

## Vortrag über gesunde Ernährung bei Bluthochdruck

Organisiert von Gesundheitsbotschafterin Antje Heigl/ Referentin Sabine Schropp.

Im Pfarrheim St. Josef fand am Donnerstag ein Vortrag über gesunde Ernährung, mit der man den Bluthochdruck senken könne, statt. Als Referentin informierte die Ernährungsberaterin der AOK Cham, Sabine Schropp, die 28 Teilnehmer, die sich hierzu angemeldet hatten.

Organisiert wurde der Abend von der Gesundheitsbotschafterin der Gemeinde Zandt, Antje Heigl, zusammen mit Maria Wenzl von der Tourist-Info Zandt.

Namens der Gemeinde Zandt begrüßte Anje Heigl die Anwesenden und ihrer Begrüßung schloss sich auch Referentin Sabine Schropp, die nicht nur eine Ernährungsberaterin, sondern auch eine Ergotherapeutin ist, an, im Namen der AOK Cham. Gleich zu Beginn ihrer Ausführungen merkte sie an, dass etwa 40 Prozent der Erwachsenen unter Bluthochdruck leiden und dass der optimale Wert 120 zu 80 sei, normal 130 zu 85 und Hochnormal 130 zu 139. "Aber im Alter kann es durchaus sein, dass der Blutdruck etwas höher ist, aber der 2. Wert sollte auf keinen Fall höher als 100 sein, denn dies könnte einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall auslösen! Als normal bezeichnete es Frau Schropp, dass der Blutdruck beim Arzt höher ausfällt als daheim beim Messen, denn man ist ja da ein wenig aufgeregter! Falls man daheim den Blutdruck mißt, sollte man auf jeden Falls zuerst zur Ruhe kommen und etwa fünf Minuten still sitzen. Heutzutage aber gebe es gute Blutdruckmedikamente, deshalb würden die Leute älter als in früherer Zeit." Auch wenn man keinen hohen Blutdruck hat, kann man vorbeugend gegen Bluthochdruck leben, zum Beispiel auf eine gesunde Ernährung zu achten und wichtig ist auch, dass man sich bewegt, mindestens eine halbe Stunde täglich und zwar sehr angestrengt, etwa durch strammes marschieren (nicht: gemütlich spazieren gehen), mit Nordig Walking, Radfahren und dergleichen; oder auch mit Trimm-Dich-Geräten zu Hause. "Bewegung senkt einfach den Blutdruck und so kann Jeder selber zur Senkung mit beitragen", erklärte Frau Schropp, "der Alkoholgenuss sollte

eingeschränkt werden und auch hoher Salzkonsum, nicht aber salzlose Kost". Als nicht gut bezeichnete sie das Rauchen, denn es verengt die Gefäße. Der Körper könne sich selbst regenerieren, aber man müsse auch selber etwas dazu tun, um den Blutdruck zu senken, auch mit viel Bewegung. Zudem wirken Milchprodukte blutdrucksenkend und sie sind noch dazu reich an Calcium, die dem Magnesiummangel entgegenwirke. Eine gesunde Ernährung sehe in etwa so aus: Obst als Nachtisch; viel Gemüsegerichte, wie Gulasch, Geschnetzeltes, Rohkost, Suppen, Eintopfgerichte, Gemüse in Soßen und Salat, Antipasti, Gemüsereis,

Smoothies und dergleichen; auch Obstkuchen, Obstquark und Milch-Shakes.

Kartoffeln eignen sich sehr gut als Hauptgericht zu einer gesunden Ernährung und auch Nudeln, Reis und alte Getreidesorten wie Grünkern und Hirse und öfter sollte auch mal Hülsenfrüchte auf dem Speisezettel stehen; auch selbstgemischte Müsli; Vollkornsemmeln und Backen mit Vollkornmehl. Sehr empfohlen hat Frau Schropp auch Bauernbrot und

Vollkornbrot, sowie Dickmilch, Kefir und Joghurt. Mit Käse sollte man etwas sparsamer umgehen, denn dieser sei oft sehr fettreich, daher nicht in zu großen Mengen verzehren! Zum Genuss von Fisch sagte Sabine Schropp, dass er Zweimal pro Woche auf den Tisch kommen sollte, bevorzugt Lachs, Makrelen Hering, aber auch Forelle und Seelachs, denn

diese enthalten wichtige Proteine und Omega - 3 - Fettsäuren; Fleisch aber nur mager, das auch fettarm zubereiten werden sollte. "Zweimal pro Woche reicht", wie sie anmerkte und als ein sehr gesundes und nahrhaftes Lebensmittel bezeichnete sie die Eier, in Maßen genossen!

Noch viele weitere Tipps gab die Ernährungsberaterin den Anwesenden, die zwischendurch auch Fragen stellten, die Sabine Schropp gerne beantwortete. Zum Schluss durften sich die Teilnehmer an gesunden und wohlschmeckenden Häppchen stärken, die Erich Vogel vom betrieblichen gesundheitlichen Management der Fa. Zollner mitgebracht hatte. Zum Dank

für ihren lehrreichen Vortrag überreichte Antje Heigl "Honig aus Unterstocka" an Sabine Schropp.

### **Fa.Zollner spendete Büffett für Gesundheitsvortrag**

Zandt. (rs) Die Gesundheitsbotschafterin der Gemeinde Zandt, Antje Heigl, hatte zusammen mit der Gemeinde Zandt und Maria Wenzl von Tourist-Info einen Vortragsabend im Pfarrheim St.Josef organisiert zum Thema: "Gesunde Ernährung bei Bluthochdruck". Referentin war Sabine Schropp, der Ernährungsberaterin von der AOK Cham.

28 Teilnehmer konnte Frau Heigl begrüßen und nach dem wissenswerten und lehrreichen Vortrag von Frau Schropp durften die Anwesenden die von der Elektronikfirma Zollner spendierten gesunden und appetitlich angerichteten Häppchen genießen. Diese wurden vorher gebracht und übergeben von Erich Vogel, vom betrieblichen und gesundheitlichen Management der Firma Zollner und zubereitet wurden sie vom Meisterkoch Daniel Früchtl, in dessen Küche im Hotel Früchtl. Allgemein waren sich die Teilnehmer einig: "Sie schmecken wunderbar, sind gesund und senken den Blutdruck!" Es gab unter anderem Gemüsestick mit Sauerrahm - Dip; Frischkäse Pumpnickel; Cous Cous und Tarte Mozaarella. Abschließend überreichte Antje Heigl an die Referentin Sabine Schropp für deren Vortrag ein Präsent mit gesundem Honig aus Unterstocka.

Bild: v.links: Erich Vogel von der Firma Zollner nach der Übergabe des gespendeten Büffetts; die Gesundheitsbotschafterin der Gemeinde Zandt, Antje Heigl; die Referentin Sabine Schropp von der AOK Cham und Maria Wenzl von der Tourist-Info der Gemeinde Zandt.

Foto: 10545/Stelzl

