

## **Herzgesundheit durch Getränke: Welche Säfte und Tees helfen?**

Entdecken Sie, welche Getränke Ihr Herz stärken können – von Fruchtsäften bis zu grünem Tee. Lesen Sie mehr über gesunde Inhaltsstoffe!

DruckenTeilen

### **Die Bedeutung von Herzgesundheit in der modernen Gesellschaft**

In der heutigen Zeit rückt die Gesundheit des Herzens zunehmend in den Fokus der Öffentlichkeit, was unverstündlich ist, wenn man die alarmierenden Zahlen betrachtet. Laut der Deutschen Herzstiftung müssen jährlich 1,7 Millionen Menschen aufgrund von Herzkrankheiten im Krankenhaus behandelt werden. Umso wichtiger ist es, auf präventive Maßnahmen zu setzen. Neben einer ausgewogenen Ernährung spielen dabei auch Getränke eine wesentliche Rolle.

### **Herzfreundliche Getränke: Eine Übersicht**

Die Wahl der richtigen Getränke kann einen bedeutenden Einfluss auf die Herzgesundheit haben. Antioxidantien und entzündungshemmende Inhaltsstoffe sind besonders vorteilhaft. Hierzu zählen unter anderem Fruchtsäfte aus Äpfeln, Orangen und Trauben, die reich an Vitamin C sind. Auch Sanddornsaft, der für seine hohe Konzentration an Nährstoffen bekannt ist, gehört zu den herzfreundlichen Optionen.

# **Die Reinheit der Arterien: Welche Rolle spielen Getränke?**

Verengte Arterien stellen ein erhebliches Risiko für Herzkrankheiten dar, und die richtige Ernährung kann das Risiko für eine Arteriosklerose verringern. Interessanterweise ist auch der Vitamin-B-Komplex zur Unterstützung der Arterienreinigung erwiesen. Milch und pflanzliche Alternativen wie Soja- oder Hafermilch sind wertvolle Quellen dieses Vitamins. Allerdings sollten die Mengen in Maßen gehalten werden, um eine übermäßige Zufuhr zu vermeiden.

## **Tee und seine positiven Effekte auf das Herz**

Ebenfalls wichtig sind Tees, insbesondere grüner Tee, der viele Antioxidantien enthält. Studien belegen, dass dieser Tee dazu beiträgt, das Herz-Kreislauf-System zu schützen. Der enthaltene Wirkstoff Katechin gehört zur Gruppe der Flavonoide und hat gefäßerweiternde Eigenschaften, die die Durchblutung fördern und Ablagerungen, die zu Arteriosklerose führen können, entgegenwirken. Ein bis zwei Tassen pro Tag reichen aus, um positive Effekte auf die Herzgesundheit zu erzielen.

## **Fazit: Herzgesundheit als gesamtgesellschaftliches Anliegen**

In Anbetracht der bedeutenden Zahlen im Hinblick auf Herzkrankheiten ist es essentiell, das Bewusstsein für die Rolle von gesunder Ernährung und der richtigen Getränkewahl zu schärfen. Präventive Maßnahmen zur Verbesserung der Herzgesundheit können in der Gemeinschaft zu mehr Wohlbefinden führen. Durch kleinere Veränderungen in der Ernährung, wie die gezielte Auswahl herzfrequenter Getränke, kann jeder einen Beitrag zu seiner eigenen Gesundheit leisten.

Bitte beachten Sie, dass diese Informationen nur grundlegende Hinweise zur gesunden Ernährung geben und nicht für Selbstdiagnosen oder -behandlungen geeignet sind. Bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden wird empfohlen, einen Arzt zu konsultieren.

- **NAG**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)**