Maßnahmen für den Gefäßschutz (s. auch Arterienverkalkung, Gefäße –Elastizität):

Risikofaktoren:
Die Elastizität der Gefäße nimmt durch Ernährungsfehler und Bewegungsmangel ab. Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und die Zuckerkrankheit sind hierbei von Nachteil. Weitere Risikokrankheiten für Herz-Kreislauferkrankungen sind z.B. freie Radikale oder Homocystein. (Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 30)

Omega-3-Fettsäuren:
Gesundheitliche Schutzeffekte verspricht man sich für die Gefäße von den Omega-3-Fettsäuren.[1]

Zufuhr von Vitalstoffen:
Man kann durch angemessene Ernährungsweise das Alter der Gefäße mitbestimmen. Dazu muß man besonders auf die Zufuhr von Vitalstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Pflanzeninhaltsstoffe) und die Aufnahme der „richtigen" Fette achten. gerade ältere Menschen sind häufig von einem Mangel an gefäßschützenden Mikronährstoffen (z.B. E und C, B-Vitamine) betroffen. (Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 24).

Risikofaktoren meiden:
Gefäßerkrankungen haben fatale Folgen (Herzinfarkt, Schlaganfall). Als Risikofaktoren für die Entstehung der Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Übergewicht, Rauchen und eine bestehende Zuckerkrankheit. (Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 23)

Paradontose:
Die Bakterien, die an Zahnfleischentzündungen beteiligt sind, werden verdächtigt, Herzinfarkte und Gehirnschläge zu begünstigen. Eine regelmäßige Mundhygiene und die Anwendung von Zahnseide hilft, diesen Bakterien den Garaus zu machen und wirkt damit lebensverlängernd.[2]

freie Radikale unschädlich machen:
Artheriosklerose wird mit freien Radikalen in Verbindung gebracht.[3]

Vitamin E:
Vitamin E-Defizit kann die Arterienverkalkung mitsamt ihren problematischen Folgeerscheinungen (Herzinfarkt Schlaganfall) begünstigen.[4]

Polyphenol Resveratol:
Der Radikalfänger sitzt in den Schalen der roten Weintraube und ist auch im Traubensaft nachweisbar – dort allerdings in weitaus geringeren Mengen. Um die Resveratolmenge, die in einem halben Liter Rotwein steckt, aufzunehmen, müßte man 9 Kilogramm Weintrauben essen. Resveratol ***hemmt die Ablagerungen in den Gefäßen,*** senkt den Cholesterinspiegel und wirkt Herz-Kreislauferkrankungen entgegen. Die Radikalfängereigenschaften der in den roten Weintrauben enthaltenen Bioflavonoide sind weitaus besser als diejenigen der Vitamine C und/oder E: Ein Teelöffel eines Traubenkonzentrates hat die gleiche antioxidative Wirksamkeit wie 1000 Milligramm natürliches Vitamin E oder 400 Milligramm Vitamin C! Es empfiehlt sich die Zufuhr von Rotweinextrakt in Kapselform.[5]

Bioflavonoide:
Bioflavonoide halten unsere Gefäße elastisch und regulieren den Blutdruck. Außerdem wirken die Stoffe der Verklumpung von Blutplättchen entgegen und mindern damit die Gefahr einer Gefäßverstopfung. Auch in dieser Hinsicht ergänzen sich die Bioflavonoide sehr gut mit anderen Radikalfängern wie dem Vitamin E.

---

[1] Bio 2009/2
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 37
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 48
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 97
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 119f.

Untersuchungen der Indiana University School of Medicine, USA haben es gezeigt: Beerenfruchtextrakte entspannen die Herzkranzgefäße und sorgen für einen normalen Blutdruck.[6]

oligomere Pro(antho)cyanide (=OPC):

Die Substanzgruppe der oligomeren Pro(antho)cyanide isolierte Jack Arthur Masquelier zunächst aus der Erdnusshaut, später aus der Rinde von Pinien und aus Traubenkernen. Die Produkte, die Professor Masquelier auf der Grundlage seiner Forschungsaktivitäten entwickelte, sind inzwischen weltweit als Nahrungsergänzungsmittel unter der Bezeichnung „Masquelier's Orginal OPCs-Anthogenol (in Apotheken erhältlich) verfügbar. Diese Pflanzeninhaltsstoffe (die ebenfalls zur Gruppe der Polyphenole gehören) haben einen schützenden Einfluss auf die Gefäße. Als die Frau seines Doktorvaters schwanger war und unter geschwollenen Füßen litt, gab er ihr diese von ihm isolierten Substanzen und – erstaunlicherweise gingen die Schwellungen innerhalb von 48 Stunden deutlich zurück. Prof. Masquellier wies unter anderem nach, dass die oligomeren Pro(antho)cyanide besonders die feinsten Verästelungen unseres Gefäßsystems – die Kapillaren – stärkt. Ist der Widerstand dieser feinen Haargefäße gegen den dort herrschenden Innendruck geschwächt, dann kommt es zum vermehrten Austritt von Flüssigkeit, zu Wasseransammlungen, müden und schweren Beinen, Krampfadern und Cellulitis. Prof. Masquelier untersuchte u.a. aber auch die Wirksamkeit seines OPCs bei Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Venenerkrankungen und Sportverletzungen und meldete zahlreiche Patente an, die auf seinen Untersuchungsergebnissen fußen.[7]

OPC aus Traubenkernen:

Traubenkerne eignen sich - wie keine andere Quelle -. zur Gewinnung von OPC , da die Konzentration dieser Supermoleküle hier besonders hoch ist. Prof. Masquelier wies nach, dass die dort vorhandenen oligomeren Procyanidide eine antioxidative Wirksamkeit besitzen, die 18mal höher ist als diejenige von Vitamin C. Bestimmte OPC-Formen wirken etwa 50mal si stark gegen freie Radikale wie Vitamin E. Damit wird diesen schädlichen kleinen Teilchen o richtig das „das Licht ausgeblasen". Damit diese Stoffe allerdings tatsächlich gut wirken können, müssen sie über den Darm in das Blut gelangen. Das von Masquelier entwickelte OPC-Produkt Masquelier's Original OPCs-Anthogenol ist 100% biologisch verfügbar. Es ist wasserlöslich, verteilt sich in kurzer Zeit in den Geweben des Körpers und kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden. Damit sind die empfindlichen Gehirnzellen vor dem Angriff der freien Radikale geschützt. Die oligomeren Pro(antho)cyanide schützen die Fette in unserem Körper vor der Oxidation, wirken der Verklumpung des Blutes entgegen und tragen auf vielfältige Weise zur Gesunderhaltung der Blutgefäße bei. Außerdem stärken sie das Bindegewebe und schützen die Haut und die Augen vor den aggressiven freien Radikalen. Weiterhin wirken sie Entzündungen entgegen und blockieren ein Enzym (Hyaluronidase), welches an der Freisetzung von Histamin mitbeteiligt ist. Dieses Gewebshormon ist für die typischen Beschwerden bei allergischen Erkrankungen (Rötung, Schwellung, Juckreiz) mitverantwortlich. Somit können sich oligomere Procyanidine auch positiv bei Allergien auswirken.[8]

Granatapfel:

Die im Granatapfel enthaltenen Bioflavonoide machen aus dieser Frucht eine antioxidativ wirksame Zellschutzbombe. Der Granatapfelextrakt oder das aus den Samen gewonnene Öl schlägt freie Radikale in die Flucht. Dabei ist seine radikalfangende Wirkung dreimal so hoch wie beispielsweise jene des Rotweins. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Granatapfel den Blutfluss verbessert, einen günstigen Einfluss auf den Fettstoffwechsel besitzt und Gefäßablagerungen entgegenwirkt. Die im Granatapfel enthaltenen Powerstoffe schützen die Gefäße vor der Zerstörungswut der freien Radikale und scheinen auch eine gefäßschützende Wirkung zu haben. Das Granatapfel-Saatöl ist die reinste Antioxidantienbombe und enthält besondere Fettsäuren und Phytoöstrogene. Aus den Kernen der reifen Früchte kann mithilfe eines besonders schonenden Verfahrens (Kaltpressung) ein einzigartiges Öl (z.B. in delima Kapseln PEKANA Naturheilmittel GmbH, www.pekana.com, auch in der Apotheke erhältlich) gewonnen werden. Für die Gewinnung von einem Kilogramm Granatapfel-Saatöl werden 500 Kilogramm wildwachsende Früchte verwendet.[9]

---

[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 123f
[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 128f.
[8] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 130f.
[9] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 134

Granatapfel:
Die im Granatapfel enthaltenen Bioflavonoide machen aus dieser Frucht eine antioxidativ wirksame Zellschutzbombe. Der Granatapfelextrakt oder das aus den Samen gewonnene Öl schlägt freie Radikale in die Flucht. Das Granatapfel-Saatöl ist die reinste Antioxidantienbombe und enthält besondere Fettsäuren und Phytoöstrogene. Aus den Kernen der reifen Früchte kann mithilfe eines besonders schonenden Verfahrens (Kaltpressung) ein einzigartiges Öl (z.B. in delima Kapseln PEKANA Naturheilmittel GmbH, www.pekana.com, auch in der Apotheke erhältlich) gewonnen werden. Für die Gewinnung von einem Kilogramm Granatapfel-Saatöl werden 500 Kilogramm wildwachsende Früchte verwendet.[10]
von besonderem Interessse sind die im Öl enthaltenen Phytoöstrogene, die gerade Frauen mit den typischen Wechseljahresbeschwerden (z.B. Hitzewallungen, Schweißausbrüche) helfen können. Während dieser Zeit unterliegt die Frau einer nachlassenden Östrogenproduktion, die verantwortlich ist für diese Beeinträchtigungen. Phytoöstrogene können hier Abhilfe schaffen. Sie wirken regulierend auf den Hormonhaushalt, unterstützen die Gesunderhaltung der Knochen und Gefäße und wirken der Faltenbildung entgegen. Die im Granatapfel-Saatöl (delima) enthaltenen Phytoöstrogene nehmen – von ihrer besonderen Struktur her – eine Sonderstellung ein. Wie wissenschaftliche Untersuchungen (mit Tieren) gezeigt haben, besitzt das Öl eine zellschützende Wirkung und bremst die Ausbildung bestimmter, hormonabhängiger Krebsarten wie Brust- oder Prostatakrebs. Es wurde an der Universität von Wisconsin (USA) an Mäusen gezeigt, dass der Granatapfel nicht nur der Vermehrung der Prostatakrebszellen entgegenwirkt, sondern auch der Tumormarker zurückging.[11]

alpha-Liponsäure:
Der mit dem Blut beförderte Sauerstoff hat ein besonderes Bestreben, sich mit den Zuckerbausteinen zu verbinden. Dabei entstehen aggressive Radikale, welche die Gefäße und die Nervenzellen schädigen und frühzeitig altern lassen. Damit aber nicht genug – die Glukose „hängt sich“ an den roten Blutfarbstoff, das Hämoglobin, und „verzuckert“ diesen Eiweißbaustein. Ebenso werden andere im Blut vorkommende wichtige Eiweiße von der freien Glukose umgarnt. Die Eiweißverzuckerung findet bei jedem Menschen statt-allerdings bei Zuckerkranken in einem viel stärkeren Maß. Mit der zeit werden die Zucker-Eiweiß-komplexe umgebaut und in den Gefäßen eingelagert. Dies führt beim Diabetiker zu den gefürchteten Folgeschäden der Erkrankung: Es können sich z.B. Durchblutungsstörungen in den feinsten Haargefäßen der Augen und in den Nieren einstellen.
Die alpha-Liponsäure reduziert die Belastung an freien Radikalen im Blut – auch derjenigen, die durch den Traubenzucker entstehen und schützt damit die Gefäße und die Nerven vor den gefährlichen, alt machenden Attacken durch diese aggressiven Teilchen. Alpha-Liponsäure verbessert die im Alter nachlassende Gedächtnisfunktion und wirkt der Alterung des Gehirns entgegen. Alpha-Liponäure hilft dabei, die Glukose aus dem Blut in die Zellen zu schaffen – es verbessert die Verwertung des Brennstoffs. Damit ist weniger Trauebenzucker im Blut, und es werden weniger Eiweiße „verzuckert“. Der Entgleisung des Stoffwechsels wird entgegengewirkt, und damit wird auch das Risiko für die gefürchteten Gefäß- und Nervenschäden vermindert. Kribbelnde Beine, brennende Schmerzen, Taubheitsgefühl – bei Personen, die zuckerkrank sind, leiden die sensiblen Nerven besonders häufig und verursachen Beschwerden. Hier wird die alpha-Liponsäure – hochdosiert – seit vielen Jahren erfolgreich angewendet.[12]

Selen:
Wenn Selen fehlt, kann auch die Gluthationperoxidase nicht aktiv sein – freie Radikale haben dann ein leichtes Spiel und schädigen die Blutfette und Gefäße und begünstigen die Ablagerungen in diesen Transportwegen. Die Gefäße verstopfen langsam, und der Blutfluss wird behindert.[13]

Kaffee:
Test zeigten, dass starker Kaffee ein gutes Mittel für Asthmapatienten ist. Das Koffein im Kaffee erweitert die Bronchialgefäße und erleichtert Asthmatikern das Atmen. Laut Recherchen, die obwohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen angestellt wurden, sollte zwei Viertellitertassen starken, frisch aufgebrühten Kaffees

---

[10] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 134
[11] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 135
[12] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 157ff.
[13] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 181

innerhalb einer oder zwei Stunden Erleichterung verschaffen, etwa 6 Stunden lang. Auf ähnliche Weise könnte Koffein auch ein gutes Mittel für Heuschnupfenleidende sein, wie Philip Shapiro meint. Zur Behandlung seiner allergischen Rhinitis (die dem Heuschnupfen ähnlich ist) nahm er 16 Tage lang abwechselnd Koffeintabletten oder Placebos. An den Tagen, an denen er, wie sich herausstellte, das Koffein schluckte -, soviel, wie in zwei Tassen starkem Kaffee enthalten ist -, berichtete er, dass er nur zweimal niesen mußte und weniger Beschwerden und Juckreiz hatte, während er an Tagen, an denen er das Placebo genommen hatte, 27 mal niesen mußte. Koffein erleichtert das Atmen außerdem, indem es die Ermüdung der Atemmuskeln verhindert. Deshalb scheint Kaffee eine gute Medizin für Menschen mit Atemschwierigkeiten zu sein, v.a. für diejenigen, die an chronischen, die Atmung erschwerenden Lungenkrankheiten leiden. Forscher haben festgestellt, dass das Koffein in 3 Tassen starkem Kaffee Männern und Frauen bei Tests zur Messung der Ermüdungserscheinungen der Atemmuskeln das Atmen erleichterte.[14]

Goji-Beere:
Die Polysaccharide aus der Goji-Beere ***erweitern die Blutgefäße*** und senken einen zu hohen Blutdruck um mehr als 20 Prozent.[15]

Rosmarin:
Rosmarin stärkt den Kreislauf und gibt den Blutgefäßen durch das Flavonoid Diosmin Kraft.[16]

Vitamin C:
Vitamin C ist besonders wichtig für Diabetiker, die infolge ihrer „gefäßfeindlichen“ Stoffwechsellage mit einem erhöhten Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle leben müssen. Dort herrscht auch ein erhöhter oxidativer Stress in den Gefäßen, der durch Vitamin C bekämpft werden kann. ***Das Antioxidans mindert u.a. auch die Verzuckerungen von Eiweiß und schützt damit vor den diabetischen Gefäßschäden***, die eine Verschlechterung der Durchblutung (z.B. in den Augen) zur Folge haben können. Mit täglich 100 Milligramm Vitamin C kann die Gefäß schädigende Eiweißverzuckerung um bis zu 20 Prozent reduziert werden..[17]
Achtung: Auswirkungen von nitrosativem Stress:

- Hemmung der Synthese von physiologischem, neuronalen und endothelialen NO und Anstieg des asymmetrischen Dimethylarginins, ***damit erhöhtes Gefäßerkrankungs- und Hypertonierisiko***, sowie Störungen zentralnervöser Funktionen.[18]

OPC:
OPC sorgt doppelt für das Bindegewebe. Es macht das Gewebe elastisch und beugt vor, dass sich die Haut spröde verhärtet. Um Kollagen zu erzeugen, braucht der Körper Vitamin C. Sonst wird das Kollagen im Körper zerstört. OPC verzehnfacht die Wirkung von Vitamin C. Enzyme im Körper greifen die Proteine von Kollagen an. OPC heftet sich an das Kollagen und wehrt den Angriff dieser Enzyme ab. OPC verstärkt, dass sich Kollagen bildet. Kollagen ist der Stoff, der Gefäßwände und Haut stark und geschmeidig macht.[19]

Proanthocyanidine (PACs):
Zu den derzeit besonders im Focus stehenden Substanzen zählen die Proanthocyanidine (PACs), die in Beerenobst (z.B. Aroniabeern, Cranberries), roten Weintrauben, Traubenkernen und grünem Tee vorkommen. Inzwischen liegen zahlreiche Hinweise aus wissenschaftlichen Untersuchungen vor, die auf ein breites protektives Potential der Flavonoide schließen lassen. Diesen interessanten bioaktiven Pflanzeninhaltsstoffen wird u.a. eine antioxidative, antikarzinogene, antimikrobielle, antiinflammatorische, gefäßprotektive und immunmodulierende Wirkung zugeordnet.[20]

Aroniasaft:

---

[14] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 113f.
[15] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 131
[16] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 25
[17] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 241f.
[18] Wolfram Kersten in: Raum und Zeit 163/2010, S. 12
[19] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 13
[20] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 2

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 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 Arteriosklerose führen. ebenso hemmen sie die Thrombozytenaggregation und können einen positiven Einfluss auf die Gefäßrelaxation entfalten. Epidemiologische Studien weisen auf einen antiatheriosklerotischen 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.[21]

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.[22]

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.[23]

Achtung Thrombose:

(Thrombose liegt vor, wenn sich in einem Blutgefäß ein Gerinnsel, der Thrombus bildet, meist in einer tiefen Beinvene -> Bein fängt an zu schmerzen und schwillt an, gefährlich ist es, wenn Gerinnsel weiter nach oben in den Körper wandert und ein Blutgefäß in der Lunge verstopft = Lungenembolie, die in einem Viertel der Fälle tödlich ist). Das posttrombotische Syndrom ist ein mögliche Spätfolge der Erkrankungen in den tiefen Beinvenen: Die Beine sind dauerhaft geschwollen und es bilden sich Krampfadern.

Besonders häufig tritt das postthrombotische Syndrom bei frisch operierten auf. Die Blutgerinnsel bilden sich bei Ihnen schneller, weil zum einen das gesamte Gerinnungssystem aktiviert und zum anderen ihr Blutfluss aufgrund von Bewegungsmangel verlangsamt ist.

In den Krampfadern fließt das Blut langsamer oder steht sogar. Statistisch besonders häufig leiden Frauen, die rauchen und die Anti-Baby-Pille nehmen an der Thrombose. Besonders in der Sommer- und Urlaubszeit häufen sich die Thrombose-Erkrankungen. Denn auch Hitze fördert die Blutgerinnung – und damit die Bildung von Gerinnseln. Ausgedehnte Sonnenbäder sind deshalb insbesondere für Menschen mit Krampfadern ein Tabu. Ein besonderes Risiko stellen außerdem Flugreisen in andere Länder dar: Das stundenlange Sitzen mit abgeknickten Beinen verlangsamt den Blutfluss und erhöht damit das Thromboserisiko enorm.

---

[21] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin", S. 3f.

[22] Bio, April/Mai 2010, S. 47

[23] Bio, Juni/Juli 2008, S. 61

Man kann der Tnhrombosegefahr durch venengerechten Sport entgegenwirken, z.B. durch Schwimmen: Zusätzlich zu der den Blutfluss stimulierenden Bewegung übt das Wasser einen Druck auf das Venensystem aus, der eine entstauende Wirkung hat – ähnlich wie ein Kompressionsverband.[24]

Thrombosevorbeugung:

- Venengesunden Sport treiben: Schwimmen, Radfahren, Walken, Wandern, Tanzen, Golfen
- Übergewicht reduzieren
- Rauchen vermeiden
- Langes Stehen oder Sitzen vermeiden
- Venengymnastik in den (Berufs-)alltag integrieren
- Viel Wasser trinken
- Warm-Kalt-Duschen oder kalte Güsse
- Bei Krampfadern auf lange Sonnenbäder, Besuche im Thermalbad und Saunagänge verzichten
- Krampfadern vom Arzt behandeln lassen.[25]

Thrombosevorbeugung bei einer mehr als vierstündigen Flug-, Bus- oder Zugreise:

- Stütz und Reisestrümpfe tragen
- Sich immer mal wieder die Beine vertreten und / oder Venengymnastik machen
- Beratung und Behandlung von Krampfadern vor Reiseantritt
- Bei Krampfadern: auf der Reise speziell angefertigte Kompressionstrümpfe tragen.[26]

Kakao:

Kakao schützt die Gefäße von Diabetikern
Um bis zu 30 Prozent können Typ-2-Diabetiker ihre Gefäßfunktion verbessern, wenn sie regelmäßig Kakaogetränke mit hohem Flavonolgehalt genießen. Das fand ein internationales Forscherkonsortium unter Federführung des Universitätsklinikums Aachen heraus. Von „akuten und langfristigen Verbesserungen“ spricht der Leiter der Untersuchung, Prof. Malte Kelm. Bemerkenswert sei das Ergebnis v.a., da 2diese Veränderungen auftraten, obwohl der Diabetes bei den jeweiligen Patienten mit Medikamenten im Vorfeld optimal behandelt worden war“.[27]

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.[28]

Zufriedenheit:

Mediziner der Duke-Universität in Durham fanden heraus, dass ein niedriger Spiegel des Nervenbotenstoffs Serotonin, wie er häufig bei depressiven Menschen vorkommt, die Verkalkung von Arterien beschleunigt. Bei zufriedenen, entspannten und gelassenen Menschen ist der Serotoninspiegel deutlich höher, die Gefahr für die Gefäße entsprechend geringer.[29]

Vitamin D:

In einer Untersuchung, die in der Fachzeitschrift Genom Research veröffentlicht wurde, befassten sich Wissenschaftler der Universität Oxford damit, das menschliche Genom auf Häufungen von Vitamin-D-Rezeptoren hin zu untersuchen. An diese Rezeptoren kann Vitamin D »andocken« und damit auch die Struktur des Genabschnitts sowie dessen Wirkung beeinflussen. Die Forscher fanden heraus, dass sich diese

---

[24] alverde, August 2009. S. 40
[25] alverde, August 2009, S. 41
[26] alverde, August 2009, S. 41
[27] Bio, 2008/4
[28] Quelle unbekannt
[29] Axt Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 114f.

Rezeptoren vor allem in Genabschnitten befanden, die bereits früher mit bestimmten Autoimmunkrankheiten wie Diabetes Typ 1, Multipler Sklerose und Morbus Crohn in Verbindung gebracht wurden. Darüber hinaus konnten sie eine Häufung von Vitamin-D-Rezeptoren auch in Genabschnitten feststellen, die mit Kolorektalkrebs und Leukämie zu tun haben.
Die Studie belegt die schwerwiegenden Folgen eines Vitamin-D-Mangels, bemerken die Wissenschaftler. Seit Langem ist bekannt, dass Vitamin D eine wesentliche Rolle beim Erhalt der Gesundheit der Zähne und der Knochen spielt, vor Kurzem wurde aber auch die Bedeutung des Vitamins bei der Regulierung des Immunsystems belegt. »Vitamin D verringert das Risiko von Dickdarmpolypen und Prostatakrebs. Gefäßerkrankungen treten weniger auf, und man entwickelt weniger häufig eine Diabetes Typ 1. Die Festigkeit und die Koordination der Muskeln verbessern sich ebenso wie die der Knochen«, schreibt Phyllis Balch in ihrem Buch Rezept für eine ernährungsbezogene Heilung (Prescription for Nutritional Healing, 4th Edition).[30]

Selen:
Selen scheint für die Gefäße wichtig zu sein, da nur dann die Gluthationperoxidase optimal arbeiten und freie Radikale abfangen kann. In Ländern mit schlechter Selenaufnahme (z.B. Finnland) treten häufig Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf. Mit einer Verbesserung des Selenstatus verringert sich das Risiko. In kleineren Studien wurde zudem gezeigt, dass Selen die Wahrscheinlichkeit für den Herztod in den Monaten nach einem überstandenen Herzinfarkt reduziert.[31]

Granatapfel – Pressaft aus frischen Granatäpfeln:
Mit hohem Gehalt an antioxidativen Schutzstoffen für die Gesunderhaltung der Gefäße[32]
Wu Wei Zi - Schisandra Kapseln
Die Früchte des Schisandra Krautes, auch Wu Wei Zi genannt, ist eines der bedeutendsten Heilkräuter der Chinesischen Medizin. Die Frucht, eine leicht säuerlich schmeckende kleine Beere welche aber auch gleichzeitig andere Aromen aufweist, ist seit einiger Zeit auch hier in Kapselform erhältlich. Das Kraut welches im chinesischen Arzneibuch verankert ist, wird häufig gegen Durchblutungsstörungen und gegen Verkalkungen bzw. Fettablagerungen in den Gefäßen verwendet. Wissenschaftlich nachgewiesene Wirkungen in Europa gibt es auf diesem Gebiet jedoch nur wenige. Eine Studie von Dr. Chevallier, einem Gefäßspezialisten der Middlesex Universität, bestätigen jedoch diese Vermutungen. Das gesamte Gefäßsystem soll durch die Einnahme „gereinigt“ werden, so genannte Flavonoide in der Wu Wei Zi Beere sollen dafür zuständig sein.[33]

Heidelbeeren:
Aufgrund noch ungeklärter Wirkstoffe sind Heidelbeeren imstande, Gehirnverkalkungen entgegenzuwirken. Besonders Verkalkungen der Halsschlagader und der Gehirnbasisgefäße können verhindert werden.[34]

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. [35]

Vitamin-E-Mangel:
Quellung der Zwischenzellsubstanz, folglich: verminderte Festigkeit der Gefäßwände[36]

---

[30] Quellenangabe ist leider abhanden gekommen
[31] Döll, Michaela: Die Kraft der Antioxidantien, 2008, S.240
[32] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[33] www.medi-infos.de
[34] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47
[35] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47
[36] 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

Herzstörungen: Herzkranzgefässe: Verhärtete und verengte:
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" [37]

Weizenkeime:
Streuen Sie ungefähr 1 Esslöffel Weizenkeime auf Ihr Frühstücksmüsli 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.[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. 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.

---

von Michael Palomino).
[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] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 290
[39] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 281f.

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 Blaubbeeren 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.[40]

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 außerdem Katechine, Proanthozyanidine sowie Anthozyanidine. Junge Rotweine haben einen höheren Flavonoidegehalt als ältere.[41]

Nützliche Nahrungsmittelergänzungen:

---

[40] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 264-266
[41] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 268

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. [42]

Kalzium und Magnesium:

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.[43]

Kakao:

Die Ursache für den Gefäßschutz durch Schokolade sind vermutlich Polyphenole. Diese im Kakao enthaltenen Pflanzenstoffe können den Blutdruck senken, wirken gegen Entzündungen, Gefäßverkalkung und die Bildung von Blutgerinnseln. Das geschieht, indem die zu den Polyphenolen gehörenden Flavanole Stickoxid (chemische Formel NO) in den Blutgefäßen leichter verfügbar machen.
Stickoxid entspannt und erweitert die Blutgefäße und senkt so den Blutdruck. Außerdem macht NO das Blut und die Innenwand der Gefäße weniger „klebrig" und verringert die Gefahr, dass sich ein Blutpfropf im Gefäß bildet. Zudem erhöhen Polyphenole aus dem Kakao das „gute" HDL–Cholesterin und verringern das „schlechte" LDL-Cholesterin.[44]

Zistrose (Zistus-Teekraut):

Die Zistrose entgiftet den ganzen Organismus, einschließlich der Lymphe und Gefäße.[45]

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 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.[46]

---

[42] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, s. 271f.
[43] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 284
[44] www.tagesspiegel.de
[45] Weber Heinz: Wirksamer Radikalenfänger-Zistus-Teekraut, in: Waerland dez. 2011, S. 30
[46] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/darmflora-einfluss-der-darmbakterien-beim-abnehmen-und-zunehmen-20190820464243

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.[47]

Rote Zwiebel:
In der roten Zwiebel sind neben den Flavonoiden noch weitere Polyphenole enthalten, hauptsächlich die sog. Anthocyane, die auch für die rote Farbe zuständig sind. Sie wirken u. a. entzündungshemmend und gefässschützend. Ein Porträt der roten Zwiebel finden Sie hier: Die rote Zwiebel
Bedenken Sie beim Schälen der Zwiebel unbedingt, dass die Polyphenole insbesondere in den äussersten Ringen stecken. Wenn Sie diese entfernen, verliert eine rote Zwiebel ungefähr 20 Prozent Quercetin und fast 75 Prozent ihrer Anthocyane.
Um in den Genuss einer ausreichend hohen Polyphenolmenge aus der Zwiebel zu gelangen, empfehlen Ernährungswissenschaftler, eine mittelgroße Zwiebel pro Tag in den Speiseplan einzubauen.[48]

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.[49]

Silicium als Kollagen Booster:
Da wir gerade von Silicium sprechen: Auch Silicium wird als Kollagen Booster diskutiert. Silicium ist ein Spurenelement, aus dem sich z. B. die Erdkruste zusammensetzt. Direkt nach Sauerstoff ist es das zweithäufigste Element in der Erdkruste. Die lateinische Bezeichnung silicia bedeutet so viel wie Kieselerde. Quasi jedes Gewebe – ob bei Menschen, Tieren oder auch Pflanzen – braucht Silicium, um fest und straff zu bleiben. Das Halbmetall ist so gut wie in jeder Zelle deines Körpers enthalten. In seiner organischen Form als Kieselsäure beteiligt sich Silicium an vielen Stoffwechselprozessen im Körper.
Hier kommt Silicium vor:
Silicium kommt etwa in Knorpeln und Knochen, aber auch in den ***Gefäßwänden***, der Haut, Haaren und Nägeln vor. Silicium ein wichtiger Wachstumsfaktor, denn es ist aktiv am Verkalkungsprozess der Knochen beteiligt, hilft also bei der Knochenbildung und beim Knochenwachstum. Das Spurenelement befindet sich aber auch in den Mitochondrien – die Kraftwerke unserer Zellen. ***Zudem kann Silicium große Mengen an Wasser binden. Das könnte wiederum eine positive Auswirkung auf die Elastizität von Haut, Bindegewebe, Knorpeln und auch der Knochen haben.***
Darum ist Silicium ***für die Kollagenproduktion wichtig:***
Es handelt sich um ein integrales Element des Binde- und Stützgewebes: Silicium ist für die Quervernetzung der Strukturelemente der Kollagene verantwortlich und somit ***sorgt es vermutlich für die elastische Raumstruktur des Bindegewebekolloids.*** Kolloide nennt man Flüssigkeiten, in denen die enthaltenen Stoffe verteilt „schweben“. Über Enzyme beeinflusst Silicium die Kollagenbildung und so auch die Bildung von Bindegewebsstrukturen. Indem es die Aktivität des Enzyms Prolyl-Hydroxylase beeinflusst, unterstützt es den ***Aufbau von Bindegewebe und Bindegewebsfasern.*** Zudem fördert Silicium den Aufbau und den Feuchtigkeitshaushalt des Bindegewebes und ist bekannt dafür, das Wachstum von Haaren und Fingernägeln zu unterstützen.
Nahrungsmittel mit Silicium:

[47] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/ernaehrung-chilipfeffer-reduziert-risiko-fuer-herz-kreislauf-erkrankungen-20200116505641
[48] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zwiebeln.html
[49] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-3-oliphenolia-resveratrol-spermidine/

Der Körper kann Silicium nicht selbst bilden. Somit müssen wir es über die Nahrung zuführen. Vor allem im Alter nimmt der Siliciumgehalt im Körper ab. Gute Silicium-Quellen sind: ***Hafer, Hirse, Weizen, Kartoffeln und Spinat.***
Wenn man seine Kollagenbildung anregen willst, gilt es Folgendes zu achten: ***Eine ausgewogene Ernährung, gesunde Schlafgewohnheiten und ein vorsichtiger Umgang mit Genussgiften wie Rauchen oder Alkohol.*** Unterstützen kannst du deinen Organismus mit ***Vitamin C-haltigen Nahrungsmitteln*** oder Lebensmitteln, die reich an Silicium sind. [50]

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.[51]

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.[52]

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.[53]

---

[50] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/
[51] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 1 51
[52] http://www.shape.de/diaet-und-ernaehrung/lebensmittel/a-24073/die-30-besten-schlankfoods.html
[53]https://www.netdoktor.de/medikamente/astaxanthin/#:~:text=Immunsystem%20und%20entz%C3%BCndliche%20Erkrankungen, antiallergischen%20Wirkstoffen%2C%20war%20jedoch%20schw%C3%A4cher.