Blutgefäße (s. auch „Arterienverkalkung):

Zwiebel oder Knoblauch:
Die schwefelhaltigen Wirkstoffe aus Zwiebel und Knoblauch sc***hützen Zellwände und Cholesterin vor dem Angriff Freier Radikale und wirken so Gefäßverschlüssen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall*** entgegen.[1]

Rosmarin:
Rosmarin stärkt den Kreislauf und *gibt den Blutgefäßen durch das Flavonoid Diosmin Kraft*.[2]

Goji-Beere:
Die Polysaccharide aus der Goji-Beere ***erweitern die Blutgefäße*** und senken einen zu hohen Blutdruck um mehr als 20 Prozent.[3]

Wärme:
Ist uns warm, fühlen wir uns wohl. Unsere Körpertemperatur sollte rund 37 Grad Celsius betragen, damit der Körper stimmungsaufhellende Hormone wie Serotonin und Dopamin produzieren kann. Auch ***Kreislauf*** und Durchblutung werden stimuliert. Dadurch können sich die Muskeln entspannen, die Sehnen dehnen und die Hautporen öffnen. Die erweiterten ***Blutgefäße schleusen mehr Sauerstoff in die Zellen*** ein, Stoffwechselprodukte werden schneller abtransportiert. Die Versorgung mit Nährstoffen und Antikörpern wird mobilisiert. Dies ist auch der Grund dafür, dass sich die meisten Menschen im sonnenwarmen Sommer gesünder und behaglicher fühlen als im dunklen, kalten Winter.[4]

OPC:
OPC verdreifacht die Widerstandskraft ihrer Blutgefäße.[5]

Shiitake:
Shiitake: reduzierte Cholesterin-Einlagerungen in Zellen der Blutgefäßinnenwände und somit Blutgefäße und Durchblutung schützende Wirkung[6]

Granatapfel/Granatapfelextrakt:
Im Tierversuch zeigte Granatapfel eine hemmende Wirkung auf die Blutgefäßneubildung bei Prostatakrebszelllinien.[7]

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.[8]

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.[9]

---

[1] http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/zwiebeln
[2] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 25
[3] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 131
[4] Bio, 6/2009, 14
[5] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 3
[6] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 176
[7] Meyer, Ralf, Chronisch gesund, S. 151
[8] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 151
[9] Bio, Juni/Juli 2008, S. 61

Q10 und bestimmte Antioxidantien:
Aus einer Untersuchung, die in der Fachzeitschrift Nutrition and Metabolism veröffentlicht wurde, geht hervor, dass das Coenzym Q10 in der Kombination mit anderen Antioxidantien wie den Vitaminen C und E sowie Selen bestimmte Risikofaktoren, die zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen könnten, senken kann. Dazu gehören der Zustand der Blutgefäße allgemein, der Blutdruck, der Blutzuckergehalt und das schützende Cholesterin HDL. [10]

Granatapfel:
Der Verzehr von Granatäpfeln hat viele gesundheitsfördernde Aspekte. Eine neue Studie, die auf dem 43. Jahrestreffen der Amerikanischen Gesellschaft für Nierenkrankheiten (ASN) in Denver im US-Bundesstaat Colorado vorgestellt wurde, hat noch einen weiteren Nutzen hinzugefügt. Dem Bericht zufolge trägt das starke antioxidantische Profil der Granatäpfel dazu bei, Entzündungen zu hemmen, durch oxidativen Stress verursachten Schäden vorzubeugen und Komplikationen im Zusammenhang mit Nierenerkrankungen und deren schulmedizinische Behandlung zu verringern.
Im Rahmen der Untersuchung wurden 101 Patienten, die sich aufgrund ihrer Nierenerkrankung einer Dialyse unterziehen mussten, entweder Granatapfelsaft oder ein Placebo verabreicht. Die Patienten erhielten den Saft über den Zeitraum eines Jahres dreimal in der Woche. Am Ende des Behandlungszeitraumes wiesen die Patienten in der Granatapfelsaft-Gruppe weniger Krankenhausaufenthalte wegen Infektionen sowie geringere oxidative Zellschäden auf, die durch gefährliche freie Radikale hervorgerufen werden.
Zusätzlich zu besonderen Verbesserungen im Zusammenhang mit der Nierenerkrankung verringerte sich bei den Patienten der Blutdruck, und es kam zu allgemeinen Verbesserungen der Herz-Kreislauf-Situation. Gerade Letzteres ist für Nierenpatienten besonders wichtig, da viele an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben. »Da in den kommenden zehn Jahren mit einem starken Anstieg chronischer Nierenerkrankungen zu rechnen ist, sollten weitere klinische Untersuchungen zu Granatapfelsaft durchgeführt werden, um das hohe Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern sowie eine Verschlechterung [des Zustandes] bis zu einer Nierenerkrankung im Endstadium zu verhindern«, erklärte Dr. Batya Kristal, eine der Autorinnen der Studie.
Einer anderen Studie zufolge, die in der Fachzeitschrift Clinical Nutrition veröffentlicht, trägt Granatapfelextrakt dazu bei, die Verhärtung der Blutgefäße zu verringern, was sonst oft zu einer Einschränkung der Blutzirkulation führt. Schon nach dreimonatiger Einnahme verringerten sich die Dicke der Gefäßwand der Patienten um 35 Prozent und die Cholesterin-Oxidation um erstaunliche 90 Prozent – beides kommt der Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems zugute.[11]

Bärlauch:
Beim Bärlauch sind die schwefelhaltigen Verbindungen und die Flavonoide von besonderer Bedeutung. Sie haben einen günstigen Einfluss auf die Blutfettwerte und unterstützen daher Herz und Blutgefäße in ihrer Funktion.[12]

Walderdbeere:
Ein Effekt, der kürzlich nachgewiesen wurde: Extrakte aus Blättern der Walderdbeere können die Blutversorgung des Herzmuskels verbessern. Um fast dreiviertel soll der Blutfluss in den Herzkranzgefäßen bei Einwirkung solcher Extrakte zugenommen haben. Diese entspannende Wirkung auf verkrampfte Blutgefäße des Herzens ist wirklich beeindruckend.[13]

Heidelbeeren:
Aufgrund noch ungeklärter Wirkstoffe sind Heidelbeeren imstande, Gehirnverkalkungen entgegenzuwirken. Besonders Verkalkungen der Halsschlagader und der Gehirnbasisgefäße können verhindert werden.[14]

Schwarze Johannisbeeren:

---

[10] John Phillip auf der Internet-Seite des Kopp Verlags, 11.11.2010
[11] Jonathan Benson: Granatapfel schützt vor Gewebeschäden und Entzündungen, in: info.kopp-verlag.de, 25.11.2010
[12] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[13] Sommer, Markus: „Die Walderdbeere“, in: a tempo 6/2011, S. 21
[14] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47

Durch Johannisbeeren kann der Cholesterinspiegel gesenkt werden und Herzkrankheiten vorgebeugt werden. In den Johannisbeeren ist ein Schutzstoff für die Blutkapillaren enthalten, so dass die kleinen Kapillargefäße durchgängig bleiben und nicht durch Cholesterinablagerungen verstopft werden können. [15]

Vitamin-C-Mangel beheben:
plus: Schwächung und Schädigung der Kapillaren.[16]

Weizenkeime:
Streuen Sie ungefähr 1 Esslöffel Weizenkeime auf Salate etc.. Weizenkeime enthalten viele Vitamine, Mineralien und Nährstoffe, die ein gesundes Herz benötigt. Sie enthalten auch die Aminosäure Arginin, die Entzündungen lindern und die Funktion der Blutgefäße verbessern kann. Noch wichtiger aber ist, dass Ihr Körper Stickstoffmonoxid daraus herstellt, das die Erweiterung der Blutgefäße unterstützt, die Bildung von Gerinnseln hemmt, das Wachstum der glatten Gefäßmuskulatur anregt, die Oxidation verringert und das Anhaften von Leukozyten an den Blutgefäßen verhindert. Bei einer Analyse von 16 Studien mit Menschen, die zusätzliche gaben L-Arginin bekamen, zeigten sich im rahmen von 12 Studien positive Auswirkungen auf Herz und Kreislauf. Duke fände einen direkten analytischen Vergleich zwischen Weizenkeimöl und Palmöl interessant. Er wettet, dass das Palmöl mehr Carotinoide und Tocotrienole enthält – aber empfehlenswert seien beide Öle.[17]

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. 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.[18]

Polyphenole und Flavonoide:

---

[15] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47
[16] 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).
[17] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 290
[18] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 281f.

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 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.[19]

Blaue Trauben und roter Wein:

Der Flavonoid- und Polyphenolgehalt (v.a. aus Schalen und Kernen der Trauben) wirkt günstig auf Herz- und Kreislauf. Besonders das Flavonoid Quercetin kann offenbar verhindern, dass Blutplättchen sich an den Gefäßinnenwänden anlagern und fettige Thromben bilden. Zu den Flavonoiden im Rotwein gehören

[19] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 264-266

außerdem Katechine, Proanthozyanidine sowie Anthozyanidine. Junge Rotweine haben einen höheren Flavonoidegehalt als ältere.[20]

Sellerie:

Sellerie bewährt sich im Kampf gegen Bluthochdruck: Er ist nämlich ein recht potentes Diuretikum (Entwässerungsmittel). Ein aus seinem Samen gewonnenes Öl wirkt offenbar entspannend auf die Muskulatur der Blutgefäßwände ein und hilft so, den Blutdruck zu senken. An der Universität von Chicago verabreichte man Labortieren winzige Mengen Butylphthladid, eine Komponente des Öls aus Selleriesamen. Der systolische Blutdruck der Tiere nahm ***daraufhin innerhalb von vier Wochen um 12 Prozent ab***. Darüber hinaus vermag diese Substanz den Cholesterinspiegel zu senken. Eine 8wenn auch kleine) chinesische Studie an 16 Hypertonikern verwies ebenfalls auf positive Wirkungen des Selleriesamens.
In sehr großen Mengen kann Selleriesamen jedoch giftig sein und in der Schwangerschaft sollte er auf keinem Fall eingesetzt werden. Gegen eine gelegentliche Selleriemahlzeit ist jedoch nichts einzuwenden, im Gegenteil. Die meisten Naturheilkundigen empfehlen, Selleriesamen bzw. daraus gewonnene Öle nicht ohne fachkundige Überwachung einzunehmen. Wenn Sie jedoch täglich ein paar Stengel Sellerie essen, können Sie gefahrlos etwas für ihren Blutdruck tun.
Wie Sie Selleriesamen anwenden können: Er wird als Tropfenkonzentrat , Tabletten, oder in reiner bzw. pulversierter Form angeboten. Es genügt, wenn Sie ein- bis zweimal pro Woche einen halben bis einen Teelöffel voll davon einnehmen, um Bluthochdruck vorzubeugen.[21]

Coenzym Q10:

Diese vitaminähnliche Substanz, die besonders aufs Herz-Kreislauf-System zu wirken scheint, verspricht Erfolg bei der Behandlung und Vorbeugung von Angina pectoris, Kardiomyopathie (Herzversagen aufgrund eines vergrößerten Sportlerherzens bzw. verringerten Blutstroms zum Herzen), Arrhythmien und anderen Herzleiden. Herzkranke bemerken die Besserung im allgemeinen daran, dass ihr Herz stärker pumpt, der Herzschlag regelmäßiger wird und sie wieder zu mehr körperlicher Aktivität fähig sind.
Das Coenzym Q10 ist ein Antioxidans und als Nährstoff für das Herz unentbehrlich. Beim Menschen ***reichert es sich in den Herzmuskelzellen an, wo es in großen Mengen benötigt wird, damit die Zellen die Energie produzieren können, die das Herz in Gang hält.*** Studien an Herzpatienten haben ergeben, dass viele von ihnen an einem Mangel an Coenzym Q10 leiden. Teilweise liegt es an den Medikamenten, die sie gegen überhöhte Cholesterinspiegel einnehmen: Einige von ihnen wirken sich ungünstig auf die Coenzym-Q10-Absorption aus.
Manche Kardiologen haben den potentiellen therapeutischen Wert von Coenzym Q10 inzwischen erkannt; andere wissen noch nichts darüber. Kritiker bemängeln, dass es bislang noch keine großen, kontrollierten klinischen Studien gibt, die den Nutzen von Coenzym Q10 beweisen können. Es gibt allerdings durchaus ***Dutzende kleinerer Studien an Herzpatienten, die bestätigen, dass ihnen die Einnahme dieser Substanz sehr wohl nützt.*** So erholen sich z.B. 80 Prozent der Patienten in einer kürzlich veröffentlichten italienischen Studie besser von ihrem Herzversagen, nachdem sie ihre Nahrung mit Coenzym Q10 anreicherten. Auch auf einem halben Dutzend internationalen Symposien stand dieser Nährstoff in den letzten Jahren im Mittelpunkt des Interesses.
Das Coenzym kann darüber hinaus den Blutdruck senken. So stellte sich etwa in einer zehnwöchigen, placebokontrollierten Studie an Hypertonikern heraus, dass die Einnahme von Coenzym Q10 sowohl den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck signifikant reduzierte. Offenbar, meinen die Forscher, hat die Substanz einen positiven Einfluss auf die Funktion der Blutgefäßwände. Die therapeutische Dosis zur Senkung überhöhten Blutdrucks beträgt im allgemeinen dreimal täglich 30mg.
Herzpatienten nehmen häufig sogar 120 bis 360 mg ein. Solche hohen Dosen haben sich bisher als sicher und nebenwirkungsfrei erwiesen.
Wie Sie Q10 anwenden können: Es wird gewöhnlich in Kapseln zu 10 bis 100 mg angeboten. Die optimale Tagesdosis für die Herzgesundheit bzw. zur Vorbeugung eines Coenzym-Q10-Mngels beträgt 15 bis 30 mg.[22]

Kalzium und Magnesium:

---

[20] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 268
[21] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 270f.
[22] Myell, Mark, Forever fit, 1998, S. 274ff.

Kalzium und Magnesium sind sehr wichtig für die Regulierung des Blutdrucks. Kalzium hilft den Herzschlag regulieren; Magnesium ist für die Erweiterung der Blutgefäße mitverantwortlich.
Wer viel Kalzium und Magnesium mit der Nahrung zu sich nimmt, hat in aller Regel auch einen normalen Blutdruck. Gibt man Bluthochdruckkranken zusätzlich Kalzium und Magnesium, sinkt ihr Blutdruck ab, wie Studien belegen. In einer vierjährigen Studie an 56.000 Frauen stellte sich heraus, dass diejenigen, die täglich 8000 mg Kalzium zu sich nahmen, weitaus seltener an Bluthochdruck litten als Frauen, die täglich nur 400mg konsumierten. In einer anderen klinischen Studie führte die tägliche Einnahme von Magnesiumpräparaten dazu, dass der systolische Blutdruck bei 95 Prozent der Pobanden um rund 12 Punkte zurückging, der diastolische um 8 Punkte.
Kalzium und Magnesium sind in fast allen Multimineralstoffpräparaten, aber auch einzeln erhältlich, und zwar als Pulver, Tabletten, Kapseln und Brausetabletten. Naturheilkundige empfehlen, etwa doppelt soviel Kalzium wie Magnesium zu sich zu nehmen (2:1). Therapeutische Dosen zur Blutdrucksenkung bewegen sich um 1 bis 1,5 g Kalzium und 500 bis 750 mg Magnesium pro Tag. Als Vorbeugemaßnahme sollten Sie täglich etwa 750 mg Kalzium und 375 mg Magnesium zu sich nehmen.[23]

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. [24]

Pu Erh
Tee regt den Leberstoffwechsel an. Dadurch wird die Verdauung und der Blutfettgehalt normalisiert, das Immunsystem gestärkt und die Entgiftung verbessert. Alkohol wird schneller abgebaut, weswegen Pu-Erh auch als "Katerkiller" berühmt ist. Er normalisiert den Cholesterinspiegel und wirkt Cholesterinablagerungen an den Wänden der Blutgefäße entgegen. Dies ist in klinischen Studien in China, Japan, und Frankreich belegt worden.[25]

Die Heidelbeere schützt vor Arteriosklerose:
Heidelbeeren halten die Blutgefäße sauber: Die Anthocyane verhindern gefährliche Ablagerungen in den Arterien, die auf Dauer zur Gefäßverengung führen und Thrombosen, Schlaganfälle und Herzinfarkte auslösen können. Studien belegen zudem eine günstige Wirkung auf den Cholesterinstoffwechsel.[26]

Knoblauch:
Die Extrakte des Knoblauchs sollen die Blutgefäße entspannen und deren Durchblutung fördern.[27]

Natur-Zelolith:
fürs Blutgefäßsystem[28]

---

[23] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 284
[24] Duke: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 118f.
[25] http://www.gesundtee.de/heilkraeuter/international/puerh.html
[26] http://www.hoerzu.de/wissen-service/gesundheit/gesunde-ernaehrung/gesundheitswunder-heidelbeere
[27] Alverde Heilpflanzen-Plakat
[28] https://www.youtube.com/watch?v=mb7acTlR9oA

Lorbeerblätter-Tee für die Entkalkung der Blutgefäße nach Jewgeni Awerbuch – unklar, ob dies stimmt:
Hier ist eine Methode zur nebenwirkungsfreien Ablösung von Verkalkungen, die sich in den Blutgefäßen über viele Jahre hinweg angesammelt haben. Zusammen mit Fettablagerungen bilden sie eine harte, fest „verbackene" Schicht, die unsere Blutgefäße unelastisch und langfristig brüchig machen. Erst wenn die Gefäße fast bis zu 70% „zu" sind, und damit den Blutdurchfluss extrem behindern, werden wir durch zu hohen Blutdruck darauf aufmerksam.
Eine sehr effiziente Möglichkeit, ***diese Ursache von Bluthochdruck „aus dem Weg zu räumen" besteht aus dieser einfachen Trink-Kur mit Lorbeerblätter-Tee:***
Dauer der Einnahme: 3 Tage.
Lorbeerblätter:
Zubereitung: 5 g getrocknete, zerkleinerte Lorbeerblätter 5 Minuten in 300 ml Wasser kochen. Anschließend diese Mischung 3-4 Stunden in einer Thermoskanne ziehen lassen (Honigzugabe nach Geschmack möglich), danach den Tee abgießen. Man kann den Tee bereits am Vorabend oder am gleichen Tag früh morgens zubereiten.
Einnahme: Innerhalb 12 Stunden den Tee schlückchenweise (!) trinken. Trinkt man den Tee nicht nach dieser Anweisung, sondern auf einmal, kann (!) es vorkommen, dass Blut im Urin erscheint.
Wiederholungen: Jährlich im Frühjahr oder Herbst die Kur 3- bis 4-mal durchführen, mit 2 Wochen Abstand zwischen den Kuren.
Wirkung: Reinigung des Organismus (auch der Gelenke) von Kalk und anderen Ablagerungen. Ist im Körper reichlich Kalk abgelagert, können sich entsprechend viele Ablagerungen lösen. Wird diese Menge ausgeschwemmt, kann sich der Urin rosa verfärben. Dies ist nichts gefährliches, sondern nur ein Anzeichen, dass die Blase irritiert reagiert. Schmerzen in Gelenken, Wirbelsäule und bei Wetterveränderungen können zurückgehen oder verschwinden. Der Körper wird beweglicher. So ganz „nebenbei" kann man rund ums Jahr seinem Körper und ***seinen Blutgefäßen Gutes tun, wenn man beim Zubereiten von verschiedenen Speisen zwei bis drei Lorbeerblätter zum Kochwasser dazu gibt.***[29]

Studie: Konsum von Chilipfeffer ist gut für das Herz und die Gefäße
Eine neue Studie liefert Hinweise darauf, dass durch den Konsum von Chilischoten beziehungsweise Chilipfeffer das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert wird. Die Forschenden nehmen an, dass die enthaltene Substanz Capsaicin für den schützenden Effekt verantwortlich ist.
Chilischoten beziehungsweise Chilipfeffer sind aus der traditionellen mediterranen Ernährung kaum wegzudenken. Eine neue Studie aus Italien legt nun nahe, dass das scharfe Gewürz das Risiko für kardio- und zerebrovaskuläre Erkrankungen (Störungen der Blutversorgung des Gehirns) verringern kann.[30]

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.[31]

Coenzym Q10:
Diese vitaminähnliche Substanz, die besonders aufs Herz-Kreislauf-System zu wirken scheint, verspricht Erfolg bei der Behandlung und Vorbeugung von Angina pectoris, Kardiomyopathie (Herzversagen aufgrund eines vergrößerten Sportlerherzens bzw. verringerten Blutstroms zum Herzen), Arrhythmien und anderen Herzleiden. Herzkranke bemerken die Besserung im allgemeinen daran, dass ihr Herz stärker pumpt, der Herzschlag regelmäßiger wird und sie wieder zu mehr körperlicher Aktivität fähig sind.
Das Coenzym Q10 ist ein Antioxidans und als Nährstoff für das Herz unentbehrlich. Beim Menschen reichert es sich in den Herzmuskelzellen an, wo es in großen Mengen benötigt wird, damit die Zellen die Energie

---

[29] http://www.scenar-therapie.at/lorbeerblaetter-tee-fuer-die-entkalkung-der-blutgefaesse-nach-jewgeni-awerbuch/
[30] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/ernaehrung-chilipfeffer-reduziert-risiko-fuer-herz-kreislauf-erkrankungen-20200116505641
[31] https://baerlauch.die-heilpflanze.de/heilwirkung.htm

produzieren können, die das Herz in Gang hält. Studien an Herzpatienten haben ergeben, dass viele von ihnen an einem Mangel an Coenzym Q10 leiden. Teilweise liegt es an den Medikamenten, die sie gegen überhöhte Cholesterinspiegel einnehmen: Einige von ihnen wirken sich ungünstig auf die Coenzym-Q10-Absorption aus.
Manche Kardiologen haben den potentiellen therapeutischen Wert von Coenzym Q10 inzwischen erkannt; andere wissen noch nichts darüber. Kritiker bemängeln, dass es bislang noch keine großen, kontrollierten klinischen Studien gibt, die den Nutzen von Coenzym Q10 beweisen können. Es gibt allerdings durchaus Dutzende kleinerer Studien an Herzpatienten, die bestätigen, dass ihnen die Einnahme dieser Substanz sehr wohl nützt. So erholen sich z.B. 80 Prozent der Patienten in einer kürzlich veröffentlichten italienischen Studie besser von ihrem Herzversagen, nachdem sie ihre Nahrung mit Coenzym Q10 anreicherten. Auch auf einem halben Dutzend internationalen Symposien stand dieser Nährstoff in den letzten Jahren im Mittelpunkt des Interesses.
Das Coenzym kann darüber hinaus den Blutdruck senken. So stellte sich etwa in einer zehnwöchigen, placebokontrollierten Studie an Hypertonikern heraus, dass die Einnahme von Coenzym Q10 sowohl den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck signifikant reduzierte. Offenbar, meinen die Forscher, hat die Substanz einen positiven Einfluss auf die Funktion der Blutgefäßwände. Die therapeutische Dosis zur Senkung überhöhten Blutdrucks beträgt im allgemeinen dreimal täglich 30mg.
Herzpatienten nehmen häufig sogar 120 bis 360 mg ein. Solche hohen Dosen haben sich bisher als sicher und nebenwirkungsfrei erwiesen.
Wie Sie Q10 anwenden können: Es wird gewöhnlich in Kapseln zu 10 bis 100 mg angeboten. Die optimale Tagesdosis für die Herzgesundheit bzw. zur Vorbeugung eines Coenzym-Q10-Mangels beträgt 15 bis 30 mg.[32]

Coenzym Q10:
Diese vitaminähnliche Substanz, die besonders aufs Herz-Kreislauf-System zu wirken scheint, verspricht Erfolg bei der Behandlung und Vorbeugung von Angina pectoris, Kardiomyopathie (Herzversagen aufgrund eines vergrößerten Sportlerherzens bzw. verringerten Blutstroms zum Herzen), Arrhythmien und anderen Herzleiden. Herzkranke bemerken die Besserung im allgemeinen daran, dass ihr Herz stärker pumpt, der Herzschlag regelmäßiger wird und sie wieder zu mehr körperlicher Aktivität fähig sind.
Das Coenzym Q10 ist ein Antioxidans und als Nährstoff für das Herz unentbehrlich. Beim Menschen reichert es sich in den Herzmuskelzellen an, wo es in großen Mengen benötigt wird, damit die Zellen die Energie produzieren können, die das Herz in Gang hält. Studien an Herzpatienten haben ergeben, dass viele von ihnen an einem Mangel an Coenzym Q10 leiden. Teilweise liegt es an den Medikamenten, die sie gegen überhöhte Cholesterinspiegel einnehmen: Einige von ihnen wirken sich ungünstig auf die Coenzym-Q10-Absorption aus.
Manche Kardiologen haben den potentiellen therapeutischen Wert von Coenzym Q10 inzwischen erkannt; andere wissen noch nichts darüber. Kritiker bemängeln, dass es bislang noch keine großen, kontrollierten klinischen Studien gibt, die den Nutzen von Coenzym Q10 beweisen können. Es gibt allerdings durchaus Dutzende kleinerer Studien an Herzpatienten, die bestätigen, dass ihnen die Einnahme dieser Substanz sehr wohl nützt. So erholen sich z.B. 80 Prozent der Patienten in einer kürzlich veröffentlichten italienischen Studie besser von ihrem Herzversagen, nachdem sie ihre Nahrung mit Coenzym Q10 anreicherten. Auch auf einem halben Dutzend internationalen Symposien stand dieser Nährstoff in den letzten Jahren im Mittelpunkt des Interesses.Das Coenzym kann darüber hinaus den Blutdruck senken. So stellte sich etwa in einer zehnwöchigen, placebokontrollierten Studie an Hypertonikern heraus, dass die Einnahme von Coenzym Q10 sowohl den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck signifikant reduzierte. ***Offenbar, meinen die Forscher, hat die Substanz einen positiven Einfluss auf die Funktion der Blutgefäßwände.*** Die therapeutische Dosis zur Senkung überhöhten Blutdrucks beträgt im allgemeinen dreimal täglich 30mg.
Herzpatienten nehmen häufig sogar 120 bis 360 mg ein. Solche hohen Dosen haben sich bisher als sicher und nebenwirkungsfrei erwiesen.
Wie Sie Q10 anwenden können: Es wird gewöhnlich in Kapseln zu 10 bis 100 mg angeboten. Die optimale Tagesdosis für die Herzgesundheit bzw. zur Vorbeugung eines Coenzym-Q10-Mangels beträgt 15 bis 30 mg.[33]

---
[32] Myell, Mark, Forever fit, 1998, S. 274ff.
[33] Myell, Mark, Forever fit, 1998, S. 274ff.

Traubensaft (auf Bio-Qualität achten):
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.[34]

Heidelbeeren:
Aufgrund noch ungeklärter Wirkstoffe sind Heidelbeeren imstande, Gehirnverkalkungen entgegenzuwirken. Besonders Verkalkungen der Halsschlagader und der Gehirnbasisgefäße können verhindert werden.[35]

Schwarze Johannisbeeren:
Durch Johannisbeeren kann der Cholesterinspiegel gesenkt werden und Herzkrankheiten vorgebeugt werden. In den Johannisbeeren ist ein Schutzstoff für die Blutkapillaren enthalten, so dass die kleinen Kapillargefäße durchgängig bleiben und nicht durch Cholesterinablagerungen verstopft werden können. [36]

Vitamin-B2-Mangel:
gestörte Zellatmung, Nervensystem zerfällt, Anfälligkeit auf Diabetes (S.682), Gefäßleiden, Kreislaufstörungen, Herzschäden, niedriger Blutdruck. in: Aprikosen und Pfirsichen, leicht aufnehmbares Vitamin B2 in Kirschen.[37]

Sellerie:
Sellerie bewährt sich im Kampf gegen Bluthochdruck: Er ist nämlich ein recht potentes Diuretikum (Entwässerungsmittel). Ein ***aus seinem Samen gewonnenes Öl*** wirkt offenbar ***entspannend auf die Muskulatur der Blutgefäßwände*** ein und hilft so, den Blutdruck zu senken. An der Universität von Chicago verabreichte man Labortieren winzige Mengen Butylphthladid, eine Komponente des Öls aus Selleriesamen. Der systolische Blutdruck der Tiere ***nahm daraufhin innerhalb von vier Wochen um 12 Prozent ab.*** Darüber hinaus vermag diese Substanz den Cholesterinspiegel zu senken. Eine (wenn auch kleine) chinesische Studie an 16 Hypertonikern verwies ebenfalls auf positive Wirkungen des Selleriesamens.
In sehr großen Mengen kann Selleriesamen jedoch giftig sein und in der Schwangerschaft sollte er auf keinem Fall eingesetzt werden. Gegen eine gelegentliche Selleriemahlzeit ist jedoch nichts einzuwenden, im Gegenteil. Die meisten Naturheilkundigen empfehlen, Selleriesamen bzw. daraus gewonnene Öle nicht ohne fachkundige Überwachung einzunehmen. Wenn Sie jedoch täglich ein paar Stengel Sellerie essen, können Sie gefahrlos etwas für ihren Blutdruck tun.
Wie Sie Selleriesamen anwenden können: Er wird als Tropfenkonzentrat , Tabletten, oder in reiner bzw. pulverisierter Form angeboten. Es genügt, wenn Sie ein- bis zweimal pro Woche einen halben bis einen Teelöffel voll davon einnehmen, um Bluthochdruck vorzubeugen.[38]

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.[39]

Rote Bete:

---

[34] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[35] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47
[36] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47
[37] 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).
[38] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 270f.
[39] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 1

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.***[40]

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.[41]

Ananas:
Die Tropenfrucht besticht durch einen Topgehalt an Bromelain, ein Enzym, das die Verdauung anregt und zugleich sanft entwässernd wirkt. Außerdem bremst es das Gewebehormon Bradykinin, sodass kleinste Blutgefäße undurchlässiger werden und insgesamt weniger Wasser ins umliegende Gewebe austritt.[42]

Astaxanthin – vegane Fassung:
Astaxanthin zeigt mehrere Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System: Es führt zum Beispiel zu einer Blutdrucksenkung, indem es auf unterschiedliche Weisen die Gefäße erweitert. Auch der allmähliche nachteilige Umbau des Herzens, der bei verschiedenen Herz-Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck zu einer weiteren Funktionseinschränkung des Herzens führt, konnte durch Astaxanthin verlangsamt werden. Darüber hinaus bilden sich weniger Gefäßablagerungen und bereits bestehende Ablagerungen werden stabilisiert. Das beugt der Bildung von Blutgerinnseln vor, die sich ablösen und nachfolgende kleinere Gefäße verstopfen könnten.[43]

---

[40] Strunz, forever young, 104
[41] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 1 51
[42] http://www.shape.de/diaet-und-ernaehrung/lebensmittel/a-24073/die-30-besten-schlankfoods.html
[43]https://www.netdoktor.de/medikamente/astaxanthin/#:~:text=Immunsystem%20und%20entz%C3%BCndliche%20Erkrankungen, antiallergischen%20Wirkstoffen%2C%20war%20jedoch%20schw%C3%A4cher.