



Rapso®

100% reines Rapsöl

- natürlich produziert
- natürlich kontrolliert
- natürlich aus Österreich

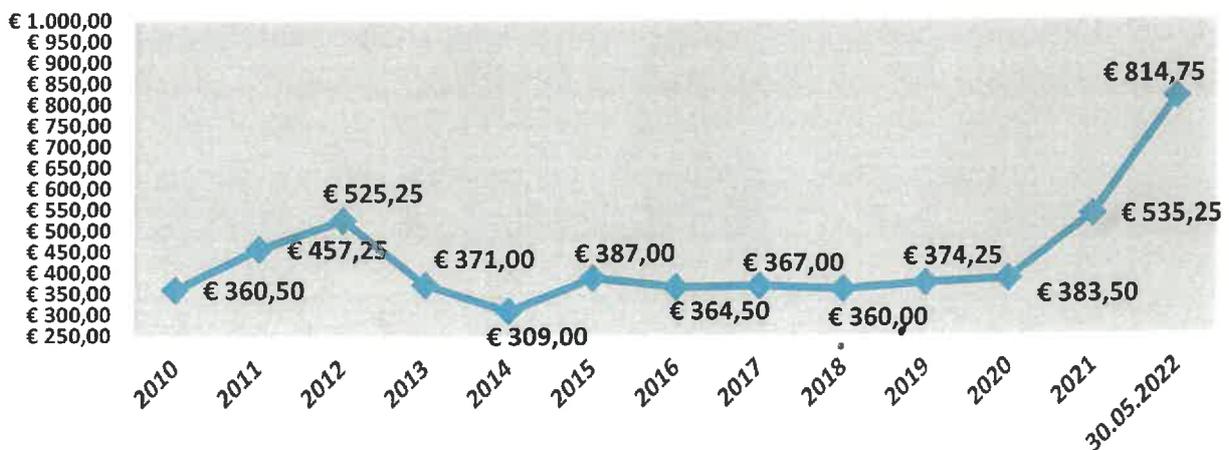


JOURNAL JUNI 2022

PREISINFORMATION RAPSO

In der Anlage erhalten Sie die Rapsnotierung von der Pariser Börse MATIF/EURONEXT vom 30. Mai 2022. Wie Sie daraus ersehen können, ist der Preis für Raps auf € 814,75 per Tonne gestiegen. Dies bedeutet eine Rohstoffpreiserhöhung von 52 %!

RAPSNOTIERUNGEN MATIF/EURONEXT 2010 - 2022



Die weitere Entwicklung bleibt abzuwarten. Wir werden Sie selbstverständlich am Laufenden halten.

VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz
Tel.: +43 (0)732/3738-0 Fax: +43 (0)732/3738/2317 e-mail: rapso@vog.at
VOG Import-Export Deutschland Ges.m.b.H., Rheinstraße 32
D-64283 Darmstadt, Tel.: +49 (0)6151/1725-0 Fax: +49 (0)6151/151022
e-mail: office@vog-deutschland.de, www.rapso.at

Natürlich aus Österreich

GESUNDES GOLD AUS DER FLASCHE

Pflanzenöle sind sehr beliebt. Doch welches passt zu Fleisch, Gemüse oder einem knackigen Salat und was sollte man beachten? Eine kleine Ölkunde: vom Raps- über Sonnenblumenöl- bis zum Olivenöl: die Auswahl an Pflanzenölen in den heimischen Regalen ist sehr groß und der Bedarf an ihnen steigt stetig.

Das in Österreich sehr beliebte **Rapsöl** enthält einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren, die im Gegensatz zu den gesättigten Fettsäuren als die gesunden Fettsäuren gelten. Beiliegend finden Sie detaillierte Informationen aus der Zeitschrift „Gesünder Leben“.

12 DINGE, DIE IHR HERZ WIRKLICH LIEBT

Fit bleiben bis ins hohe Alter – dafür muss das lebenswichtigste unserer Organe gesund sein. Zum Glück können wir es schon mit ein paar Gewohnheiten im Alltag effektiv stärken. Zum Beispiel wertvolle Fette verwenden wie **Rapsöl**. Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren können einer Arterienverkalkung vorbeugen, indem sie die Gefäße elastisch halten und schädliches LDL-Cholesterin senken.

RAPSO – PRINTMEDIEN

In der Anlage übermitteln wir Ihnen wieder einige aktuelle Einschaltungen.

Anlage erw.

Mit freundlichen Grüßen

VOG Aktiengesellschaft L i n z



EUR / USD

€/S

1,07

10:49

Marktprognose

Euronext

CBOT

Euronext Raps

Monat	Kurs	€/T	+/-	%	Kurszeit
Aug 22	814,75		-12,25	-1,48	18:30 08/11/22
Nov 22	808,25		-12,50	-1,52	18:30 08/20/22
Feb 23	795,00		-11,75	-1,46	18:30 01/11/22
Mai 23	788,75		-9,25	-1,16	18:30 01/20/22
Aug 23	690,75		1,00	0,14	18:30 07/11/22
Nov 23	678,00		1,75	0,26	18:30 04/20/22
Feb 24	674,50		1,25	-0,17	18:30 01/20/22

Börsenkurse

EURONEXT Weizen

Schlusskurs **414,75 €/T**
 Änderung zum Vortag **1,28%**

EURONEXT Mais

Schlusskurs **352,25 €/T**
 Änderung zum Vortag **0,28%**

Wirtschaft



Im freien Fall: Die „verrückte Woche“ auf dem Markt für Kryptowährungen »Seite 14

SAMSTAG, 14. MAI 2022 | WWW.NACHRICHTEN.AT/WIRTSCHAFT

ÖÖNachrichten

Die andere Ölkrise: Sonnenblumen-, Palm- und Rapsöl werden knapp

Ukraine-Ernteausfall und Hamstern: Preisanstieg im Supermarkt wird erst kommen

VON ULRIKE RUBASCH

LINZ. In Indonesien gingen Tausende auf die Straße, um gegen die hohen Nahrungsmittelpreise zu protestieren. Die Folge: Der weltgrößte Palmöl-Exporteur Indonesien stoppt vorerst die Ausfuhr dieses Speiseöls, bis sich die Lager im Land wieder gefüllt und die Preise beruhigt hätten. Das war Gift für die Weltmärkte, es erhöhte den Preisdruck auf Speiseöle weiter, der ohnehin seit Monaten nur eine Richtung kennt: nach oben. Seit der Ukraine-Krise haben sich die Weltmarktpreise für Speiseöle verdoppelt bis verdreifacht.

In Österreichs Supermärkten hamstern die Konsumenten seit Wochen, was zu teilweise leeren Pflanzenöl-Regalen oder Mengenbeschränkungen führt. „Im März haben wir doppelt so viel wie normal an den Handel ausgeliefert. Der Mehrmengenbedarf kann manchmal nicht oder nur mit Verspätung geliefert werden“, sagt Klemens Rauch, Co-Geschäftsführer des Pflanzenöl- und Futtermittelweiß-Herstellers „VFI Oils for Life“ mit Sitz in Wels (Kronenöl, Bona, Osolio). Die Ukraine ist als Lieferant für VFI unbedeutend, man kaufe in Österreich bzw. in Mittel- und Südosteuropa Rohstoff für die Öle.

„Wir haben Gott sei Dank noch Ware verfügbar im ersten Halbjahr, aber im zweiten Halbjahr rechnen wir mit Einschränkungen, insbesondere bei Sonnenblumen- und Rapsöl“, sagt Gerald Hackl, Chef des Lebensmittelherstellers Vivatis in Linz, der die Öle zur Produktion diverser Lebensmittel benötigt. Der Ukraine-Krieg werde vermutlich dazu führen, dass es dort keine Ernte geben werde oder sie schwer außer Landes gebracht werden könne. Die Ukraine ist



Wie wird die Versorgung mit Pflanzenölen weitergehen, wenn der Ukraine-Krieg andauert?

Foto: colourbox/Ch. Horz



„Man sollte den Anteil an Biodiesel zumindest halbieren, um die Versorgung mit Speiseöl besonders in Entwicklungsländern zu sichern und die Preise zu dämpfen.“

Klemens Rauch, vfi

aber der wichtigste Lieferant in die EU für Sonnenblumenöl mit knapp 90 Prozent Anteil an den

EU-Importen und knapp 50 Prozent weltweit. Dennoch versucht Hackl zu beruhigen: „Wir werden in Österreich kein Problem mit der Versorgung mit Speiseöl bekommen“, man versuche, andere Rohstoffmärkte zu finden.

Das ist schwierig, und die enormen Preissteigerungen seien „jetzt dramatisch geworden“. Allein heuer rechnet Vivatis mit zehn Millionen Euro Mehrkosten durch die höheren Pflanzenöl-Einkaufspreise zum Vorjahr und (ohne höhere Energiekosten) mit 40 bis 50 Millionen Mehrkosten durch die allgemeinen Preissteigerungen (Umsatzerwartung 2022: eine Milliarde Euro).

Seit Mitte März hat die VOG-Tochter Rapso (Aschach) ihr Rapsöl kontingentiert. Rapso ist laut Eigenangaben das stärkste Öl-Einzelprodukt in Österreichs Supermärkten. Zusatzmengen von Raps zur Pressung seien nicht zu bekommen, sagt Rapso-Chef Walter

Holzner. Weil die Preissituation so angespannt sei, werde man Preissteigerungen machen müssen. „Die werden sich im Regal wiederfinden.“ Auch Hackl sagt: Die Kostensteigerungen seien im Lebensmittelhandel noch nicht voll angekommen. „Das wird uns als Konsumenten noch wehtun. Wir werden alle etwas verlieren.“

Schlimme Folgen für Afrika

Klemens Rauch sieht die Ölkrise kritisch. „Wir haben eine politisch akzeptierte Knappheit, denn wir verbrennen mehr Speiseöl, als wir essen.“ Zwei Drittel der europäischen Rapserte werden als Biodiesel verbrannt. Das würde die Preise erhöhen und bald „zu einer furchtbaren Situation für Entwicklung- und Schwellenländer führen“, die sich die Speiseöl-Importe nicht mehr leisten könnten. „Würde Deutschland die Biodiesel-Menge halbieren, würde das vielen Menschen das Leben retten.“

RWA hat Lager ausgeweitet

WIEN. Der Handelskonzern RWA Raiffeisen Ware Austria, der je zur Hälfte der RWA Genossenschaft und der deutschen BayWa gehört, hat im abgelaufenen Geschäftsjahr seine eigene Lagerkapazität erhöht, ergänzend zu jener der Lagerhaus-Genossenschaften. Die aktuelle Unsicherheit bezüglich Ernte-Erträgen, hoher Preise und veränderter Logistikströme zeige den Bedarf einer Lebensmittel-Notbevorratung und „bedarf einer politischen Diskussion“, sagte RWA-Chef Reinhard Wolf am Freitag. Die RWA-Unternehmen steigerten 2021 den Umsatz um 24,2 Pro-

Russland brockt Agrana Verlust ein

71 Millionen Euro wegen Ukraine-Krieg abgeschrieben, Produktion aufrecht

WIEN/KIEW. Der heimische Frucht-, Stärke- und Zuckerkonzern Agrana verarbeitet in einem Werk südlich von Moskau (300 Mitarbeiter) und an zwei Standorten mit 800 Mitarbeitern südwestlich der ukrainischen Hauptstadt Kiew Früchte. Trotz des Krieges sind die ukrainischen Werke zu 60 bis 70 Prozent ausgelastet, teilte Agrana-Chef Markus Mühleisen bei der Jahresbilanz-Präsentation mit.

Auf die Ukraine entfielen zuletzt rund 1,7 Prozent des Konzernumsatzes, auf Russland rund zwei Prozent. Dieser erhöhte sich 2021/



Agrana-Vorstandsvorsitzender Markus Mühleisen

Foto: APA/OTS/Arta Foods

cker und Fruchtjoghurts dadurch im Supermarkt heuer steigen.

Das Konzernergebnis drehte jedoch von 55 Millionen Euro im Jahr

Stark gestiegene Rohstoff- und Energiepreise belasteten das Geschäft. Kräftige Gewinne im Bioethanol- und Stärkegeschäft, laut Agrana-Finanzvorstand Stephan Büttner dem „Retrungsanker“, standen Verlusten im Frucht- und Zuckergeschäft gegenüber. „Bis zum Kriegsausbruch waren wir voll auf Kurs und hätten ohne negatives Ergebnis aus Kriegssonderinflüssen einen deutlichen Ebit-Anstieg erreicht“, so Büttner.

Die Pläne der deutschen Umweltministerin, den Einsatz von Biosprit aus Getreide und anderen

KOMMENTAR

VON ULRIKE RUBASCH



Teller statt Tank

Die exorbitant gestiegenen Preise bei Pflanzenölen sind zum Teil hausgemacht und nur indirekt dem Ukraine-Krieg geschuldet: Wenn zwei Drittel der Rapserte Europas in den Tank rinnen, schon das zwar (hoffentlich) das Klima, treibt aber bei Versorgungsengpässen wie aktuell die Preisspirale nach oben.

Nahrungsmittel für Sprit: Derzeit keine gute Idee

In Deutschland verteuerten sich landwirtschaftliche Erzeugnisse im März um 35 Prozent zum Vorjahresmonat – der höchste Sprung seit Beginn der Erhebung 1961. Aus Deutschland kommen deshalb auch starke Stimmen, die Beimischung von Agrartreibstoff aus Getreide/Ölsaaten zu vermindern.

In Europa wird man den Bedarf an landwirtschaftlichen Gütern mit teuren Importen ausgleichen können. Viele Teile der Welt können sich das nicht leisten, haben selbst aber häufig keinen Ölsaaten- und Getreideanbau. Menschen werden deshalb verhungern. Das sollte einem bewusst sein, wenn man „grünen Sprit“ tankt. Stoppen wir doch zumindest vorübergehend die Beimischung, um die Versorgungslage zu stabilisieren.

u.rubasch@nachrichten.at

ÜBERBLICK

Insolvenzen wieder fast auf Vorkrisenniveau

WIEN. Die Firmenpleiten in Österreich haben sich in den ersten drei Monaten auf 1055 Verfahren erhöht, teilte die Creditreform mit (Oberösterreich: 123 nach 54 im Vorjahr). Für das Gesamtjahr 2022 wird die Rückkehr auf das Vorkrisenniveau von 5000 Firmeninsolvenzen und 9000 Privatinsolvenzen erwartet.

Chemieindustrie bremst bei Klimavorschriften

WIEN. Aufgrund zahlreicher Krisen fordert der Fachverband der Chemieindustrie ein Überdenken von Klimaschutzmaßnahmen. Bei der Erzeugung Grünen Stroms müsse man wesentlich besser werden, beim Chemikalienrecht sollte man langsamer vorgehen, da manche Stoffe für die Energiewende gebraucht würden.

Spanien deckelt Gaspreis zur Stromerzeugung

MADRID/BRÜSSEL. Die spanische Regierung hat nach Einigung mit der EU eine Deckelung des Gaspreises

GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

AS **ROBO-DOC**
Künstliche
Intelligenz in der
Diagnostik und
im OP

Achten Sie auf sich!

HEFT 05 MAI 2022 € 3,-

★ 30 ★
JAHRE

gesünder
Leben

LEBENSLUST

Flirten, erfüllte Sexualität und Genuss sind wichtige Gesundheitsfaktoren

WUNSCHGEWICHT

So haben es zwei Brüder geschafft, ihre Adipositas zu überwinden

KLETTERSCHULE

Jeder kann hoch hinaus? Wir haben es mit dem Profi für Sie ausprobiert.

FREIZEIT OHNE SORGEN

URLAUBSAPOTHEKE, ERSTE HILFE BEI
GRILLUNFÄLLEN, HEILKRÄFTE AUS DER NATUR

9 024700 260015 05

Gesundes Gold aus der Flasche

Pflanzenöle sind sehr beliebt. Doch welches passt zu Fleisch, Gemüse oder einem knackigen Salat und was sollte man beachten? Eine kleine Ölkunde.

Von Andrea Reimann

Vom Raps- über Sonnenblumen- bis zum Olivenöl: Die Auswahl an Pflanzenölen in den heimischen Regalen ist sehr groß. Und der Bedarf an ihnen steigt stetig. Laut einer aktuellen Studie verbrauchen Herr und Frau Österreicher pro Kopf im Jahr durchschnittlich fast 14 Kilogramm pflanzliche Öle.

Es gibt sie entweder kaltgepresst oder raffiniert. Kaltgepresste, auch native Öle genannt, werden ohne Hitze hergestellt. Durch das schonende Herstellungsverfahren bleibt ein Großteil der Vitamine und Mineralstoffe erhalten und sie sind meist geschmacklich intensiver. Doch im Gegensatz zu raffinierten Ölen sind sie weniger hitzestabil. Deswegen kann man grundsätzlich sagen, dass kaltgepresste Pflanzenöle besser für die kalte Küche verwendet werden sollten, raffinierte Öle hingegen zum Braten oder Frittieren.

Der Rauchpunkt

Letztendlich hängt es vom sogenannten Rauchpunkt ab. Der Rauchpunkt ist die Temperatur, bei der erhitztes Öl Rauch entwickelt. Das bedeutet: Je mehr Hitze bei der Gewinnung des Öls angewandt wurde, umso höher liegt der Rauchpunkt und desto mehr Hitze verträgt ein Öl. Denn während man native, bzw. kalt gepresste Öle – wie der Name bereits sagt - ohne Hitze herstellt, werden bei der Herstellung raffinierter Pflanzenöle die Früchte, Samen oder Kerne erhitzt. ■

Öle richtig aufbewahren und entsorgen

Der ideale Aufbewahrungsort für Pflanzenöle ist kühl und dunkel. Kaltgepresste Öle sollten nach Anbruch unbedingt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dort verlängert sich ihre Haltbarkeit um einige Wochen.

Altes oder überschüssiges Öl sollten nicht in den Ausguss oder in die Toilette gegossen werden. Es kann zu Fettablagerungen an den Rohren und letztendlich zu Verstopfungen der Rohre führen.

Am besten das Öl sammeln und bei Problemstoffsammelstellen oder Mistplätzen kostenlos abgeben.



Rapsöl



Das in Österreich sehr beliebte Rapsöl enthält einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren, die im Gegensatz zu den gesättigten Fettsäuren als die gesunden Fettsäuren gelten. Das gelbgrüne Öl enthält reichlich Vitamin A und E und schützt die Arterien vor Ablagerungen.

In der Volksmedizin wird es oft bei Gelenkbeschwerden oder Arthrose angewandt. Das leicht nussige Öl, das aus den Samen von Raps gewonnen wird, ist mild im Geschmack und passt kaltgepresst perfekt in Salatdressings oder Marinaden. Beim Braten oder Frittieren sollte man eher zum raffinierten Rapsöl greifen. Achtung: Unraffiniertes Rapsöl kann schnell ranzig werden.

Leinöl



Früher wegen seines eher strengen Geschmacks nur in Notzeiten verwendet, erfährt das Leinöl ein Revival der besonderen Art. Das goldgelbe Leinöl, auch Leinsamenöl genannt, wird aus Leinsamen, also dem Samen der Leinpflanze gewonnen und enthält einen besonders hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen hemmen und sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken.

Aber Achtung: Das leicht bitter schmeckende Öl mag keine Hitze. Es sollte auch immer kühl aufbewahrt und schnellstmöglich verbraucht werden.

Olivenöl



Ob für einen italienischen oder griechischen Salat oder ein südländisches Gemüse: Olivenöl darf in keiner Küche fehlen. Man unterscheidet beim Olivenöl verschiedene Güteklassen:

- ▶ Raffiniertes Olivenöl ist eine Mischung aus industriell hergestelltem und nativem Olivenöl
- ▶ Natives Olivenöl bedeutet, dass es ohne Wärmezufuhr und mechanisch gepresst hergestellt wird.
- ▶ Natives Olivenöl extra ist die höchste Güteklasse von Olivenöl. Es darf maximal einen Säuregehalt von 0,8 % betragen.

Wussten Sie übrigens, dass sich Olivenöl sehr günstig auf den Cholesterinspiegel auswirkt und den Blutdruck senken kann?! Außerdem soll es vor Demenz schützen. Es ist sogar erwiesen, dass in den meisten Mittelmeer-Ländern Herz-Kreislauf-Erkrankungen viel seltener sind. Also noch ein Grund mehr, öfters mal nach Olivenöl zu greifen. Olivenöl, das aus den reifen Früchten des Olivenbaums hergestellt wird, wird im gesamten Mittelmeerraum zum Kochen, Braten und sogar zum Backen verwendet.

Maiskeimöl



Das hellgelbe Öl ist ein Klassiker in der österreichischen Küche. Das milde, fast geruchslose Pflanzenöl enthält zwar viele Omega-6-, aber nur sehr wenige Omega-3-Fettsäuren. Es enthält außerdem viel Vitamin E und ist sowohl als Salatöl, für Marinaden, ebenso beim Braten und Frittieren sehr beliebt. Auch beim Backen trumpft es mit seinem milden Geschmack auf.

Sonnenblumenöl

So schön sind sie anzuschauen. Und wer freut sich nicht, sie blühen zu sehen. Die Sonnenblume, die ursprünglich aus Nord- und Mittelamerika stammt, ist eine einjährige Blume mit gelben, großen Blütenköpfen. Das beliebte sonnig-gelb leuchtende Speiseöl, das durch Pressung aus den Kernen gewonnen wird, enthält einen großen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, sowie Vitamin E.



Unsere Olivenöle im Mai in Aktion*

**Vielseitig einsetzbar:
Ob im Salat, zum
Braten oder Backen.
100% griechischer
Genuss mit**

#sovielmehrwert



EST. **MANI** 1979

OLIVENÖL & OLIVEN

*bei allen teilnehmenden Händlern

ST

Nr. 19
4. Mai 2022
Deutschland 1,99 €
Österreich 2,30 €
Schweiz sfr 3,90



Titelkomposition

DAS NEUE BLATT

Das Original!

Jetzt kommt alles ans Licht

MEGHAN & HARRY

Exklusiv-Fotos!

Die schockierende Scheidungs-Akte

S. 6/7



S. 18

Liebes-Beweis

FLORIAN & MIREILLE

Nur er kann seine Freundin noch retten



S. 2/3

Erschütternde Szenen

BORIS BECKER

Das schreckliche Gefängnis-Drama



S. 20

Lug und Trug

FÜRSTIN CHARLENE

Ist ihre Ehe nur noch gespielt?

40 Seiten
Ihr b...

Ratgeber

Mit groß...

REZEPTE-EX

S. 38

Endlich Sparg...



Cremige Käsekuchen



1 Freundschaften intensiv pflegen

Wenn wir uns mit lieben Freunden umgeben, schüttet unser Körper weniger Cortisol (Stresshormon), dafür aber vermehrt Oxytocin (sog. Kuschelhormon) aus. Das freut auch unseren Lebensmotor. Denn Oxytocin hat herzschtützende Eigenschaften und senkt den Blutdruck. Studien zeigen zudem: Wer auch nur einen guten Freund hat, erholt sich wahrscheinlicher von einem Herzinfarkt.

2 Grüntee trinken

Schon in zahlreichen Studien konnte belegt werden, dass grüner Tee das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Bluthochdruck senkt. Als besonders wirksam haben sich die sog. Catechine erwiesen: Die Pflanzenstoffe fördern die Flexibilität der Blutgefäße und helfen, Ablagerungen in den Gefäßen (Arteriosklerose) vorzubeugen. Um von diesen Gesundheitseffekten zu profitieren, sollten wir täglich ein bis zwei Tassen Grüntee trinken. Richtige Zubereitung: 70 Grad heißes Wasser verwenden und maximal drei Minuten ziehen lassen.



12 Dinge, die Ihr

3 Öfter ein Nickerchen machen

Eine erholsame Nachtruhe von sieben bis acht Stunden wirkt sich positiv auf den ganzen Körper und ganz besonders auch auf das Herz-Kreislauf-System aus. So ergaben Studien, dass Ausgeruhte gesündere Arterien und einen niedrigeren Blutdruck haben. Übrigens: Wissenschaftler fanden heraus, dass auch ein täglicher Mittagsschlaf diese Wirkung hat. Allerdings sollte der nicht länger als 20 Minuten dauern, sonst kann der Nachtschlaf erheblich darunter leiden.



4 Sich bei Erkältungen schonen

Mit Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen Sport treiben? Keine gute Idee. Denn wer krank trainiert, schwächt sein Immunsystem zusätzlich. Mögliche Folge: Die Infektion kann sich verschlimmern. Haben die Erkältungsviren auch den Herzmuskel angegriffen, kann das Training das Herz sogar dauerhaft schädigen. Deshalb gilt: Bei einem Infekt auf körperliche Anstrengung verzichten, bis die Symptome abgeklungen sind – und dann langsam wieder beginnen.





Fit bleiben bis ins hohe Alter – dafür muss das lebenswichtigste unserer Organe gesund sein. Zum Glück können wir es schon mit ein paar Gewohnheiten im Alltag effektiv stärken

5 Wertvolle Fette verwenden

Omega-3-Fettsäuren können einer Arterienverkalkung vorbeugen, indem sie die Gefäße elastisch halten und schädliches LDL-Cholesterin senken.

Zudem fördern sie die Pumpleistung des Herzens. Sehr gute Lieferanten der gesunden Fette sind zum Beispiel hochwertige Pflanzenöle aus Raps, Lein oder Oliven, Walnüsse sowie fetter Seefisch wie Lachs, Hering oder Makrele.



6 Normalgewicht anstreben

Starkes Übergewicht begünstigt Bluthochdruck, der auf Dauer das Herz-Kreislauf-System schädigt. Die gute Nachricht: Schon ein paar Kilo weniger entlasten das Herz spürbar. Um Gewicht zu verlieren, hat sich eine Kombination aus Bewegung und gesunder Ernährung mit viel Obst und Gemüse bewährt. Wer Unterstützung beim Abnehmen benötigt, kann sich auch an seine Krankenkasse wenden.



7 Auf die richtige Zahnpflege achten

Was die Mundhygiene mit dem Herzen zu tun hat? Eine ganze Menge! Denn wenn Zahnbeläge nicht richtig entfernt werden, setzen sich Bakterien zwischen Zahn und Zahnfleisch fest und führen dort zu Entzündungen. Gelangen diese Bakterien in die Blutbahn, kann es zu Ablagerungen in den Gefäßen kommen – das Risiko für einen Herzinfarkt steigt. So beugen wir vor: Zähne zweimal täglich für je zwei Minuten putzen, abends zusätzlich Zahnseide benutzen und zweimal jährlich zur Kontrolle zum Zahnarzt gehen.

8 Stress reduzieren

Ein stressiger Alltag, aber auch Gefühle wie Wut, treiben den Blutdruck in die Höhe und belasten das Herz. Im Akutfall können Sie mit dieser einfachen Atemübung gegensteuern: mit geschlossenen Augen vier Sekunden ein- und sieben Sekunden ausatmen. Die ruhige Atemfrequenz suggeriert Ihrem Körper, dass alles in Ordnung ist und er sich entspannen kann. Sorgen Sie im Alltag zudem regelmäßig für Erholungspausen, zum Beispiel mit Ritualen wie einer Tasse Tee (s. Punkt 2), einem Entspannungsbad oder einem Spaziergang.



Herz wirklich liebt

9 Bewegung in den Alltag einbauen

Keine Sorge, Sie müssen kein schweißtreibendes Training absolvieren, um Ihr Herz zu stärken. Denn: Bereits ein flotter, zehnmütiger Spaziergang pro Tag senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 20 Prozent. Tipp: Steigen Sie einfach zwei Stationen früher aus dem Bus aus und laufen Sie den Rest. Ebenfalls prima ist Radfahren – das geht mit einem Heimtrainer auch zu Hause vor dem Fernseher.



10 Dankbar sein

Studien zeigen: Das Gefühl von Dankbarkeit verbessert die sog. Herzfrequenz-Variabilität – die Fähigkeit des Herzens, schneller und dann wieder weniger schnell zu schlagen – und senkt so das Infarktisiko. Tipp: Schreiben Sie abends im Bett all die Dinge auf, für die Sie dankbar sind, z. B. den Besuch Ihres Enkels, den leckeren Kaffee oder das tolle Wetter.

11 Lieblingsmusik hören

Musik zählt zu den besten Stimmungsaufhellern überhaupt. Wer kann schon sein Lieblingslied hören, ohne dabei zu lächeln oder mitzusingen? Doch die schönen Klänge können noch mehr. Eine Studie zeigt, dass der Lieblings-song ähnlich wie eine zehnmütige Fitness-Einheit auf den Organismus wirkt: Die Gefäße weiten sich, die Durchblutung wird verbessert.

12 Vorsorgetermine wahrnehmen

Auch bei Herzerkrankungen gilt: Je früher sie entdeckt werden, desto besser. Deshalb sollten Sie den Komplet-Check (ab 35, alle 3 Jahre) immer wahrnehmen. Zusätzlich zur Allgemeinuntersuchung kann Ihr Arzt mit einer Blutuntersuchung erhöhte Cholesterinwerte feststellen.

