Maßnahmen gegen Arterienverkalkung: (s. auch Gefäßschutz /Durchblutung / Durchblutungsstörungen /):

Ginko biloba:
Die Wirkstoffe dieser Heilpflanze stehen für eine gute Durchblutung. Gerade im Hinblick auf die Mikrozirkulation in den Geweben können bestimmte Wirkstoffe des Ginko Hilfe bringen. Es ist ein bestens untersuchter und nachgewiesener Effekt, der v.a. im Hinblick auf das Gehirn geschätzt wird.[1]

Arteriosklerose:
Ananas, Kiwi, Kokosnuss, Papaya, Pomello[2]

Bromelain:
In der Ananas findet sich ein einzigartiges Enzymgemisch, Bromelain genannt. Bromelain wirkt gegen degenerative Erkrankungen, die durch den sog. oxidativen Stress verursacht werden. Zu diesen Krankheiten zählen auch die Arteriosklerose.[3]

Rote Bete: Achtung: Bio-Rote-Beete, milchsauer vergoren als Saft nehmen (-> hat weniger Nitrat):
Als Rohkostsalat die preiswerteste Verjüngungskur aller Zeiten. Folsäure schützt vor gefährlichen Homocysteinklumpen in den Blutgefäßen – und damit vor Arteriosklerose.[4]

Einfach ungesättigte Fettsäuren wie Ölsäure und gesättigte Fettsäuren wie in Kokosöl:
Eine Studie, die in der Zeitschrift American Journal of Clinical Nutrition veröffentlicht wurde, ergab, dass bei Frauen, die nach der Menopause einfach ungesättigte Fettsäuren wie Ölsäure und gesättigte Fettsäuren wie Kokosöl zu sich nahmen, die Wahrscheinlichkeit, an Arteriosklerose der Herzkrankgefäße zu erkranken, wesentlich geringer war als in der Vergleichsgruppe.[5]

Granatapfelsaft:
Eine 2004 in Israel veröffentlichte Studie ergab, dass Granatapfelsaft die Einengung des Arterienvolumens bei Arteriosklerose-Patienten um 30 Prozent verringerte.[6]

Kokosnüsse und Kokosöl:
Kokosnüsse und Kokosöl helfen auch bei Arteriosklerose.[7]

Ginko biloba:
Die Energieversorgung der einzelnen Gehirnzellen wird wieder erhöht. Zugleich wird deren Überlebenszeit wesentlich verlängert. Blutgerinsel können gehemmt werden. Spannkraft und Leistungsfähigkeit des Gehirns werden aktiviert. Man fühlt sich wieder geistig fit und jung. Ermüdete, von der Umwelt angegriffene Gehirnzellen werden regeneriert. Zugleich wird ein **Fortschreiten** *arteriosklerotischer* Vorgänge gebremst. In Studien konnte nachgewiesen werden: Patienten mit erheblichen Gedächtnisstörungen, mit zunehmender Vergesslichkeit, Zerstreutheit und Aggressivität veränderten ich durch die Aufnahme der natürlichen Wirkstoffe des Ginko-Baumes. Sie hatten plötzlich keine geistigen Ausfälle mehr, waren nicht mehr teilnahmslos und erbrachten wieder normale Gedächtnisleistungen. Viele parallele Befindlichkeitsstörungen verschwanden. Viele Ärzte haben die Erfahrung gemacht, dass Kuren mit dem Wirkstoff des Ginko-Blattes sechs bis acht Wochen durchgeführt werden sollten.
Interessante Untersuchungen über die Wirkung des Ginko Biloba-Baumes stammen von Dr. Peter Hans-Peter Grau aus Köln-Deutz. Er konnte nachweisen, dass man mit Ginko das Gehirn vorbeugend fit halten und im

---

[1] Bio 2009/2
[2] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 320
[3] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 63
[4] Strunz, forever young, 104
[5] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 85
[6] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 139
[7] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 177

vorgerückten Alter die geistige Lebensqualität erheblich verbessern kann. Es geht nicht nur eine Regeneration des Gehirns vor sich. Es wird auch vor Durchblutungsschäden geschützt.[8]

Knoblauch:

Da das Rauchen die Gefäße verengt und Durchblutungsstörungen verursacht, sollte man als Gegenwaffe Knoblauch einsetzen. Es ist heute nachgewiesen, dass seine Inhaltsstoffe der **Arteriosklerose vorbeugen**. Raucher sollten zumindest mehrmals im Jahr über einige Wochen täglich drei frische Knoblauchzehen oder standardisierte Knoblauchpräparate aus der Apotheke zu sich nehmen.[9]

Knoblauch als Heilpflanze:

bei Herzkranzgefäßverkalkung, Arterienverkalkung.[10]

Lecithin:

Lecithin zählt zu einer Gruppe von fettähnlichen Stoffen, deren wichtigste Bausteine mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie die vitaminähnlichen Substanzen Inositol und Cholin sind. Ein Mangel an Lecithin fördert die Entwicklung der Arteriosklerose.[11]

Antientzündliche Ernährung, antientzündliche Pflanzenextrakte (Polyphenole), Omega-3-Fettsäuren, Phospholipide, Carnitin:

Die Arteriosklerosis ist die Entzündung der Blutgefäßinnenwände, die Arteriosklerose ist deren Folge mit narbiger, zuwuchernder, bindegewebsartiger Umrandung der Blutgefäßinnenwände. In ihrer Behandlung auf Basis der Cellsymbiosistherapie spielen die antientzündliche Ernährungstherapie und die antientzündlichen Pflanzenextrakte (Polyphenole), Omega-3-Fettsäuren, Phospholipide und die - Fettsäure und Phospholipide transportierende vitaminähnliche – Substanz Carnitin eine wichtige, da regulative, die Mitochondrien stabilisierende Rolle.[12]

Wasser trinken:

Neben der Mitochondrien versorgenden und entlastenden Ernährungs- und Ausgleichstherapie hat auch die *Aufrechterhaltung des Blutflusses* höchste Priorität, denn über das Kreislaufsystem erfolgt sowohl der Sauerstoff- wie Nährstofftransport der Zellen und Mitochondrien. Allein die Abwesenheit von ausreichenden Wassermengen im Blut kann die Fließeigenschaften verlangsamen oder träger machen und dadurch zu einer *Minderversorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen der Mitochondrien* führen. Dabei stellt die chronische Entzündung der Blutgefäßinnenwände mit dabei entstehenden Vernarbungen und Zuwucherungen einen maßgeblichen Grund für Durchblutungsstörungen dar.

Gesundheit der Blutgefäßinnenwand + Verformbarkeit und Elastizität des Blutes:

Die Probleme beim Transport und der Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen, die sich durch die Arteriosklerosis entwickeln, werden dadurch erschwert, dass die Sauerstoff transportierenden roten Blutkörperchen einen Durchmesser von 7 Mikrometer, das sind sieben Millionstel Meter. Unsere kleinsten Blutgefäße, auch Kapillargefäße genannt, haben dagegen nur einen Durchmesser von 3 Mikrometern – also 3 Millionstel Meter! Von diesen Kapillargefäßen besitzt der Mensch so viele, dass sie eine Strecke von 100.000 km bilden könnten. Das entspricht einer 2,5 fachen Umrundung unseres Planeten Erde. In der Fachliteratur erscheinen auch Angaben, die von 250.000 Kilometern Länge berichten.

Dabei pumpt unser Herz jeden Tag 1.800 Liter durch das Blutgefäßsystem, das für die Blutkörperchen eigentlich zu eng ist. Dies ist sinnbildlich mit dem Versuch zu vergleichen, einen Fußball durch ein enges Abflussrohr zu schieben. Das Problem ist dadurch gelöst, dass unsere Blutkörperchen extrem elastisch und verformbar sind, so dass diese sich normalerweise durch die Kapillargefäße hindurchschlängeln können können, indem sie sich strecken. *Demnach ist die Gesundheit der Blutgefäßinnenwand und somit das Vorhandensein eines großen Volumens der Blutgefäße ohne Entzündung und narbiger Verengung (ohne*

---

[8] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 24
[9] Bankhofer, Das große Buch des gesunden Lebens, 259
[10] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 463
[11] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 149
[12] Ralf Meyer, Chronisch gesund, 115

Arteriosklerosis und folgender Arteriosklerose) und die Verformbarkeit und Elastizität des Blutes für eine dauerhafte optimale Durchblutung unabdingbar.[13]

Shiitake:
In Japan und China finden Shiitake als medizinische Speisen wie andere Pilze und Gemüse eine gezielte Anwendung bei Entzündungen, Tumoren, Magenleiden, Kopfschmerz, Schwindelgefühlen, Leberzirrhose und Arteriosklerose.[14]

Knoblauch:
Die Arteriosklerose wird durch Knoblauch gebremst und sogar zum Teil abgebaut.[15]

Cellsymbiosistherapie:
Die vom Konzept der Cellsymbiosis abgeleitete Therapieform hat beeindruckende Behandlungserfolge gezeigt Dies gilt nicht nur für sog. austherapierte Krebspatienten, sondern auch für andere Tumorleiden in allen Stadien, zelluläre und humorale Immunschwächen, inflammatorische Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Diabetes auch in der therapieresistenten Form, Osteoporose, Burn-out-Syndrom, CFS, Fibromyalgie, neurodegeneratoive Erkrankungen ink. Alzheimer'sche Krankheit und andere Demenzformen sowie Parkinson'sche Krankheit, Depressionen, Psychosen, und viele andere, primär als Mitochondrialpathien einzustufende Symptomzustände und Leistungsschwächen.[16]

Granatapfel / Granatapfelextrakt:
Bei einer Patientengruppe, die an Diabetes erkrankt ist, konnte Granatapfel im Blut gemessenen oxidativen Stress signifikant senken (Senkung des oxidierten LDL- Cholesterins) und den Thiolgehalt signifikant erhöhen (Schwefelgruppen, in diesem Fall Gluthation, mit zellschützender, antioxidativer Wirkung), was zu einer Verzögerung der Arterioskleroseentwicklung bei Diabetikern führt.[17]

Granatapfel / Granatapfelextrakt:
Bei Patienten mit Verengung der Kopf versorgenden Blutgefäße (Stenose der Kopf versorgenden Blutgefäße), die über einen Zeitraum von 1-3 Jahren lang Granatapfelsaft konsumierten, konnte sowohl ein bis zu 30%-iger Rückgang der Blutgefäßerkrankung wie auch eine Blutdrucksenkung um 21 % wie Verbesserung des oxidativen Status von 130% erfasst werden.[18]

Maßnahmen gegen Arterienverkalkung:

Schwarzer / Grüner Tee:
Amerikanische und japanische Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass man mit schwarzem und grünem Tee Adernverkalkung vorbeugen kann. Sogenannte Phenole in den Teeblättern bekämpfen jene aggressiven „freie Radikale", welche die Arteriosklerose fördern.[19]

Vitamin E hält die Adern jung:
Studien in Amerika haben ergeben: Patienten, die eine Bypass- Herzoperation hinter sich hatten und die besonders anfällig für Adernverkalkung im Operationsbereich sind, wiesen keine arteriosklerotischen Symptome in den Adern auf, nachdem wie mit Vitamin E versorgt wurden.
Sie sollten sich Vitamin-E- reich ernähren: Mit Vollkornprodukten, Weizenkeimen, Nüssen, Milchprodukten.[20]

Aronia-Beeren:
Alternativen könnten Pflanzen sein. Zum Beispiel die ***Aroniabeere,*** das Obst ist in Deutschland schon fast vergessen. Weil sie heute fast nur noch in Sachsen professionell in Plantagen angebaut wird, nennen Fans sie zärtlich die „Sächsische Gesundheitsbeere".

---

[13] Ralf Meyer, Chronisch gesund, 115f.
[14] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 174
[15] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 221
[16] Kremer, Heinrich: Das Konzept der Cellsymbiosistherapie, S. 5
[17] Meyer, Ralf: Chronich krank, 151
[18] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 151
[19] Bankhofer, Hademar, Das große Buch vom gesunden Leben, 86
[20] Bankhofer, Hademar, Das große Buch vom gesunden Leben, 92

Ende des Sommers sind die Früchte reif. Die sehen aus wie winzige Äpfel, gehen farblich ins Schwarz der Johannisbeeren, ihr Fleisch in Richtung Kirsche. Die Osteuropäer pressen sie seit jeher in Gesundheitssäfte oder drücken sie in Kapseln zurecht. Schon Hildegard von Bingen empfahl Aronias gegen Bluthochdruck, *Arteriosklerose* und bestimmte Magen-Darm-Erkrankungen. Medizinisch ist ihre Wirkung kaum erprobt, aber Fakt ist: Die Beere und ihr Saft enthalten beachtliche Mengen an Polyphenolen. Das sind Stoffe, die Tumoren und auch Entzündungen hemmen. Außerdem bringt der Saft den Blutzucker ins Lot.[21]

Achtung: Oxidativer Stress durch Metabolisierung diverser Medikamente:
Die Metabolisierung diverser Medikamente wie z.B. Zytostatika, oraler Kontrazeptiva zu einer vermehrten Radikalfreisetzung. Freie Radikale attackieren nahezu alle Biomoleküle und verursachen deren oxidativen Schädigung. Membranleakagen, Enzymdysfunktionen und Mutationen der DANN können die Folge dieser Oxidation sein. Die daraus resultierenden Zellschäden sind als Promotoren bei einer Reihe degenerativen Erkrankungen mitbeteiligt.
Radikalassoziierte Erkrankungen: Z.B.: Arteriosklerose[22]

Aroniasaft:
Infolge der therapeutischen Relevanz der Aroniabeeren hat das Komitee des Gesundheitsministeriums der UDSSR sowohl die Verwendung der Früchte und des daraus hergestellten Natursaftes, als auch daraus produzierter Tabletten zur Behandlung des erhöhten Blutdrucks beschrieben. Ein pharmazeutisches Unternehmen in Sibirien stellte fast 30 Jahre lang „Vitamin P“- Tabletten aus Aronia- Früchten her. Bereits Ende der dreißiger Jahre hat die Blutgefäßpermeabilität beeinflussende Wirkung den Flavonoiden die Bezeichnung Vitamin P eingebracht. Die Flavonoide sind bekannt für ihre gefäßprotektive Wirkung.[23]

Aroniasaft:
Infolge der therapeutischen Relevanz der Aroniabeeren hat das Komitee des Gesundheitsministeriums der UDSSR sowohl die Verwendung der Früchte und des daraus hergestellten Natursaftes, als auch daraus produzierter Tabletten zur Behandlung des erhöhten Blutdrucks beschrieben. Ein pharmazeutisches Unternehmen in Sibirien stellte fast 30 Jahre lang „Vitamin P“- Tabletten aus Aronia-Früchten her. Bereits Ende der dreißiger Jahre hat die Blutgefäßpermeabilität beeinflussende Wirkung den Flavonoiden die Bezeichnung Vitamin P eingebracht. Die Flavonoide sind bekannt für ihre gefäßprotektive Wirkung. hohe Präventionswirkung:
Antioxidantiv wirksamen Schutzstoffen wird hinsichtlich der Primär- und Sekundärprävention chronisch-degenerativer Erkrankungen ein hoher Stellenwert eingeräumt, der seinen Niederschlag in einer Vielzahl von Forschungsarbeiten zu diesem Thema findet.[24]

Aroniasaft:
Infolge der therapeutischen Relevanz der Aroniabeeren hat das Komitee des Gesundheitsministeriums der UDSSR sowohl die Verwendung der Früchte und des daraus hergestellten Natursaftes, als auch daraus produzierter Tabletten zur Behandlung des erhöhten Blutdrucks beschrieben. Ein pharmazeutisches Unternehmen in Sibirien stellte fast 30 Jahre lang „Vitamin P“-Tabletten aus Aronia- Früpchten her. Bereits Ende der dreißiger Jahre hat die die Blutgefäßpermeabilität beeinflussende Wirkung den Flavonoiden die Bezeichnung Vitamin P eingebracht. Die Flavonoide sind bekannt für ihre gefäßprotektive Wirkung. hohe Präventionswirkung:
Antioxidantiv wirksamen Schutzstoffen wird hinsichtlich der Primär- und Sekundärprävention chronisch-degenerativer Erkrankungen ein hoher Stellenwert eingeräumt, der seinen Niederschlag in einer Vielzahl von Forschungsarbeiten zu diesem Thema findet.
Flavonoide hemmen die Oxidation der LDL-Partikel und wirken somit den oxidativ bedingten Initialprozessen entgegen, die zur Atherosklerose führen. ebenso hemmen sie die Thrombozytenaggregation

---

[21] Die Welt, „Cola senkt den Blutdruck“, 1.6.2010.
[22] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 3
[23] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 3f.
[24] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 3f.

und können einen positiven Einfluss auf die Gefäßrelaxation entfalten. Epidemiologische Studien weisen auf einen antiarteriosklerotischen und kardioprotektiven Effekt dieser bioaktiven Pflanzenstoffe hin, der u.a. auf das antioxidative Potential dieser Substanzen zurückzuführen ist. Es ist eine signifikant inverse Korrelation zwischen der Flavonoidaufnahme und der Inzidenz von Herz-, Kreislauferkrankungen zu beobachten. In einer Studie zeigten die Patientengruppen mit der höchsten Flavonoidaufnahme eine um 50% verminderte Gesamtsterblichkeit.[25]

Rotwein:
Genauer gesagt ist es das Resveratol, ein hoch wirksamer Inhaltsstoff des Rotweins. Er hilft u.a., die Blutgefäße elastisch zu halten und Ablagerungen (Plaques) zu vermeiden. Nachweislich kann sogar einem Herzinfarkt vorgebeugt werden.[26]

Antioxidantien:
Antioxidantien spielen im Kampf gegen koronare Herzerkrankungen eine besondere Rolle, denn sie können freie Radikale unschädlich machen. Jene Moleküle, die den Zellwänden von Blutgefäßen gefährlich werden und die auch in die Zellkerne eindringen und sie schädigen können. Dies ist dann häufig der Ausgangspunkt für Ablagerungen, die zu einem Gefäßverschluss führen. Antioxidantien verhindern zudem die Ablagerung des schädlichen LDL-Cholesterins in den Blutgefäßen. Bekannte Radikalfänger sind Vitamin C, Vitamin E und Carotinoide.[27]

Granatapfel:
Neue Erkenntnisse zeigen, dass die Vitalstoffe des Granatapfels in der Lage sind, Ablagerungen in den Adern nicht nur vorzubeugen, sondern bereits bestehende Ablagerungen z.T. auch wieder abzubauen. Die Forschergruppe um Prof. Aviram, Uni Texas, hat in einer aktuellen Studie zeigen können, dass sich nach einer einjährigen Einnahme von Granatapfelsaft- Kapseln die Ablagerungen in der Halsschlagader um bis zu 35 % zurückbildeten. Dieses beeindruckende Ergebnis hat in der Medizinwelt für Aufsehen gesorgt.[28]

Achtung: Fastfood:
Fastfood macht alt: Wer viel Fastfood isst, wird schneller alt und krank. Ursache dafür ist nach Ansicht von US-Forschern der hohe Phosphat-Anteil in diesen Lebensmitteln, etwa in Form von Phosphorsäure (E 338) und Natriumphosphat (E 339) als Konservierungsmittel und Schmelzsalz. Wird dem Körper dauernd zu viel Phosphat zugeführt, kann dies zu Nierenerkrankungen, ***Arterienverkalkung*** und weiteren Folgeschäden führen, berichten Forscher der Harvard School of Dental Medicine in der Fachzeitschrift „FASEB Journal“. Die Alterung des Körpers werde durch zu viel Phosphat insgesamt beschleunigt.[29]

Curry fürs Köpfchen:
Wissenschaftler der Uni Singapur haben jetzt in einer großen Studie herausgefunden, dass Curry die Hirnleistung stärkt und vor Gefäßablagerungen schützt. Die asiatische Gewürzmischung wird je nach Land und Koch unterschiedlich zubereitet, aber Kurkuma, Pfeffer, Chili und Kreuzkümmel sind immer dabei. Besonders das tiefgelbe Pulver der Kurkumawurzel soll die Gehirnzellen auf Trab bringen und sogar Alzheimer vorbeugen.[30]

Achtung: Freie Radikale:
Was sind eigentlich freie Radikale:
Freie Radikale sind Atome oder Moleküle, die ungepaarte Elektronen besitzen. Normalerweise sind Elektronen paarweise vorhanden – und nach dieser Zweisamkeit streben auch die „einsamen“ Elektronen. Freie Radikale sind daher sehr reaktionsfreudige Moleküle und dadurch gefährlich. Sie werden im Körper gebildet, können aber auch durch äußere Einflüsse wie Rauchen oder Umweltgifte entstehen. Der Körper

---

[25] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 3f.
[26] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[27] Bio, Juni/Juli 2008, S. 61
[28] htttp://openp.de
[29] securvital 4/10
[30] Quelle unbekannt

verfügt über verschiedene Entgiftungsmechanismen für diese aggressiven Stoffe. So können zum einen bestimmte Enzyme freie Radikale unschädlich machen. Zum anderen gibt es Antioxidantien wie Vitamin E, Vitamin C, Betacarotin und sekundäre Pflanzenstoffe, die freie Radikale „entschärfen“. Werden sie aber nicht abgefangen, reagieren sie im Körper unter anderem mit Zellmembranen und Erbsubstanz und können diese schädigen. Klaut sich ein freies Radikal das fehlende Elektron bei einem anderen Molekül, wird diese selbst zum Radikal – eine verhängnisvolle Kettenreaktion. Kein wunder, dass freie Radikale mit der Entstehung mehrerer Krankheiten in Verbindung gebracht werden, darunter Arteriosklerose und Krebs.[31]

Heidelbeeren:
Aufgrund noch ungeklärter Wirkstoffe sind Heidelbeeren imstande, Gehirnverkalkungen entgegenzuwirken. Besonders Verkalkungen der Halsschlagader und der Gehirnbasisgefäße können verhindert werden.[32]

Kommentar zu Arterienverkalkung/Arteriosklerose - hoher Blutdruck – Herzinfarkt (von A.Vogel):
-- kommt NICHT von der Kalkeinnahme
-- kommt in der Landbevölkerung Koreas, Japans, der Philippinen und Indonesiens nur ganz selten vor bei Wohlhabenden mit "höherem Lebensstandard". Die Landbevölkerung lebt fettarm mit durchschnittlich 50g Fett und Öl täglich pro Person
Entstehung:
Die Ablagerungen sind eine Degenerationserscheinung der Arterien, wobei die Elastizität der Arterienwände steigt wegen verengter Arterien
Folgen:
-- engere Blutbahnen, das Herz muss kräftiger pumpen, um denselben Stoffwechsel zu gewährleisten, folglich auch höherer Blutdruck - Hirnthromobose: Blutpfropfenbildung im Hirn
-- Hirnembolie: Verstopfung eines Blutgefässes durch körpereigene oder körperfremde Substanzen
dann: Hirnblutungen oder Herzerweiterungen oder Aderbruch in Herznähe, oft auch Nierenschrumpf, Herzinfarkt
Schulmedizin
Die Schulmedizin behauptet, die verlorene Elastizität der Arterien hätte Kalkablagerungen als Schutzreaktion vor dem Bruch zur Folge, oder behauptet, erst der Kalk mache die Arterien spröde.
Ursachen der Arterienverkalkung bis zum Herzinfarkt:
-- **Arterien elastischer machen**, zuerst einmal **Blutdruck vermindern**
- Arnika in Hochpotenz D30 als Injektion oder 10 Tropfen in einem Glas heißen Wasser tagsüber schluckweise trinken
- Crateagus/Weissdorn, Viscum album/Mistel, Knoblauch, Arterioforce-Kapseln, Bärlauchwein, Bärlauchwein wie Likör in Alkohol ansetzen
Behandlung mit Weissdorn / Crataegus, oder mit Crataegus-Komplex mit Weissdorn und Arnika, reguliert die Herztätigkeit. Dosis: alle halbe Stunden 5-10 Tropfen, bei Abflauen noch 3mal täglich 15-20 Tropfen (S.492).
einsortieren:
- Saftfasten mit Dr. Vogels Fastenmischung wirkt gegen alle "Zivilisations"-Krankheiten - milchvergorene Säfte: 60 % roter Randensaft / Rote Beete-Saft, 30 % Karottensaft / Rüeblisaft, 10 % Sauerkrautsaftvergoren mit rechtsdrehender Milchsäurereich an natürlich gebundenem Kalium und Magnesium, Basen-Säuren-Verhältnis 3:1 anfangs eventuell mit kohlensäurefreiem Mineralwasser verdünnen
-- Buchweizengerichte und Naturreis haben beide blutdrucksenkende Wirkung
- Buchweizen wie Naturreis mit natürlichen, unschädlichen Küchenkräutern würzen (S.30), in Gemüsebrühe kochen, mit selbst gemachtem Tomatenpüree und Gewürzkräutern, eventuell kalt servieren mit Tomaten und grünem Salat, ev. mit Zwiebeln, Knoblauch und Majoran mischen und daraus Bratlinge machen
- Naturreis: Naturreis reguliert zu hohen UND zu niedrigen Blutdruck gleichermaßenden Reis immer körnig kochen, nie übergaren, v.a. Reiskleie regeneriert die Arterien Naturreis hält Arterien lange jung mehrmals die Woche in Variationen einnehmen Gemüsereis: mit Zucchetti, oder Tomaten, oder Pilzen, oder Aubergine, oder Peperoni, oder Soja-Keimlinge, mit Rahmquarkvariationen ev. bestreuen mit Petersilie und etwas Reibkäse, ev. im Ofen gratinieren,

[31] Öko-Test, 11/2003
[32] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47

auch Süßreis mit Weinbeeren und Mandeln mit Früchtekompott [gekochte Früchte?]
- viel Rohsalate oder Salatplatten mit Soße aus Zitrone und Öl bzw. Molke und Öl, nie mit Essig auch mit Quark, senkt Blutdruck auf natürliche Art und Weise, regeneriert die Adern , Meerrettich, Curry, Gewürzkräuter, Gemüsesäfte
-- regelmäßig Zwiebeln essen
-- Gemüsenahrungmild gedämpfte Gemüse. Speziell im Frühling: Bärlauchsalat, gedämpftes Bärlauchgemüse
plus: salzarm essen, wenn dann nur Meersalz, würzen mit Meerrettich, Petersilie, Majoran, Thymian, Peperoni, Paprika, Curry, Knoblauch
-- Getränke: milchsäurehaltige Produkte, verdünntes Molkekonzentrat, Säfte wie Randen- oder Rüeblisaft
-- Früchte und Gemüse immer getrennt einnehmen, um Gärungen zu vermeiden
->> die Verkalkung bildet sich zurück
Unterstützung der Reis-Quark-Salat-Diät:
-- Mistelpräparat Viscum-album-Tinktur, senkt Blutdruck
-- Weissdorn/Crataegus und Arnika stützen die Adern
-- Bärlauchwein regeneriert die Adern, im Frühling frisch ernten, als Salat
-- im Sommer und Herbst viel Gemüse essen
-- im Winter Bärlauchwein, Knoblauch- oder Arterioforce-Kapseln
plus: eventuell das Urtica-Kalk-Komplex-Präparat, stärkt die Zellenprozesse. Das Kalkpräparat führt NICHT zur Arterienverkalkung!
-- Pflanzen mit natürlichem Jodgehalt: v.a. Meerpflanzen, z.B. als Gewürz und Nahrungsmittel verarbeitet: Kelpamare, Trocomare, Kelpaforce, Kelpasan
-- Kressearten, Meerrettich, Knoblauch, mässig verwendet auch Bärlauch und Lauch
-- Präparate aus der ganzen Rauwollfiawurzel, z.B. das Präparat Rauwolfavena aus Rauwolfia und Hafer
-- Arterioforce-Kapseln: Kombination aus Mistel, Knoblauch, Weissdorn und Passiflora: "wunderbare Hilfe"
-- Gingko biloba: "wunderbare Hilfe"
-- Meerpflanzen / Sea-weed hat ungeklärte, aber offensichtlich kreislauffördernde und kreislauferhaltende Wirkung gegen Arterienverkalkung, Koronathrombose oder Herzinfarkt, wird in Korea, Japan und in vielen chinesischen Provinzen zum Reis in gepressten Seetangblättern gegessen
-- Sauerstoffaufnahme durch Laufen und Wandern an frischer Wald- und Meeresluft, bei Erkrankten jedoch nicht in zu hohen Lagen wegen zu dünner Luft
-- Umstellung im Beruf: nicht nur einseitige Büroarbeiten machen, nicht nur einseitig am Stammtisch sitzen So kann die Altersgebrechlichkeit vermieden werden, so dass man im Alter gemäss Dr.Vogel nicht "wie auf Eiern laufen" muss
Arterienverkalkung: ***Vorsorge gegen Arterienverkalkung - hohen Blutdruck – Herzinfarkt:***
-- keine tierischen Fette
-- mäßiger Genuss von Eiweißen
-- Grundlage der Ernährung soll Naturreis sein
-- viel Rohgemüse,-- täglich Salate mit Molkekonzentrat und naturbelassenen Ölen , Zwiebeln essen
-- Pflanzen, die Meerpflanzen enthalten
-- zusätzliche Heilnahrung: Weizenkeimöl, Weizenkeimölkapseln, Sojaforce
--

Bei Arterienverhärtung:

Bärlauch einnehmen, ist bestes Mittel für Lebensverlängerung oder "Retter aus der Not" in Form von Bärlauchsaft oder Bärlauchwein.[33]

Herzstörungen:

Herzkranzgefäße (verhärtete und verengte):

---

[33] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).

Behandlung mit Weissdorn / Crataegus, oder mit Crataegus-Komplex mit Weissdorn und Arnika, reguliert die Herztätigkeit. Dosis: alle halbe Stunden 5-10 Tropfen, bei Abflauen noch 3mal täglich 15-20 Tropfen (S.492) oder: Weizenkeimöl einnehmen, reguliert mit Vitamin E, "gut bewährt" (S.563)[34]

Granatapfel:

In der Volksmedizin gilt der Granatapfel seit Langem als herzfreundlich, und vor Kurzem wurde seine schützende Wirkung bei klinischen Studien in Israel bewiesen. Der Granatapfel senkte den Blutdruck, verhinderte Arteriosklerose und hatte eine ähnliche Wirkung wie medikamentöse ACE-Hemmer.[35]

Zwiebeln und Knoblauch:

Zwiebeln und Knoblauch werden u.a. zur Vorbeugung und / oder Behandlungen von Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Übergewicht, einem hohen Cholesterinspiegel und Bluthochdruck eingesetzt. Dies liegt z.T. an den enthaltenen scharfen und flüchtigen Schwefelverbindungen, den sog. Thiosulfinaten. Die rohen Knollen sind hervorragend für das Herz, können ihr Arsenal aber auch im gekochten Zustand um diese herzschützenden Verbindungen erweitern. Falls es Ihnen auf die Quercetin-Glycoside der Zwiebeln ankommt (die äußere Schale ist der vermutlich beste Quercetin-Lieferant überhaupt), lässt sich ihre Absorption mit Öl (Sojaöl u.v.a. Lecithin) verbessern – ein weiterer Grund, das Olivenöldressing für den Salat mit Knoblauch und Zwiebeln zu verfeinern)[36]

Rosmarin:

Rosmarin ist ein sehr guter Antioxidantienlieferant. Früher verwendete man ihn zur Konservierung von Fleisch und verhinderte damit, dass das Fleisch ranzig wurde. Derselbe Oxidationsprozess, der Fette ranzig werden lässt, verursacht auch Arteriosklerose – und wenn Rosmarin die Oxidation von Fleisch verhindern kann, sollten Sie gespannt darauf sein, was er erst für ihr Herz tun kann.[37]

Wein – besser aber: Traubensaft, denn Alkohol fördert u.a. Darmkrebs, Brustkrebs, zwei sehr häufige Krebserkrankungen :

Überzeugende Studienergebnisse legen nahe, dass der Genuss von 140 Millilitern Wein den Frauen sowie bis zur doppelten Menge den Männern den Besuch beim Kardiologen erspart. Es ist eindeutig belegt, dass die Wahrscheinlichkeit einer Herzerkrankung bei Menschen, die moderate Mengen Wein konsumieren, geringer ist als bei denjenigen, die gänzlich darauf verzichten. Darüber hinaus deuten über 30 Langzeitstudien an, dass mäßiger Weingenuss das Herzinfarktrisiko zwischen 25 und 40 Prozent senken kann. Finnische Wissenschaftler fanden heraus, dass bei Männern, die eine Menge von bis zu 12 Gläsern Wein in der Woche tranken, das Risiko eines Schlaganfalls infolge eines Blutgerinnsels nur halb so hoch war wie bei denjenigen, die nichts tranken. Bei einem mehr als mäßigem Genuss steigt allerdings auch das Risiko, an den Folgen des Alkoholgenusses zu sterben. Die positive Auswirkung auf Herzerkrankungen ist vermutlich auf den hohen Flavanol- und Bioflavonoidanteil in Trauben und Traubenschalen zurückzuführen. Diese pflanzlichen Stoffe haben zahlreiche Vorteile für die Herzgesundheit. Sie erhöhen z.B. die Produktion von Stickstoffmonoxid in den Zellen der Arterien, was die Erweiterung der Blutgefäße begünstigt. Darüber hinaus hemmen sie die Produktion von Substanzen, die Ablagerungen an den Arterienwänden verursachen. Offenbar können die im Rotwein enthaltenen Flavonoide die Oxidation von LDL-Cholesterin sogar wirksamer verhindern als Vitamin E. Die Bildung von Blutgerinnseln unterbinden sie ebenso effektiv.[38]

Entzündungen und oxidative Schädigungen vermeiden:

Es gelingt immer besser, die Ursachen von Herzerkrankungen zu identifizieren, so dass man ihnen schon früh mit einer Ernährungsumstellung, einer Veränderung der Lebensführung oder Medikamenten begegnen kann.

---

[34] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel**: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).

[35] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, 283.

[36] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 287

[37] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 288f.

[38] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 286f.

Wichtig sind die Faktoren Entzündung und oxidative Schäden. Entzündungen entstehen, wenn das Immunsystem herbeieilt, um Probleme zu beheben und Eindringlinge zu vertreiben. Dieser Schutzmechanismus löst eine chemische Kettenreaktion aus, die ungewollt das Gewebe schädigen kann. Bei Verletzung der Blutgefäße eilen weiße Blutkörperchen (Leukozyten) herbei, um den Schaden zu beheben. Leider geschieht dies im Rahmen einer Entzündungsreaktion, welche die Blutgefäße weiter schädigt, das Blut verdickt und der Bildung von Blutgerinnseln Vorschub leistet. Aus diesem grund sollen die Heilnahrungsmittel *in erster Linie Entzündungen* lindern.
Die Leukozyten eilen unter anderem deshalb sofort zu den Gefäßwänden, weil es dort zu Ablagerungen kommen kann, wenn die sog. Freien Radikale das LDL-Cholesterin oxidieren oder schädigen. Freie Radikale haben eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Auspuff Ihres Wagens – sie sind ein unvermeidliches, aber gefährliches Abfallprodukt der Energiegewinnung. Im Idealfall können andere Verbindungen in den Zellen, die Antioxidantien, die freien radikale neutralisieren, bevor diese größere Schäden anrichten – so wie der Katalysator Ihres Wagens verhindert, dass ein Großteil der bei der Verbrennung entstehenden Abgase in die Luft gelangt. Oxidiertes LDL-Cholesterin haftet leichter in den Arterienwänden und kann sich besser hineinbohren. Dies wiederum lockt die Leukozyten an und verursacht Entzündungen. Es kommt verstärkt zu Ablagerungen an den Arterienwänden, das Risiko von Blutgerinnseln wächst, und die Bildung freier Radikale nimmt weiter zu.
Es ist ein *Teufelskreis*. Ziel muss es sein, diese Entwicklung über die Ernährung „kurzzuschließen“, die viele Nahrungsmittel und Kräuter mit entzündungslindernder und antioxidativer Wirkung enthält und noch weitere Vorteile für die Herzgesundhit hat.[39]

Polyphenole und Flavonoide:
Flavonoide können, wie Studien ergaben, Kapillargefäße heilen und stärken sowie den Gesamtcholesterinspiegel senken. Zudem sind viele von ihnen in der Lage, die Thrombusbildung zu verhindern.
So wurde beispielsweise in einer Studie (veröffentlicht im Fachblatt „The Lancet“) an mehr als 800 Holländern untersucht, welchen Einfluss Flavonoide auf das Auftreten kardiovaskulärer Krankheiten haben. Bei denjenigen, die die größten Mengen an Flavonoiden zu sich nahmen (v.a. aus Tee), war das Herzinfarktrisikoerheblich geringer als bei denjenigen, deren Nahrung kaum Flavonoide enthielt. Selbst als man andere Risikofaktoren wie Übergewicht, Rauchen und Bluthochdruck herausfilterte, war der Einfluss der Flavonoide immer noch deutlich feststellbar.
Flavonoidekomplexesowie Bioflavonoide, die mit Vitamin C oder anderen Nahrungsergänzungsstoffen kombiniert sind, werden meist als Tabletten oder Kapseln angeboten. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 500 bis 1000 mg; handelt es sich um Quercetin und Rutin, liegt sie bei 200 bis 500 mg.
Zu den flavonoidreichen Pflanzen, die gut sind fürs Herz, gehören u.a. Ginko, Heidelbeere, die europäische Mittelmeerpinie, Weißdorn, grüner Tee sowie blaue Trauben bzw. Rotwein.
Ginko:
In Studien an Laborkaninchen sowie an Menschen hat sich gezeigt, dass Ginko den Effekt des sog. Plättchen-aktivierenden Faktors (PAF) hemmen kann, der die Blutplättchen zu Zusammenballen veranlasst, wie der Pflanzenforscher Steven Forster schreibt. Die durchschnittliche Dosis beträgt dreimal täglich 40 mg Ginko bei Standardextrakten, die mindestens 24 Prozent Flavoglykoside enthalten müssen.
Heidelbeere:
In einer italienischen Studie mit Anthozyanidinen (den Wirksubstanzen, die sich auch in Blaubeeren finden), stellte sich heraus, dass Heidelbeerextrakt sowohl den Gesamtcholesterin- als auch den Trigyceridspiegel senken kann. Die empfohlene Dosis eines in Kapseln abgefüllten Extrakts, der mindestens 20 bis 25 Prozent Anthozyanoside enthält, beträgt dreimal täglich 80 bis 160 mg.
Europäische Mittelmeerpinie:
Die Flavonoide dieses Baumes werden zur Herstellung verschiedener herzstärkender Produkte benutzt. Die durchschnittliche Tagesdosis beträgt 50 bis 100 mg.
Weißdorn:
Dieser Busch hat besondere Aufmerksamkeit verdient, denn sein in der traditionellen Naturmedizin wohlbekannter Nutzen wurde in den letzten Jahren von zahlreichen Studien bestätigt. Die Pflanze ist reich an Polyphenolen, einschließlich Quercetin, Vitexin und Katechin. Wissenschaftler fanden heraus, dass

[39] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 281f.

Weißdornextrakt den Serumcholesterinspiegel und den Blutdruck senken kann; außerdem verhütet er Palpitationen (Herzrasen) und Arrhythmien (unregelmäßigen Herzschlag, Herzstolpern). Manche dieser Wirkungen beruhen darauf, dass Weißdorn die großen Koronargefäße erweitert und die Pumpleistung des Herzens erhöht. Außerdem wirkt er leicht entwässernd. In einigen Studien stellte sich heraus, dass Weißdorn sogar eine bestehende Arteriosklerose mildern kann, indem er bereits existierende Plaques abbaut.
In Deutschland und anderen europäischen Ländern werden aus Weißdornextrakt zahlreiche herzstärkende Mittel hergestellt, die teils rezeptfrei, teils rezeptpflichtig sind. Die meisten naturheilkundigen Fachleute gehen davon aus, dass man Weißdorn über längere Zeit hinweg einnehmen muss, bevor seine Wirkung sich entfaltet, und dass mehrere Wirkfaktoren dabei Hand in Hand gehen. *Auch wenn Weißdorn als ziemlich ungiftig gilt und selbst bei höherer Dosierung nur wenig Nebenwirkungen verursacht, warnen Naturheilkundige doch davor, ihn einfach so einzunehmen, wenn man meint, es vielleicht ‚am Herzen zu haben'. Wer Digitalispräparate schluckt, sollte vor einer Weißdorn-Anwendung auf jeden Fall ärztlichen Rat einholen.* Manche Leute, v.a. ältere, nehmen täglich ein niedrig dosiertes Weißdornpräparat als Herztonikum ein, z.B. ein bis zwei Teelöffel Extrakt, 250 bis 500 mg Trockenpulver oder 100 bis 200 mg in Form von Kapseln, die mindestens 1,8 Prozent Vitexin enthalten.[40]

Nützliche Nahrungsmittelergänzungen:
Magnesium (optimale Tagesdosis: 450 bis 650 mg) und Vitamin B6 (einzunehmen in einem Vitamin-B-Komplex), 50 bis 1000 mg täglich) können dazu beitragen, die Bildung von Thromben zu senken. Besonders vielversprechend ist B6: Pyridoxin, wie es auch genannt wird, kann die Anreicherung des Bluts mit Homocystein verhindern. Dabei handelt es sich um eine Aminosäure, die verschiedenen Studien zufolge bei der Entstehung von Arteriosklerose und Schlaganfällen ihre Hand im Spiel hat. Anfang 1995 wurde im „New England Journal of Medicine" eine Studie veröffentlicht, derzufolge bereits 2 mg Vitamin B6, kombiniert mit 0,4 mg Folsäure und 0,01 bis 0,02 mg Vitamin B12, ausreichten, um hohe Homocysteinspiegel im Blut zu senken und das Risiko von Halsschlagader-Verengungen erheblich zu vermindern. [41]

Chrom:
Das Spurenelement Chrom ist ein essentieller Bestandteil des sog. Glucosetoleranzfaktors, der die Insulinfunktion regulieren hilft. Das bedeutet, Chrom spielt eine wichtige Rolle im Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, zu dem auch die Glucose (der Blutzucker) gehört. Studien deuten darauf hin, dass Chrom möglicherweise auch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Leiden genutzt werden kann, denn sein günstiger Effekt auf den Blutzuckerspiegel dehnt sich auch auf die Fett- bzw. Cholesterinspiegel aus. Seit langem ist bekannt, dass Zuckerkranke erheblich stärker gefährdet sind als andere, an kardiovaskulären Leiden zu erkranken. In großen Bevölkerungsstudien hat sich herausgestellt, dass Menschen mit hohen Gewebechromwerten signifikant seltener herz- und kreislaufkrank sind; niedrige Chromwerte hingegen gehen mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko einher. „Chrom ist vielleicht nur einer der Faktoren die dazu beitragen, dass es zwischen den verschiedenen Kulturen solche Unterschiede im Auftreten von Diabetes und Arteriosklerose gibt", meint dazu Dr. med. Elson Haas, „aber erzählt sicherlich zu den wichtigsten."
Wie das Niacin – ebenfalls ein Teil des Glucosetoleranzfakturs – ist Chrom bereits zur Behandlung überhöhtere Cholesterinspiegel eingesetzt worden. In manchen Studien wurden sehr hohe Dosen, bis zu 2 mg täglich, verwendet; positive Effekte auf die Blutfett- und Cholesterinwerte sowie die HDL-Fraktion wurden aber auch bei Pobanden beobachtet, die nur die durchschnittliche Chrommenge von 0,2 bis 0,4 mg pro Tag zu sich nahmen. In einigen vielversprechenden Studien scheint sich anzudeuten, dass die Kombination von Chrom und Niacin bestens geeignet st, die üblichen Nebenwirkungen einer Niacintherapie zur Cholesterinsenkung auf Null zu reduzieren. In einer Studie an älteren Menschen beispielsweise gelang es, mit 0,2 mg Chrom und 0,1 mg Niacin pro Tag den LDL-Wert im Blut signifikant zu senken.
Zu den biologisch aktiven Formen von Chrom gehören der Glucosetoleranzfaktor, Chrompicolinat sowie Chrompolynicotinat. Meist wird das Spurenelement mit anderen Vital- und Ergänzungsstoffen kombiniert; achten Sie beim Einkauf von Multivitamin- bzw. Multimineralstoffpräparaten darauf.

---

[40] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 264-266
[41] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, s. 271f.

Wie Sie Chrom anwenden können: Chrompräparate werden zumeist als Tabletten (zu je 0,1 oder 0,2 mg), Kapseln oder in flüssiger Form angeboten. Die Durchschnittsdosis für Erwachsene, die ihr Herz schützen wollen, beträgt 0,2 bis 0,4 mg pro Tag.[42]

Maßnahmen für Herz und Kreislauf:

Lebensführungsmaßnahmen für Herz- und Kreislauf:

Achten Sie auf optimales Körpergewicht. Viele Risikofaktoren für koronare Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Arteriosklerose usw. hängen eng mit Übergewicht zusammen.

- Sorgen Sie für körperliche Fitness. Ihr Herz ist schließlich ein Muskel, der Bewegung braucht. Treiben Sie Sport, gehen Sie viel spazieren, tanzen, wandern, fahren Sie mehr mit dem Rad als mitz dem Auto.
- Meiden Sie Alkohol- und Koffeinexzesse
- Reduzieren Sie die Menge gesättigter Fette und cholesterinhaltiger Lebensmittel in Ihrer Nahrung, und nehmen Sie statt dessen mehr ungesättigte Fettsäuren, Vollkornprodukte und Ballaststoffe zu sich. Achten Sie auf gesunde Ernährung.
- Geben Sie das Rauchen auf. Rauchen erhöht Ihr Herzinfarktrisiko um das Dreifache. Zigarettenrauch ist nicht nur schädlich für Ihre Lungen, sondern greift u.a. Ihr Herz an.
- Versuchen Sie, ungesunden Stress abzubauen, und lernen Sie Entspannungstechniken wi Meditation, Yoga oder Biofeedback, um besser mit Stress umgehen zu können.
- Homöopathische Mittel können bei Stress, Nervosität, Blutdruckproblemen und „unerklärlichen“ (z.B. psychosomatisch bedingten) Kreislaufstörungen oder Herzleiden sehr wirksam sein. Lassen Sie sich dazu von einem guten Homöopathen beraten.[43]

Medizinische Kohle - Vorsicht:

Dabei handelt es sich um reine Kohle, die durch ein spezielles Verfahren besonders aufnahmefähig für Partikel und Gase des Verdauungstraktes gemacht worden ist. Relativ hohe Dosen – 25 bis 50 g pro Tag über einige Monate hinweg – können – vorläufigen Studie zufolge, den Cholesterin und Blutfettspiegel insgesamt erheblich senken, das schädliche LDL sogar um 40 Prozent reduzieren. ***Aber Achtung*:** Solche eine Behandlung darf man nur unter strenger medizinischer Überwachung durchführen, denn medizinische Kohle kann natürlich auch Nähr- und Vitalstoffe sowie etwaige Medikamente an sich binden und aus dem Körper leiten. Schwere Mangelzustände können die Folge sein.[44]

Weißdorn:

Der Weißdorn soll eine gewisse gefäßerweiternde Wirkung haben und die Entspannung und Weitung der Blutgefäße unterstützen. Er wirkt v.a. auf die Koronararterien, erhöht den Blutzufluss zum Herzen und senkt so den Blutdruck.

Im Rahmen einer Studie zur Wirkung des Weißdorns wurden 79 Typ-2-Diabetiker, die meist auch Medikamente gegen Bluthochdruck nahmen, nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen aufgeteilt. Sie bekamen vier Monate lang entweder 1200 Milligramm Weißdornextrakt oderein Placebo. In der Weißdorngruppe sank der systolische Blutdruck im Durchschnitt um 2,6 Millimeter-Quecksilbersäule (mmHg) verglichen mit der Placebogruppe, deren Blutdruck sogar leicht stieg. Eine der besten Studien zur Wirkung von Weißdorn bei Bluthochdruck ergab einen Rückgang des systolischen Blutdrucks von 160 mmHg auf 150 mmHg. Die positive Wirkung der Pflanze lässt sich möglicherweise auf ihren hohen Flavonoidgehalt zurückführen. Flavonoide sind hochwirksame Antioxidantien, von denen einige mit einer blutdrucksenkenden Wirkung in Verbindung gebracht werden. Kochen Sie einen Tee aus einem Esslöffel getrocknetem Weißdorn pro Tasse Wasser und trinken Sie täglich bis zu 2 Tassen davon. [45]

L-Carnitin:

Wie das Coenzym Q10 ist auch Carnitin eine natürlich im Körper vorkommende Substanz, die im Muskelgewebe gespeichert wird und für das Funktionieren des Herzens unentbehrlich ist. Carnitinmangel entsteht u.a. durch allzu starke körperliche Bewegung (z.B. Hochleistungssport), Krankheit oder ungenügende

---

[42] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 278f.
[43] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 285f.
[4444] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 271f.
[45] Duke: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 118f.

Zufuhr mit der Nahrung. Mit zunehmendem Alter sinkt der Carnitinspiegel im Körper meist ab. Für den Fettstoffwechsel ist diese Substanz unbedingt vonnöten: Sie „begleitet“ die Fettsäuren dorthin, wo sie verbrannt werden, nämlich in die Mitochondrien der Zellen (kleine Zellorganellen, die für die Fettverbrennung wichtig sind). Hier wird bei der Oxidation von Fetten ATP freigesetzt, eine Substanz, die Energie zum Herzen befördert, damit es richtig punpen kann. Kurz, das Herz braucht Carnitin als Energiespender. Besteht Carnitinmangel, reichern sich die Fettsäuren im Herzmuskel an, statt verbrannt zu werden, und können die Herzzellen und damit die Herzfunktion schädigen.
Studie ergaben, dass Carnitin einen potentiellen therapeutischen Nutzen bei der Behandlung von Angina pectoris, Arrhythmien und Arteriosklerose hat. Eine tägliche Carnitinzufuhr von 750 bis 1000 mg pro Tag reduziert demnach den Gesamtcholesterinspiegel sowie die Triglyceridwerte, erhöht den HDL-Anteil und verbessert die Herzleistung.
Carnitin ist vorwiegend in Nahrung tierischen Ursprungs enthalten. Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass die L-Form dieser Aminosäure sicherer und effektiver ist als die D-Form oder das DL-Carnitin. Als Nahrungsergänzung wird meist L-Carnitin angeboten.
Wie Sie Carnitin anwenden können: Meist wird es in Kapseln und Tabletten zu je 250 bis 500 mg oder aber in flüssiger Form angeboten. Die tägliche Durchschnittsdosís, mit der Sie Herzerkrankungen vorbeugen helfen können, beträgt 250 bis 500mg.[46]
:

Alternative Arteriosklerosebehandlung und Heidelbeeren:

Neben den schulmedizinischen Arteriosklerose-Entstehungs-Theorien gibt es daher noch einige andere. So zum Beispiel jene, die erklärt, dass die Cholesterinwerte nicht deshalb steigen, weil zu viel Cholesterin gegessen wird, sondern weil die mit tierischen Eiweißen überlastete Leber entweder versehentlich zu viel Cholesterin produziert oder das vorhandene Cholesterin einfach nicht mehr abbaut. Hier wäre die Lösung, nicht die Fette, sondern die tierischen Eiweiße aus dem Speiseplan zu streichen (und natürlich ungesunde Fette durch hochwertige zu ersetzen).
Eine andere Theorie geht davon aus, dass Cholesterin deshalb von der Leber gebildet wird, weil es zum Kitten kleinster Risse in den Blutgefäßen benötigt wird. Die Risse in den Blutgefäßen erscheinen natürlich auch nicht einfach so, sondern – so lautet die Erklärung – aufgrund eines deutlichen Mangels an Vitalstoffen, ganz besonders an Vitamin C.
Studie: Heidelbeeren verhindern Ablagerungen in den Blutgefäßen
Jetzt entdeckten Wissenschaftler zum ersten Mal den direkten Beweis dafür, dass eine natürliche Substanz existiert, die der Bildung von Ablagerungen an den Blutgefäßwänden entgegen wirken und die das Wachstum dieser Ablagerungen sowie die Verengung der Blutgefäße verhindern kann: Die Heidelbeere.[47]

Blaubeeren:

Wirkstoffe in Beeren können Blutgefäße weiten.
Zu diesem Ergebnis kommen Rimm und Kollegen, nachdem sie die Daten einer Studie mit insgesamt 93.600 Frauen zwischen 25 und 42 Jahren ausgewertet haben. Über einen Zeitraum von 18 Jahren hatten die Teilnehmerinnen alle vier Jahre Fragebögen zu ihrer Ernährung ausgefüllt. Insgesamt 405 Teilnehmerinnen hatten im Verlauf der Studie einen Herzinfarkt erlitten. Bei der statistischen Analyse der Daten stellten die Forscher fest, dass jene Frauen, die mindestens dreimal in der Woche Heidelbeeren oder Erdbeeren gegessen hatten, um ein Drittel seltener von einem Herzinfarkt betroffen waren als jene, die höchstens einmal pro Monat die Beeren verzehrt hatten.
Aedín Cassidy von der University of East Anglia in Norwich jubiliert: "Wir haben gezeigt, dass der erhöhte Verzehr dieser Früchte bereits in jungen Jahren das Risiko eines Herzinfarkts im späteren Leben senken kann", sagte der Erstautor laut einer Pressemitteilung über die Ergebnisse.
Der Effekt, so erklären die Studienautoren, sei vor allem den Anthocyanen zuzuschreiben. Anthocyane gehören zu einer großen Gruppe von pflanzlichen Wirkstoffen, den sogenannten Flavonoiden. Sie sollen die Blutgefäße im menschlichen Körper fit halten, indem sie unter anderem die Arterien weiten und die Entstehung von Plaques in den Blutgefäßen verhindern.[48]

---

[46] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 277f.
[47] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/heidelbeeren.html
[48] http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/herzinfarkt-blaubeeren-sollen-vor-herz-kreislauf-krankheiten-schuetzen-a-877559.html

Kokosöl:
In letzter Zeit stehen bestimmte Viren (Cytomegaloviren) und Bakterien (Helicobacter pylori) sowie Chlamydia
pneumoniae ganz oben auf der Liste der Risikofaktoren für Herzkreislauf-Erkrankungen. Diese Mikroorganismen
können zum Beispiel von der Mundhöhle durch kleine Wunden in den Blutstrom gelangen
und Arterienwände besiedeln und schädigen. Diese kleinen Verletzungen führen dann zur Plaquebildung.
Antibiotika helfen nur bei Herzkrankheiten, die durch Bakterien verursacht werden. In Bezug auf Viren sind sie wirkungslos. Es gibt allerdings etwas, das sowohl Bakterien als auch Viren bekämpft: mittelkettige gesättigte
Fettsäuren in Kokosnussöl! Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass die MKFS gegen alle
drei mögliche Mikroorganismen, die für die Entstehung von Plaques verantwortlich sein können, wirken.
Noch wirksamer ist allerdings folgende Kombination: Kokosöl mit Lauchgemüse bzw. rohem Knoblauch.
Das freigesetzte Allicin kann alle Membranwände mühelos durchdringen und ist fettlöslich: ein natürliches „Su-per-Antibiotikum“ und ein extrem wirksames Antioxidans.[49]

Ananas / Bromalain:
Bromelain befreit die Arterien von Ablagerungen. Das Kalium in der Ananas senkt ebenfalls den Blutdruck, indem einer Verengung der Adern vorgebeugt wird.[50]

Produziert unsere Darmmikrobiota im Alter toxische Stoffe?
Es ist schon länger bekannt, dass oxidativer Stress und Entzündungen dazu führen, dass Arterien im Laufe der Zeit krank werden. Warum Arterien durch Stress beeinflusst werden oder sich entzünden, war allerdings bisher noch nicht bekannt. Vermutlich beginnt die Darmmikrobiota im Alter toxische Moleküle (einschließlich TMAO) zu produzieren, welche in den Blutkreislauf gelangen, Entzündungen und oxidativen Stress verursachen und das Gewebe schädigen.[51]

Risiko für die Schlagadern (Kalkablagerungen, Choleserinablagerungen, Gerinnselbildung):
Rauchen (Gift für Schlagadern), Zuckerkrankheit, Bewegungsmangel, fettreiche Ernährung (tierische Fette – Cholesterin, Tipp: fettarm ernähren),
Mediterane Ernährung schützt! (dies ist gut untersucht)[52]

Risiken für Schlagadern: Rauchen, hoher Blutdruck, Blutzuckerkrankheit (Diabetes mellitus), erhöhtes Cholesterin sowie familiäre Veranlagung[53]
Insgesamt erleiden etwa 200.000 Bundesbürger jährlich einen Schlaganfall, von welchen etwa 15% auf eine Stenose einer Halsschlagader zurückzuführen sind. Die übrigen 85% werden durch Embolien aus dem Herzen bei Vorhofflimmern sowie durch Hirnblutungen und Stenosen der im Kopf liegenden Gefäße verursacht.[54]

Zwei Mechanismen können im Bereich der Halsschlagader einen Schlaganfall verursachen:
Die häufigsteUrsache sind frische Blutgerinnsel an der Oberfläche, Verengung (Plaque) und aufgebrochene Plaqueanteile, welche dann mit dem Blutstrom in das Gehirngespült werden können. Sowohl Blutgerinnsel als auchatheromatöses Material können zu einer Verstopfung von Gefäßen im Gehirn führen. Hieraus resultiert ein Sauerstoffmangel der darüber versorgten Hirnareale (Schlaganfall). Bei einigen Patienten werden derartige
Gerinnsel in den Kreislauf des Auges gespült, was zu einer vorübergehenden (sehr selten auch bleibenden) Erblindung führen kann (Amaurosis fugax).

---

[49] http://www.drink-coconut.de/BerichtBIOscreen.pdf
[50] Simonsohn, Barbara Die sagenhafte Heilkraft der Ananas, 160
[51] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/die-geheimnisse-fuer-ein-gesundes-herz-zeigen-sich-im-darm-20190320446446
[52] https://www.gchir.mri.tum.de/behandlungsspektrum/halsschlagader-carotis/
[53] https://www.gchir.mri.tum.de/wp-content/uploads/2017/06/Druckdaten_Broschuere_Carotis_KOMPRIMIERT_170628.pdf
[54] https://www.gchir.mri.tum.de/wp-content/uploads/2017/06/Druckdaten_Broschuere_Carotis_KOMPRIMIERT_170628.pdf

Sehr viel seltener führt die Verengung der Halsschlagader direkt zu einer Mangelversorgung des Gehirns. Dieser Mechanismus wird insbesondere bei Patienten mit mehreren Halsschlagaderverengungen oder unzureichend ausgebildeten Umgehungskreisläufen beobachtet.[55]

Katheterverfahren (Stentangioplastie) der Carotisstenose

Bei der stentgestützten Angioplastie der A. carotis handelt es sich um ein endovaskuläres Verfahren, bei dem zunächst ein dünner weicher Draht bis in die innere Halsschlagader vorgeführt wird. Über diesen Draht wird zunächst ein Ballon zur Aufdehnung und dann ein Stent (Gefäßstütze/Gittergerüst), der im Gefäß verbleibt, in die Verengung der Halsschlagader eingebracht. Der Zugang zu den Halsschlagadern erfolgt üblicherweise über die Leistenschlagader. Dabei wird der
Führungsdraht entlang der Aorta (Hauptschlagader) bis in die Halsgefäße vorgeschoben. Hierbei muss der oft ebenfalls arteriosklerotisch belastete Aortenbogen passiert werden, was zur Ablösung von embolischem Material und damit im Einzelfall zu einem Schlaganfall führen kann.
Seit dem Jahr 2016 führen wir das Carotis-Stenting vermehrt über einen sehr kleinen Schnitt oberhalb des Schlüsselbeins durch (sog. Transcarotidales CarotisStenting). Hierdurch können wir die Passage des Aortenbogens vermeiden. Dieses Verfahren führen wir im OP gemeinsam mit KollegInnen der Neuroradiologie durch. Katheterverfahren (Stentangioplastie) der A. vertebralis und der A. subclavia Die stentgestützte Angioplastie der A. subclavia und der A. vertebralis wird über die Armarterie oder die Leiste zumeist in örtlicher Betäubung durchgeführt. Auch hier wird über einen weichen dünnen Draht zunächst die Verengung passiert und danach die verengte Stelle vorsichtig aufgedehnt und ggf. mit einem Stent versorgt.Narkoseverfahren.[56]
Wie häufig ist ein erneuter Eingriff (OP oder Stent) notwendig? Die Rate an erneuten hochgradigen Verengungen (sog. Rezidivstenose) liegt nach einer Carotis-OP bei 1-2% pro Jahr, nach Carotis-Stent bei 3-5% pro Jahr. Eine erneute Behandlung ist nur ausnahmsweise notwendig, da >90% dieser Rezidivstenosen keine Symptome verursachen. Sollte im Einzelfall doch einmal eine erneute
Therapie notwendig sein, behandeln wir zumeist mit einem Katheterverfahren, gelegentlich ist auch eine 26 erneute OP notwendig.[57]
Das Spontanrisiko, einen Schlaganfall zu erleiden, liegt pro Jahr unter einem Prozent. Dem gegenüber steht ein Operationsrisiko von in etwa zwei Prozent", erklärt Fraedrich. Dementsprechend ist für ihn die Indikation zur Operation bei einem Patienten mit asymptomatischer Carotisstenose extrem zurückhaltend zu stellen. Liegt allerdings eine mehr als 90-prozentige Stenose vor oder konnte mittels halbjährlichen oder jährlichen Kontrollen eine rasche Progressionstendenz verifiziert werden, sollte dem Patienten die Option der chirurgischen oder interventionellen Behandlung nähergebracht werden. „Entscheidend ist der Plaque mit seiner Morphologie als Embolie-Streuquelle, da eine hämodynamische cerebrale Beeinträchtigung bei asymptomatischen Carotisstenosen äußerst selten vorliegt", so Fraedrich. Dabei bedarf es einer sehr differenzierten Diagnose, um einen vulnerablen Plaque mit überwiegend weichen und/oder ulzerierten Anteilen darzustellen. „Der Sonographie und vor allem dem B-Mode kommt hier eine besondere Bedeutung zu", ergänzt Fraedrich und gibt an, dass der präoperative Carotisduplex als Bild-gebende Diagnostik normalerweise ausreicht.
An der Gefäßchirurgie in Innsbruck werden immerhin 98 Prozent der Carotis-Patienten allein aufgrund ihrer Duplexbefunde operiert. Auch bei kontralateralem Verschluss und höchstgradiger Carotisstenose liegt bei asymptomatischen Patienten eine Operationsindikation vor. „Außerdem muss auch auf die Wünsche und Ängste der Patienten eingegangen werden", weiß Fraedrich. Denn das niedrige Spontanrisiko der asymptomatischen Carotisstenose ist nur dann gewährleistet, wenn der Patient compliant ist und seine Medikamente entsprechend der Verordnung einnimmt. In Innsbruck sind 20 bis 25 Prozent der an der Carotis operierten Patienten diejenigen mit einer asymptomatischen Carotisstenose.[58]
Fraedrich wiederum sieht den Nutzen des Stents insgesamt gering und gibt zu bedenken, dass der Interventionist in seiner Arbeit extrem gut sein muss: „Evidenzbasiert hat sich der Stent bei der symptomatischen Carotisstenose nicht als überlegen gezeigt. Für die Stentbehandlung asymptomatischer

---

[55] https://www.gchir.mri.tum.de/wp-content/uploads/2017/06/Druckdaten_Broschuere_Carotis_KOMPRIMIERT_170628.pdf
[56] https://www.gchir.mri.tum.de/wp-content/uploads/2017/06/Druckdaten_Broschuere_Carotis_KOMPRIMIERT_170628.pdf
[57] https://www.gchir.mri.tum.de/wp-content/uploads/2017/06/Druckdaten_Broschuere_Carotis_KOMPRIMIERT_170628.pdf
[58] https://www.aerztezeitung.at/archiv/oeaez-2012/oeaez-6-25032012/carotisstenose-asymptomatische-carotisstenose-gefaesschirurgie.html

Stenosen liegen wenig Daten vor.“ Für den Patienten steht augenscheinlich die Behandlung durch einen guten Interventionisten im Vordergrund. Erst in zweiter Linie scheint es wichtig zu sein, ob dies nun chirurgisch oder endovaskulär-interventionell erfolgt.[59]

Wenn Symptome auftreten, die durch eine Carotisstenose erklärt werden können, spricht man von einer symptomatischen Carotisstenose.
Vorboten oder Warnsymptome sind zum Beispiel eine zeitweilige Schwäche oder Missempfindungen einer Körperseite (transiente ischämische Attacke) oder eine vorrübergehende Erblindung eines Auges (Amaurosis fugax). Dauerhafte neurologische Schädigungen entstehen durch einen Schlaganfall mit Absterben von Hirngewebe (z.B. Halbseitenlähmung). In aller Regel werden symptomatische Carotisstenosen im Akutstadium vom Neurologen diagnostiziert und führen zur Aufnahme und Therapie auf einer Schlaganfall-Station („stroke unit“) der Klinik für Neurologie. Symptomatische Carotisstenosen sollten fast immer durch einen Eingriff beseitigt werden. Zur genauen Risikoabwägung und besseren Planung des Eingriffs sowie zur Abschätzung des Gehirnschadens werden zusätzliche Bilder mit der Computertomografie und/oder der Magnetresonanztomografie angefertigt.[60]

Stadien der Carotisstenose
Die Krankheitszeichen von Verschlussprozessen im Bereich der hirnzuführenden Halsarterien werden unabhängig vom betroffenen Gefäßbezirk in Stadien eingeteilt:
Stadium I: Eine Carotisstenose kann asymptomatisch bleiben, die Gefäßverengung oder der Verschluss werden nur zufällig, z.B. bei einer Ultraschalluntersuchung des Halses erkannt.
Stadium II: Eine symptomatische Carotisstenose äußert sich in vorübergehenden Ausfallserscheinungen, die bei der Dauer von weniger als 24 Stunden als TIA (transitorische-ischämische Attacke) oder bei verlangsamter Rückbildung bei einer Dauer von bis zu mehreren Tagen als PRIND (prolongiertes ischämisches neurologisches Defizit oder „little Stroke“) bezeichnet wird.
Stadium III: Beinhaltet den manifesten Schlaganfall mit zu- oder abnehmender neurologischer Symptomatik, die innerhalb von 6 – 48 Stunden fortschreitet.
Stadium IV: Bezeichnet den abgelaufenen Schlaganfall mit bleibender Symptomatik unterschiedlicher Ausprägung.
Symptome einer Carotisstenose Eine Karotisstenose kann asymptomatisch (Stadium I), d.h. ohne Beschwerden sein. Sie wird meist im Rahmen einer Routineuntersuchung festgestellt. Solche Untersuchungen werden insbesondere bei Patienten mit Arteriosklerose der Herz-Gefäße (koronare Herzkrankheit) und der so genannten Schaufensterkrankheit (AVK) durchgeführt, da bei Patienten mit diesen Erkrankungen in einem höheren Prozentsatz auch Carotisstenosen vorliegen.
Die symptomatischen Carotisstenosen (Stadium II-IV) äußern sich in klinischen Ausfallerscheinungen. Typische Symptome sind Sprachstörungen, Lähmungen und Sensibilitätsstörungen im Gesicht, an Armen und Beinen, Sehstörungen sowie Schwindel. Häufig sind diese Symptome nur kurzfristig und bilden sich zurück („kleiner Schlaganfall“ oder sog. TIA, PRIND). Sie stellen jedoch Warnsymptome dar, die unbedingt einer schnellen weiteren Abklärung bedürfen. Kommt es zu einem bleibenden neurologischen Ausfall, so spricht man vom Schlaganfall (Apoplex).

Krankheitszeichen bei Verengungen oder Verschlüssen im Bereich der hirnzuführenden Halsarterien sind:
Sturzattacken (Synkopen), die zu einem kurzzeitigen Bewusstseinsverlust führen
Doppelbildsehen
Drehschwindelanfälle
Sprach-, Schluck-, Hörstörungen
Halbseitige Sehfeldausfälle, d.h. der Patient sieht im gesamten rechten oder linken Teil des Sehfeldes nicht mehr
Lähmung eines oder aller vier Gliedmaßen

[59] https://www.aerztezeitung.at/archiv/oeaez-2012/oeaez-6-25032012/carotisstenose-asymptomatische-carotisstenose-gefaesschirurgie.html
[60] https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/vtg/gefaesschirurgie/Behandlungsspektrum/carotisstenose

Streckkrämpfe[61]

Diese Lebensmittel enthalten gefährliche Transfette

Transfette: Diese Lebensmittel enthalten "Killerfette". In unserem Essen finden sich überall Transfette. Fertigpanaden auf Fisch, Hühner- oder Schweinefleisch sind besonders reich an Transfettsäuren. (Quelle: Getty Images/DronG) Sie stecken nicht nur in Chips, Pommes und Croissants. Auch Panaden, Saucen und Müsliriegel enthalten einen hohen Anteil an Transfettsäuren. Diese gelten als gefährliche Krankmacher. Denn sie schaden nicht nur der Figur, sondern auch den Gefäßen, dem Herzen und sogar dem Gehirn.

Transfette sind künstlich gehärtete Fette, die der Körper nicht verarbeiten kann. Sie entstehen beim industriellen Härten von Ölen, aber auch beim ***Erhitzen und Braten von ungesättigten Fettsäuren***.

Gefährliche Fettsäuren: Warum Transfette so schädlich sind

Transfette haften fest und klebrig an den Zellen

Wie eine klebrige Masse kleben die Transfettsäuren an Zellwände, ***Blutbahnen*** und Nerven und beeinträchtigen diese in ihrer Funktion. "Schon geringe Mengen von ihnen verdoppeln das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen", sagen Dr. Ulrich Strunz und Andreas Jopp in ihrem Buch "Fit mit Fett" (Heyne Verlag). Kein anderes Fett habe derart fatale Auswirkungen auf die Gesundheit. Daher sprechen der Arzt und der Medizinjournalist von "Killerfetten".

Diese Produkte sind Transfettbomben:

Croutons Cracker (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Pommes frites (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Bratensauce (Quelle: Imago/Westend61) Berliner (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Plätzchen (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Panierte Hühnerbrust (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Kartoffelchips (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Müsliriegel (Quelle: Thinkstock by Getty-Images)

Schlechte Cholesterinwerte als Folge

"Transfette beeinflussen die Blutwerte negativer als jedes andere Fett", sagen die Autoren. Durch den ***Verzehr von transfetthaltigen Lebensmitteln erhöhe sich der Wert des LDL-Cholesterins, auch "schlechtes" Cholesterin genannt. Es hat die Eigenschaft, sich verstärkt in den Gefäßen abzulagern und damit die Gefäßverkalkung zu fördern.*** Der Wert des herzschützenden HDL-Cholesterins dagegen sinkt.

Ein dauerhafter Konsum der gefährlichen Fettsäuren kann somit zum Verschluss von Herzkranz- und Hirngefäßen führen und steigert somit das Risiko für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Blutfette: Diese Lebensmittel senken Ihr LDL-Cholesterin

Vorsicht bei diesen Transfettbomben

Vor allem in Pflanzenfetten, die industriell teilgehärtet sind, kommen Transfettsäuren vor. Damit lässt sich etwa flüssiges Fett in Backfett umwandeln. Da diese Technik kostengünstig ist und Produkte länger haltbar macht, gelangen Transfette in zahlreiche Lebensmittel. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind besonders betroffen:

Backwaren: Croissants, Kuchen, Kekse, Donuts

Fast Food: Pommes frites, Pizza, Burger

Fertiggerichte: Trockensuppen, Panaden auf tiefgefrorenen Hähnchen- und Fischfilets

Süßwaren und Snacks: Kartoffelchips, Popcorn, Cracker, Müsliriegel

Kein Durchblick für den VerbraucherVerbraucher müssen sich deshalb mit dem Hinweis auf "gehärtete" oder "zum Teil gehärtete Fette" zufrieden geben. Dies sagt aber nichts über den Gehalt an Transfetten aus.

Selbermachen statt zu Fertigprodukten greifen

Grundsätzlich sollten Transfette so wenig wie möglich in der täglichen Ernährung vorkommenUm das zu erreichen, sollten industrielle Fertigprodukte weitestgehend gemieden werden.

Wer nicht auf Kekse, Croissants und Pizza verzichten möchte, backt am besten selbst. Doch auch beim Selbermachen gilt es, vorsichtig zu sein: Die beim Backen verwendeten Fette müssen mit dem Hinweis "ohne gehärtete Fette" versehen und hitzebeständig sein, sonst können auch hier Transfette entstehen. Auch bei der Zubereitung gibt es einiges zu beachten. "Spülen Sie immer die Pfannen nach dem Braten aus und benutzen Sie kein Fett zweimal", schreiben Strunz und Jopp.

Vom Verzehr frittierter Lebensmittel in Fast-Food-Restaurants und Imbissstuben rät der Experte grundsätzlich ab. Dort nämlich würden Frittieröle stundenlang dauererhitzt. Dadurch entstehe ein giftiges Gemisch aus Transfetten und anderen Fetten.

Beim Braten das richtige Öl verwenden

---

[61] https://www.cardio-guide.com/erkrankung/carotisstenose/

Zum Garen oder scharfen Anbraten von Fleisch ist ebenfalls nicht jedes Fett zu empfehlen. ***Am besten eignen sich zum Beispiel die sehr hitzebeständigen Kokosfette*** oder speziell als Bratöle deklarierte Pflanzenöle, in denen der Anteil von Ölsäure besonders hoch ist. Rapsöl, Olivenöl und Sonnenblumenöl können ebenfalls verwendet werden, allerdings ***nur unter Aufsicht: Beginnt das Öl zu rauchen, bilden sich schädliche Fette.***
"Ölwechsel" kann das Herz-Kreislauf-Risiko halbieren
Dass es sich lohnt, den Konsum transfetthaltiger Lebensmittel weitgehend einzuschränken, zeigt eine Harvard-Studie ("Nurses' Health Studie"), auf die Strunz und Jopp verweisen. Demnach sinkt das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung um satte 56 Prozent, wenn nur zwei Prozent der klebrigen Transfette durch gesättigte Fette aus Ölen ausgetauscht würden. Die Experten veranschaulichen das an einem Beispiel: "Statt einer Portion McTransfett-Pommes oder Chicken Nuggets greifen Sie lieber mal zu einem Salat mit Hühnerbrust und Olivenöldressing".
Die Harvard-Studie zeigt außerdem: Je mehr Transfette die Zellen blockieren, desto schlechter funktioniert auch das Hormon Insulin. Das ist der Grund, warum Menschen, die viele Transfette zu sich nehmen, ein 40 Prozent höheres Diabetes-Risiko haben. Die Autoren von "Fit mit Fett" raten daher zu einem "Ölwechsel". "Gesündere, naturbelassene Lebensmittel und Öle halten Ihre Zellen jung und flexibel" – wertvolle Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe gebe es gleich gratis dazu[62]

Warnung:
Adrenalin macht die Adern kaputt[63]

Blaubeeren:
Es wurde festgestellt, dass der Verzehr einer Tasse Blaubeeren pro Tag die Gefäßfunktion und die arterielle Steifheit nachhaltig verbessert. Dies reiche aus, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 12 bis 15 Prozent zu senken, berichten die Autoren der Studie. Unerwarteterweise konnte bei der Risikogruppe von Teilnehmenden kein Vorteil durch einer geringere tägliche Einnahme von Blaubeeren (75 Gramm; halbe Tasse) beobachtet werden. Es ist möglich, dass bei adipösen Risikopopulationen im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung eine höhere tägliche Zufuhr erforderlich ist, um die Gesundheit des Herzens zu verbessern, sagen die Forschenden.[64]

Verbrauch von hochverarbeiteten Lebensmitteln hat dramatisch zugenommen:
AGEs sind Proteine oder Lipide, die nach Exposition gegenüber Zucker glykiert werden und in hohem Maße in Junk-Food enthalten sind – aus Zucker, verarbeiteten Lebensmitteln, in der Mikrowelle erhitzten Lebensmitteln und geröstetem oder gegrilltem Fleisch.
Es ist bereits bekannt, dass AGEs eine Rolle bei der Entwicklung und dem Fortschreiten verschiedener Krankheiten wie Diabetes, Arteriosklerose (Arterienverkalkung) und neurologischer Erkrankungen spielen.[65]
Zitronenschalen stecken voller Citrus-Flavonoide: enorme gesundheitsfördernde Pflanzeninhaltsstoffe. Artheriosklerose – 70 Studien[66]

Darmbakterien, Fasten und Gefäßverkalkung :
„Nach der Fastenperiode hat sich die Zusammensetzung der Darmbakterien bei allen Probanden deutlich verändert. Wir konnten eine Zunahme der Vielfältigkeit der Bakterien und insbesondere die Abnahme der Bakterienart Collinsella feststellen. Ein erhöhter Besatz mit Collinsella-Bakterien wird mit einer Verschlechterung des Stoffwechsels, einem Anstieg des Gesamtcholesterins und des schlechten LDL-Cholesterins sowie einer verstärkten Gefäßverkalkung in Zusammenhang gebracht.“
Interessanterweise pendeln sich die meisten Veränderungen der Darmbakterien gegen Ende des Programmes unter der selbst zubereiteten Nahrung fast wieder auf dem Ausgangsniveau ein, allerdings bleibt die Menge

---

[62] https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_75455812/transfette-diese-lebensmittel-enthalten-killerfette-.html
[63] https://www.youtube.com/watch?v=fHq5jWqxwOI
[64] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/b-studie-so-viele-blaubeeren-uns-vor-lebensgefaehrlichen-herzkrankheiten-schuetzen-20190531455535
[65] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/warnung-junkfood-koennte-fuer-lebensmittelallergien-verantwortlich-sein-20190609456448
[66] http://www.homeopathy.at/zitronenschalen-marmelade-das-wundermittel-als-genussbombe

der Collinsella-Bakterien 8,4-fach unter dem Ausgangniveau. „Dies kann für uns ein Marker für die durch das Abnehmen verbesserte Gesundheit sein“, so der Gastroenterologe.[67]

Bärlauch:
Krankhafte Ablagerungen in den Blutgefäßen werden abgebaut, der Cholesterinspiegel wird gesenkt und die Blutgefäße werden elastischer.
Die gefürchtete Arteriosklerose wird also gemildert und ihrer Entstehung wird vorgebeugt.
Dadurch wirkt der Bärlauch gleich auf eine ganze Reihe von Zivilisationskrankheiten heilsam, denn viele Krankheiten stehen im engen Zusammenhang mit der Arteriosklerose.
Sei es der Bluthochdruck, die kalten Füße oder Hände, schlechte Hautheilung durch Mangeldurchblutung, Kopfschmerzneigung, Schwindel, manche Gedächtnisstörungen, Schmerzen beim Gehen oder Leistungsschwäche.
All diese gesundheitlichen Probleme können durch Arteriosklerose verursacht werden (es gibt auch andere Ursachen). Wenn Arteriosklerose die Ursache ist, können die Beschwerden durch die Anwendung von Bärlauch gelindert werden.
Sogar dem gefürchteten Herzinfarkt und dem Schlaganfall kann man durch Bärlauch vorbeugen. Jedoch sollte eine Bärlauch-Kur nicht die einzige Maßnahme sein, um diese schweren Erkrankungen zu verhindern, sondern nur Teil eines Gesundheitsprogrammes, das unter anderem eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung umfasst.[68]

Die Knoblauch-Zitronen-Kur gegen Arteriosklerose:
30 geschälte Knoblauchzehen und 5 ungeschälte, heiß abgewaschene und in Stücke geschnittene Bio-Zitronen werden im Mixer gut zerkleinert, dabei evtl. etwas Wasser zugeben. Diesen Brei mit Wasser (insgesamt sollten nicht mehr als 1 l Wasser verwendet werden) vorsichtig auf 60-70° C erhitzen. Nach dem Abkühlen noch warm in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
Hiervon trinkt man täglich ein Schnapsgläschen voll. Die Kur zunächst zwei oder drei Wochen lang durchführen, dann acht Tage pausieren und wiederum eine zwei- bis dreiwöchige Phase anschließen. Dieser Durchlauf kann ein- bis zweimal jährlich wiederholt werden.
Die Zubereitung der Zitronen-Knoblauchkur haben wir hier noch einmal erklärt.
Der Knoblauchgeruch und – geschmack wird hier durch die Zitrone gemildert.[69]

Kollagen hält die Blutgefäße elastisch und beugt Arteriosklerose vor:
Wie so viele andere anschauliche Worte, die wir aus dem intuitiven Wissen über unseren Körper entlehnen, ist auch das Wort »Lebensader« zu einem wichtigen Begriff der Alltagsprache geworden. Wir bezeichnen damit lebenswichtige Verbindungen wie Flüsse oder Straßen. Im Körper sind es die Blutgefäße, die das kostbare Blut zum Herzen und zurück transportieren und die Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Blutgefäße müssen stabil und belastbar sein, keinesfalls jedoch hart und spröde. Kollagen und Elastin sind die wichtigsten Proteine, die diese Verfassung garantieren. Wenn wir älter werden oder bei Erkrankungen wie Diabetes mellitus werden die Blutgefäße weniger elastisch und anfällig für eine Verkalkung (Arteriosklerose). Über mehrere Stufen wird ein Entzündungsprozess in Gang gesetzt, der – neben dem natürlichen, altersbedingten Rückgang – am weiteren Abbau von Kollagen beteiligt ist. Kollagen eignet sich daher zur Vorbeugung gegen Arteriosklerose und damit auch gegen die Folgeerscheinungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. 16 Gramm täglich über 6 Monate verbesserten die Cholesterinwerte bei den Studienteilnehmern.15,16 Das LDL-Cholesterin nahm ab, während sich die HDL-Werte verbesserten.,Eine aktuelle Studie von 2018 kam zu ähnlichen Ergebnissen.[70]

Antioxidative Carotinoide vermindern Risiko für Arterienverkalkung:
Eine kalifornische Wissenschaftlergruppe stellte fest, dass Menschen mit einer höheren Konzentration an Karotinen im Blut ein geringeres Risiko für Arteriosklerose haben. In die Untersuchung waren 573 Personen

---

[67] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/darmflora-einfluss-der-darmbakterien-beim-abnehmen-und-zunehmen-20190820464243
[68] https://baerlauch.die-heilpflanze.de/heilwirkung.htm
[69] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/knoblauch.html
[70] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/drehen-sie-die-jahre-zurueck-mit-collagen/#sources-and-references

mittleren Alters ohne Symptome einer Herz-Kreislauferkrankung einbezogen. Bei diesen wurde der Gehalt an antioxidativen Stoffen im Blut und Vorstufen von Arteriosklerose gemessen und zwar über einen Zeitraum von 18 Monaten. Die Auswertung ergab einen gesicherten statistischen Zusammenhang zwischen den Carotinvarianten Lutein, Zeaxanthin, β- Cryptoxanthin und α-Carotin. Auch nach der Korrektur der Berechnungen um Alter, Geschlecht, Rauchverhalten und anderen Risikofaktoren für Arterienverkalkung war der Zusammenhang noch statistisch gesichert: Je höher der Gehalt an Karotinen im Blutplasma, desto geringer das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Als Gemüsearten mit besonders hohen Gehalten an den genannten Karotinen werden genannt: Tomaten, Grünkohl, grüne Kohlblätter, Spinat, Mangold, Möhren, rote Paprika und Romanasalat.[71]

Warnung ggf. vor L-Carnitin, ACHTUNG toxische Auswirkungen bei normalerErnährung mit Tierprodukten – bei veganer Ernährung ist die Aufnahme o.k. -pflanzliches Cholin:

Wie das Coenzym Q10 ist auch Carnitin eine natürlich im Körper vorkommende Substanz, die im Muskelgewebe gespeichert wird und für das Funktionieren des Herzens unentbehrlich ist. Carnitinmangel entsteht u.a. durch allzu starke körperliche Bewegung (z.B. Hochleistungssport), Krankheit oder ungenügende Zufuhr mit der Nahrung. Mit zunehmendem Alter sinkt der Carnitinspiegel im Körper meist ab. Für den Fettstoffwechsel ist diese Substanz unbedingt vonnöten: Sie „begleitet“ die Fettsäuren dorthin, wo sie verbrannt werden, nämlich in die Mitochondrien der Zellen (kleine Zellorganellen, die für die Fettverbrennung wichtig sind). Hier wird bei der Oxidation von Fetten ATP freigesetzt, eine Substanz, die Energie zum Herzen befördert, damit es richtig pumpen kann. Kurz, das Herz braucht Carnitin als Energiespender. Besteht Carnitinmangel, reichern sich die Fettsäuren im Herzmuskel an, statt verbrannt zu werden, und können die Herzzellen und damit die Herzfunktion schädigen.[72]

Die Cleveland-Wissenschaftler schrieben: "Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass ***das Risiko für Arteriosklerose (Killer Nummer 1) bei vegan und vegetarisch lebenden Menschen niedriger ist*** als bei Allesessern und dass der Grund hierfür nicht allein in der geringeren Cholesterin- und Fettaufnahme liegen kann."

WARNUNG:

Die Forscher stellten fest, dass 24 Stunden nach dem Verzehr von L-Carnitin – ob nun über ein Steak oder eine Nahrungsergänzung – bestimmte Darmbakterien das L-Carnitin in eine giftige Substanz umwandeln, die sich Trimethylamin nennt.

Trimethylamin wird dann in der Leber zu toxischem TMAO (Trimethylamin-N-Oxid) verarbeitet. TMAO fließt nun im Blut durch den Körper und fördert die Bildung von Ablagerungen an den Blutgefäßwänden, die nun wiederum zu Herzinfarkt, Schlaganfall und einem verfrühten Tod führen können.

Manche Tierarten produzieren in ihren Geweben mehr L-Carnitin als andere. Besonders viel L-Carnitin produzieren Rinder und Schafe. Daher rät man allgemein dazu, den Konsum von rotem Fleisch zu reduzieren. Denn je mehr L-Carnitin in der Nahrung ist, ***umso mehr toxisches TMAO entsteht***.

Doch sollten genauso andere Quellen mit hohen L-Carnitin-Gehalten wie L-Carnitin-Nahrungsergänzungen und L-Carnitin-haltige Energydrinks gemieden werden.

Dabei wird jedoch vergessen, dass im Darm auch aus Cholin TMAO entstehen kann. Cholin ist beispielsweise Bestandteil des Lecithins.

Also müsste man auch die Cholinquellen meiden. Dazu gehören Eier, Geflügel, Fisch, Milchprodukte und alle lecithinhaltigen Nahrungsergänzungen. Somit kann das Problem nicht allein im Fleisch verborgen liegen.

Und wie sieht es bei Veganern aus? Wird das ***Cholin aus Hülsenfrüchten, Getreide und pflanzlichen Ölen und werden die geringen L-Carnitin-Mengen aus pflanzlichen Lebensmitteln ebenfalls zu giftigem TMAO verwandelt?*** Nein. Ein Veganer könnte sogar ein 250-Gramm-Steak essen, ohne dass sich TMAO bilden würde.

Man überredete für einen entsprechenden Test einen langjährigen Veganer dazu, genau das zu tun. Es dauerte lange, bis er sich – im Namen der Wissenschaft – dazu bereit erklärte, das Steak zu essen. In seinem Darm entstand daraufhin nicht die Spur von TMAO.

---

[71] http://www.hortipendium.de/Obst_und_Gem%C3%BCse_%E2%80%93_Studien_zu_Herzkreislauferkrankung

[72] Myell, Mark, Forever fit, 1998, S. 274ff.

Wer lange Zeit vegan lebt, besitzt also eine ganz andere Darmflora als Menschen, die regelmäßig tierische Produkte konsumieren. Ein langjähriger Veganer, der sich gesund und ballaststoffreich ernährt, verfügt nicht mehr über jene Darmbakterien, die aus L-Carnitin und Cholin das giftige TMAO herstellen.
Wie aber gelangt nun ein Veganer an ausreichend L-Carnitin, um seinen Bedarf zu decken?

L-Carnitin-Versorgung bei Veganern:

L-Carnitin ist – wie oben bereits erklärt – in die Energieproduktion des Körpers involviert und wird direkt in der Zelle von bestimmten Enzymen benötigt. Es handelt sich um drei Enzyme, die sich Carnitin-Acyltransferasen nennen. Sie benötigen das L-Carnitin, um gemeinsam mit diesem die langkettigen Fettsäuren in die Mitochondrien zu schleusen, damit aus dem Fett Energie entstehen kann.
Nun könnte man davon ausgehen, dass bei Veganern, die also mit der Nahrung nur sehr wenig L-Carnitin aufnehmen, das genannte L-Carnitin-abhängige Enzymsystem sehr träge ist. Das aber ist nicht der Fall. Andernfalls wären die meisten Veganer auch recht füllig und übergewichtig. Bekanntlich trifft eher das Gegenteil zu. Veganer gehören in den allermeisten Fällen zum schlanken Teil der Bevölkerung.
In einer Studie von 2008 stellten Forscher sodann auch fest (Karlic et al., Annals of Nutrition and Metabolism), dass die Carnitin-Acyltransferasen bei Veganern um 60 Prozent leistungsfähiger sind als bei Normalessern. Die entsprechenden Gene waren hier hochreguliert, also besonders aktiv – ein Zeichen dafür, dass sich der Körper den Umständen anpasst und sehr gut mit kleinen L-Carnitin-Mengen aus der Nahrung auskommt bzw. die Eigenproduktion entsprechend erhöht.
Zusätzlich verläuft die L-Carnitin-Resorption bei Veganern besser als bei Normalessern. Das L-Carnitin aus der Nahrung wird also umfassender aufgenommen und genutzt.[73]

Hilfsmaßnahmen gegen Stenose: Granatapfel / Granatapfelextrakt:

Bei Patienten mit Verengung der Kopf versorgenden Blutgefäße (Stenose der Kopf versorgenden Blutgefäße), die über einen Zeitraum von 1-3 Jahren lang Granatapfelsaft konsumierten, konnte sowohl ein bis zu 30%-iger Rückgang der Blutgefäßerkrankung wie auch eine Blutdrucksenkung um 21 % wie Verbesserung des oxidativen Status von 130% erfasst werden.[74]

Resveratrol

Resveratrol zählt zu den hochwirksamen natürlichen Radikalfängern und ist in der Lage, oxidativen Stress zu minimieren. Zudem besitzt es die Eigenschaft eines ambiphilen Antioxidans, da es sowohl fett- als auch wasserlöslich ist. Aufgrund der vielseitigen pharmakologischen Wirkungen von Resveratrol werden Risikofaktoren betreffend Herz, ***Gefäße***, Blutdruck, Demenz und entzündlicher Prozesse vermindert.[75]

Rote Bete:

Als Rohkostsalat die preiswerteste Verjüngungskur aller Zeiten. Ihre Folsäure bastelt Nukleinsäuren zusammen, kurbelt so die Zellerneuerung an. Schon eine Stunde nach eine Rote- Bete- Dessert ist der Neuaufbau von Bindegewebe messbar: Die roten Rüben sorgen in Turbotempo für feste Fingernägel, feste Haare und straffe Haut. ***Folsäure schützt auch vor gefährlichen Homocysteinklumpen in den Blutgefäßen – und damit vor Arteriosklerose.***[76]

Granatapfel / Granatapfelextrakt:

Bei Patienten mit Verengung der Kopf versorgenden Blutgefäße (Stenose der Kopf versorgenden Blutgefäße), die über einen Zeitraum von 1-3 Jahren lang Granatapfelsaft konsumierten, konnte sowohl ein bis zu 30%-iger Rückgang der Blutgefäßerkrankung wie auch eine Blutdrucksenkung um 21 % wie Verbesserung des oxidativen Status von 130% erfasst werden.[77]

---

[73] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 277f.
[74] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 1 51
[75] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-3-oliphenolia-resveratrol-spermidine/
[76] Strunz, forever young, 104
[77] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 1 51