

Festtagstrunk

# Adventsgenuss – auf Herz und Nieren geprüft

Wie Sie wissen, ist ein sorgfältiges Flüssigkeitsmanagement in der HFrEF-Therapie wichtig.

Dabei sollte die tägliche Flüssigkeitszufuhr individuell an das Gewicht und die Nierenfunktion der Patient\*innen angepasst werden.<sup>1</sup> Doch es spricht nichts dagegen, einen Teil dieser Flüssigkeitsmenge mithilfe unseres **weihnachtlichen Mocktails „Blaubeer-Wintertraum“** einzunehmen.



## Zutaten (für 4 Gläser):

- 100 g** Blaubeeren,  
gefroren
- 4 TL** Orangensaft,  
frisch gepresst
- 2 TL** Honig oder  
Agavendicksaft
- 250 ml** Blaubeer- oder  
Johannisbeer-  
oder Holunder-  
beersaft
- 750 ml** Mineralwasser,  
kohlensäure-  
haltig
- 4** Zimtstangen
- 4** Rosmarinzweige



## Zubereitung:

1. Die Blaubeeren gleichmäßig auf vier Gläser verteilen.
2. Orangensaft mit Honig/Agavendicksaft verrühren und über die Beeren geben.
3. Mit dem Beerensaft Ihrer Wahl auffüllen und anschließend mit Mineralwasser ergänzen.
4. Je eine Zimtstange und einen Rosmarinzweig ins Glas geben.
5. Servieren und genießen.

**Prost!**

HFrEF Herzinsuffizienz mit reduzierter Ejeptionsfraktion.

1. Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie Chronische Herzinsuffizienz – Langfassung, Version 4.0. 2023 [zuletzt aufgerufen am 07.10.2025]. DOI: 10.6101/AZQ/000510. www.leitlinien.de/herzinsuffizienz.

Frohe Weihnachten wünscht