



04.02.2009 – 10:00 Uhr

## Pures Gold für das Herz - Ernährungstipp der Schweizerischen Herzstiftung: Rapsöl

*Bern (ots) -*

Kaum ein Organ reagiert langfristig so stark auf das, was wir essen, wie das Herz und die Gefässe. Der Tipp der Schweizerischen Herzstiftung für eine herzgesunde Ernährung ist leicht zu verwirklichen und hoch wirksam: Rapsöl in die Küche holen.

Jahrelang galt Olivenöl als eines der wichtigsten kulinarischen Markenzeichen eines gesunden Lebensstils. Weniger bekannt hingegen ist, dass dem Alleskönner mit dem ausgeprägten Geschmack nach Oliven und dem Duft eines mediterranen Lebensgefühls ein mindestens ebenbürtiger einheimischer Partner zur Seite steht: Rapsöl. Rapsöl enthält viele ungesättigte Fettsäuren und auch Vitamine, zum Beispiel Vitamin E. Zu purem Gold für das Herz und die Gefässe wird es aber besonders wegen seines hohen Gehalts an wertvoller Alpha-Linolensäure.

Die vollständige Medienmitteilung kann unter folgendem Link heruntergeladen werden: [www.swissheart.ch/medien](http://www.swissheart.ch/medien)

Kontakt:

Schweizerische Herzstiftung  
Christa Bächtold  
Kommunikationsleiterin  
Schwarztorstrasse 18  
Postfach 368  
3000 Bern 14  
Tel.: +41/31/388'80'85  
Fax: +41/31/388'80'88  
E-Mail: [baechtold@swissheart.ch](mailto:baechtold@swissheart.ch)  
Internet: [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100577189> abgerufen werden.