

## **Taktik zur Vorbeugung bei Herz- und Gefässkrankheiten**

Bei Gefässerkrankungen (Arteriosklerose), Herzinfarkt und Schlaganfall besteht ein nachgewiesener Zusammenhang zwischen Rauchen, erhöhten Cholesterinwerten, Bluthochdruck, mangelnder Bewegung, erhöhtem Homocystein sowie mangelnder Folsäure. Homocystein, eine Substanz, die im Körper beim Abbau einer lebenswichtigen Aminosäure entsteht, ist nicht von Natur aus schädlich. Doch wie beim Cholesterin ist ein Zuviel gefährlich und stellt eine Bedrohung des Kreislaufsystems dar. Zu hohe Homocysteinwerte können durch die Aufnahme des Vitamins Folsäure ins Lot gebracht werden. Sorgen Sie für eine folsäurereiche Ernährung (reich an Folsäure sind Blattgemüse wie Mangold und Spinat, andere Lebensmittel). Empfohlen wird die Aufnahme von 400 Mikrogramm pro Tag; hochdosierte Präparate sollten Sie nur unter ärztlicher Aufsicht einnehmen.

Sehr wichtig im Kampf gegen Herzprobleme sind auch die als Antioxidantien bekannten Vitamine E, C und Betacarotin (eine Vorstufe des Vitamins A). Dr. Kenneth Cooper schreibt in seinem interessanten Buch «Gesundheitsfaktor Ernährung»: «Je höher die Beta-Carotin-Aufnahme, desto geringer die Gefahren für Herz und Kreislauf. (Einigen Studien zufolge kann aber Rauchen diesen Vorzug zunichte machen.)»

### ***Ein unentbehrliches Trio***

Vitamin E gilt nicht nur als «Fruchtbarkeitsvitamin», sondern schützt auch in hohem Masse vor Zellschädigungen durch freie Radikale, die im Verdacht stehen, für die Entwicklung von Krebs, Herzinfarkt und Arteriosklerose mitverantwortlich zu sein. Leider lässt sich der Tagesbedarf (400 I.E. = Internationale Einheiten) nur mühsam mit der täglichen Nahrung aufnehmen, zumal die besten Lieferanten Speiseöle sind, die wieder andere Nachteile haben. Es ist besonders wichtig, nur natürliches Vitamin E – es wird als D-a-Tocopherol bezeichnet – als Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen. So wichtig Vitamin E ist, seine beste Rolle spielt es im Team mit Vitamin C (auch hier nur natürliches) und Betacarotin.

### ***Starke Pflanzen***

Kreislaufanregend, gefässerweiternd und durchblutungsfördernd (vor allem in Kopf, Beinen und Armen) wirken die Blätter des Ginkgo-Baums, der aus Japan und China stammt, mittlerweile aber auch bei uns in milden Gegenden heimisch ist.

Bei nervösen Herzbeschwerden und Rhythmusstörungen tun die schönen roten Weissdornbeeren gute Dienste. Eine Kur mit Weissdornpräparaten ist speziell zur Stärkung der Herzmuskulatur und Herzkranzgefässe bei starker Belastung und schädlichem Stress geeignet.

### ***Den Venen Beine machen***

Um eine andere Art von Gefässerkrankung handelt es sich bei den weit verbreiteten Venenbeschwerden, die keineswegs nur als Frauenleiden gesehen werden dürfen: mehr als ein Viertel aller Männer hat nach eigenen Angaben sichtbare Krampfadern und zwei Drittel aller Menschen über 60 leiden unter Venenbeschwerden. Die ersten Signale sind müde, schwere Beine, dann kommen die Krampfadern und in der Folge Schmerzen, Hämorrhoiden, Ödeme, offene Beine und andere Komplikationen. Um solchen Problemen vorzubeugen, sollten Sie sich viel bewegen, eventuell vorhandenes Übergewicht reduzieren, nicht rauchen und Verstopfung bekämpfen. Man kann aber auch mit pflanzlichen Arzneimitteln Schützenhilfe geben. Besonders wirksam sind Rosskastaniensamen, die eine vorzügliche Wirkung auf die Venen haben. Sie kräftigen die Venenwände, verhindern Entzündungen und Ödeme.

### ***Nicht den starken Mann spielen***

Im übrigen gilt: Achten Sie auf Ihren Blutdruck, gehen Sie lieber einmal mehr zum Arzt als einmal zu wenig und lassen Sie ab 40 jährlich einen Herz-Kreislauf-Check vornehmen.

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Website: <http://www.g-n.ch>