagesportion 25 g für 2–3 Scheiben Brot**
- ist ideal geeignet als Brotaufstrich oder zum Verfeinern von Kartoffeln und Gemüse

Der optimale cholesterinsenkende Effekt wird bei einer Verzehrmenge von 25 g Becel pro.activ Spezialmargarine täglich erzielt. Das entspricht ca. 2-3 bestrichenen Scheiben Brot.

Fragen und Antworten zu Becel pro.activ

Wer kann von Becel pro.activ besonders profitieren?

Becel pro.activ ist bestimmt für Personen mit erhöhtem Cholesterinspiegel. Die Senkung des LDL-Cholesterins ist speziell für diejenigen wichtig, die einen überhöhten Cholesterinspiegel haben oder neben einem leicht erhöhten Cholesterinspiegel einen weiteren Risikofaktor der koronaren Herzerkrankung aufweisen, wie erhöhter Blutdruck, Übergewicht oder Rauchen. Der cholesterinspiegel-senkende Effekt von Becel pro.activ ist nicht bei jedem gleich. Das Ausmass hängt u. a. von der verzehrten Menge an wirksamen Pflanzenstoffen, der individuellen Reaktion, der sonstigen Ernährungs- und Lebensweise sowie von Vererbungsfaktoren ab.

Kann Becel pro.activ von jedem verzehrt werden?

Becel pro.activ ist geeignet für die Ernährung bei leicht erhöhtem Cholesterinspiegel im Rahmen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung mit viel Früchten und Gemüse und einer gesunden Lebensweise. Für Schwangere, Stillende und Kinder unter 5 Jahren ist Becel pro.activ nicht geeignet. Wer cholesterinsenkende Medikamente einnimmt, sollte seinen Arzt über die Verwendung von Becel pro.activ informieren. Ein Verzehr zur Vorsorge ist nicht sinnvoll. Um einen normalen Cholesterinspiegel auf einem gesunden Niveau zu halten, ist eine gesunde Ernährung mit den klassischen Becel-Produkten eine gute Wahl.

➤ Mehr über Becel pro.activ finden Sie auf der Becel-Internetseite www.becel.ch.

Ist eine gemeinsame Verwendung von Lipidsenkern (z. B. Statinen) und Becel pro.activ sinnvoll?

Studien belegen, dass die aktiven Pflanzenstoffe in Becel pro.activ einen zusätzlichen cholesterinsenkenden Effekt besitzen und die Wirkung der Medikamente unterstützen können. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, wenn Sie Becel pro.activ zusätzlich zu Lipidsenkern verwenden möchten (z. B. hinsichtlich einer möglichen Dosisanpassung der Medikamente).

Wie schnell und wie lange wirkt Becel pro.activ?

Es ist nachgewiesen, dass eine Cholesterinsenkung durch Becel pro.activ bereits nach zwei bis drei Wochen im Blut messbar ist. Sobald Sie kein Becel pro.activ mehr verzehren, geht der positive Effekt der Pflanzenstoffe verloren. Eine kurze Unterbrechung, z. B. am Wochenende, spielt keine Rolle.





Fit und aktiv mit Sport

Keine Zeit für Sport?

Schon diese kleinen Bewegungseinheiten machen einen Unterschied:

- Treppe benutzen statt Aufzug
- ein Spaziergang in der Mittagspause
- mit dem Velo zur Arbeit
- eine Station früher aus dem Bus aussteigen
- das Auto ein paar Strassen entfernt parken
- für kürzere Wege so oft wie möglich das Auto stehen lassen und zu Fuss gehen

Sport und Bewegung gehören neben einer gesunden Ernährung zu den wichtigsten Lebensstilmassnahmen, um Herz und Kreislauf gesund zu halten. Bereits täglich 30 Minuten sportliche Aktivität wirken sich positiv aus. Und ganz nebenbei baut Sport auch noch Stresshormone ab und setzt Endorphine frei, die uns Glücksgefühle bereiten.

Starten Sie durch

- Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Ihnen wirklich Spass macht und die Sie gut in den Alltag einbauen können.
- Besonders günstig für Herz und Kreislauf sind Ausdauersportarten, wie Nordic Walking, Walken, Joggen, Aqua Fitness, Schwimmen, Velofahren, Wandern oder Skilanglaufen.
- Lassen Sie es langsam angehen, damit Sie sich nicht überfordern und dadurch gleich wieder die Lust verlieren. Sie können sich dann schrittweise steigern.
- Regelmässigkeit und moderate Intensität beim Sport sind ideal für Herz und Kreislauf und besser, als ab und zu sehr intensiv zu trainieren.
- Planen Sie die Zeit für Sport fest in Ihren Wochenplan ein.

Alle Chancen nutzen

Neben Ernährung und Bewegung sollten Sie auch die Lebensstilfaktoren Stress, Rauchen und Alkohol beachten. Um sich fit und gesund zu halten, sind Nichtrauchen, moderater Alkoholkonsum (für manche Personen ist auch Alkoholverzicht empfehlenswert, besprechen Sie das Thema mit Ihrem Arzt) und ein gutes Stressmanagement förderlich.



Diese und weitere Broschüren können Sie kostenlos anfordern:



Herausgeber und Inhalt:
Unilever Schweiz GmbH
Bahnhofstrasse 19, CH-8240 Thayngen

Telefon (Normaltarif): 0848 84 17 71
Mail: consumer.service-ch@unilever.com
www.becel.ch