



# Gesunde Ernte

Sonnenblumenkerne sind echtes Power-Food

Von wegen Vogelfutter: Sonnenblumen sind mit ihrem nussigem Aroma auch für unsere Nahrung äußerst gesund. Obwohl sie so winzig sind, steckt in ihnen viel Power. Wer hätte gedacht, dass schon 100 Gramm der knackigen Kerne mehr Eiweiß enthalten, als ein Steak? Aber auch sonst sind Sonnenblumenkerne wahre Alleskönner: Durch ihre vielen Vitamine halten schön und jung, stärken Knochen und Zähne, fördern die Blutbildung, schützen Herz und Gefäße und machen fit. Ob in der Pfanne geröstet oder pur sie schmecken fast zu allem es gibt sie das ganze Jahr über in gleichbleibender Qualität zu kaufen.

## Anti-Aging-Mittel

Vitamin E gilt als perfektes Anti-Aging-Mittel, das die Haut vor Falten und die Körperzellen vor

schädlichen Einflüssen schützt. Besonders viel davon steckt in Sonnenblumenkernen: schon 50 Gramm decken mit 11 Milligramm Vitamin E den durchschnittlichen Tagesbedarf.

## Eiweißwunder

Der Gehalt an pflanzlichem Protein in Sonnenblumenkernen schlägt nicht nur den anderer Kerne und Samen um Längen. Selbst sehr eiweißreiche Fleisch- und Fischarten können da nicht mithalten. Das macht Sonnenblumenkerne zum perfekten Nahrungsmittel für Vegetarier, Veganer und Sportler.

## Vitaminbombe

Die enthaltenen Mengen sind zwar nicht riesig, aber dafür tut der Mix von Vitaminen in Sonnenblumenkernen der Gesundheit gut: Während Vitamin A die Haut schön macht und die Seh-



Von wegen Vogelfutter: In Sonnenblumenkernen stecken viele Vitamine und Mineralstoffe.

FOTO: PIXELIO/WOLFGANG TEUBER

kraft stärkt, sorgen B-Vitamine für starke Nerven. Vitamin D regelt den Calciumstoffwechsel; Vitamin K sorgt für eine gute Blutgerinnung. Auch mit Calcium können Sonnenblumen-

kerne punkten – der Mineralstoff schützt die Zähne vor Parodontose und die Knochen vor Osteoporose. Mit 420 Milligramm Magnesium pro 100 Gramm sind Sonnenblumen-

kerne nach Weizenkleie der beste Lieferant für diesen Mineralstoff. Magnesium spielt eine wichtige Rolle für die Funktion von Nerven und Muskeln.

## Herz-Schutzschild

Das in Sonnenblumenkernen enthaltene Fett besteht zu 90 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren. Für die Blutgefäße und das Herz ein Super-Pluspunkt, denn diese Fettsäuren halten den Cholesterinspiegel in einer gesunden Balance und verhindern schädliche Ablagerungen.

## Eisenlieferant

Mit gut 6 Gramm Eisen pro 100 Gramm sind Sonnenblumenkerne ein Geheimtipp nicht nur für Veggies, bei denen wegen des Verzichts auf Fleisch Mangelzustände öfter vorkommen. Eisen schützt vor Blutarmut und Erschöpfungszuständen.

## Experten raten: ein Mal im Jahr zum Hörtest

Wussten Sie, dass regelmäßige Hörtests ein wichtiger Bestandteil der Vorsorgeuntersuchungen sind? Ein Hörverlust setzt oft schleichend ein und die meisten Menschen bemerken diesen erst, wenn die Hörminderung schon weit fortgeschritten ist. Experten empfehlen daher, **einmal pro Jahr das Gehör überprüfen zu lassen**. Deshalb lädt OHRWERK Hörgeräte Sie herzlich zu einem unverbindlichen Gratis-Hörtest ein.

### Ein Hörverlust kommt schleichend

Die Betroffenen merken oft zuletzt, dass ihr Hörvermögen abnimmt. Denn es sind nur bestimmte Situationen, in denen das Verstehen anstrengender ist als früher. Etwa, wenn in Gesellschaft alle durcheinanderreden oder wenn zu den Dialogen im Fernsehen eine Hintergrundmusik spielt.

### Gutes Hören hält fit

Studien zufolge beschleunigt ein unbehandelter Hörverlust bei vielen Menschen den geistigen Abbau. Durch eine Hörminderung wirken weniger Reize

auf das Gehirn ein. Zum einen, weil tatsächlich weniger akustische Signale das Hörzentrum erreichen. Zum anderen, weil die Betroffenen sich häufig aus der Gesellschaft zurückziehen. Die Folge: Das Gehirn ist unterfordert.

### Regelmäßig das Gehör überprüfen lassen

Experten empfehlen daher, ab dem 50. Lebensjahr regelmäßig einen Hörtest zu machen. Je früher eine Hörminderung erkannt wird, desto besser kann diese behandelt und negativen Folgen vorgebeugt werden.

### Einladung zum kostenlosen Hörtest

Investieren Sie jetzt nur 15 Minuten in Ihre Hörgesundheit. Vereinbaren Sie gleich bei OHRWERK Hörgeräte in Ihrer Nähe Ihren Termin für einen kostenfreien und unverbindlichen Hörtest.

## Einladung zum Gratis-Hörtest.

Investieren Sie jetzt nur  
15 Minuten in Ihre Hörgesundheit.

Ergebnis in wenigen Minuten,  
kostenlos und unverbindlich.  
Gleich Termin  
vereinbaren.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei der  
OHRWERK Hörgeräte GmbH in:

Gifhorn  
Steinweg 60  
Tel. 05371 - 956 05 66

[www.ohrwerk-hoergeraete.de](http://www.ohrwerk-hoergeraete.de)

OHRWERK   
HÖRGERÄTE