

▶ Die Profis



**Prof. Christian
Butter**

**Chefarzt Kardiologie
am Herzzentrum
Brandenburg
in Bernau**

Herzgesund ernähren

Ich leide an Herzschwäche, nehme entsprechende Medikamente. Kann eine richtige Ernährung helfen? Da Begleiterscheinungen von Übergewicht wie Bluthochdruck oder Diabetes den Krankheitsverlauf bei Herzschwäche negativ beeinflussen, empfiehlt es sich, Normalgewicht anzustreben. Für eine optimale Zusammenstellung von Lebensmitteln raten wir zur sogenannten Mittelmeerküche. Hier stehen viel Gemüse, Salat, Vollkornprodukte, Obst, Fisch, Raps- sowie Olivenöl anstatt zu viel Fleisch und tierische Fette in Form von Butter oder Schmalz auf dem Speiseplan. Gewürze wie Basilikum, Rosmarin oder Thymian unterstützen dabei den Geschmack auf gesündere Weise als Salz.