Maßnahmen für den Herzschutz:

Pseudo-Herzproblem:
Ausstrahlende Schmerzen in den Herzbereich kann durch Blockierung im Bereich der Brustwirbelsäule ausgelöst werden -> chirotherapeutisch lösbar, Problem weg![1]

Vegetarische Ernährung:
Vegetarier haben viel seltener Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems.[2]

Achtung: Paradontose:
Die Bakterien, die an Zahnfleischentzündungen beteiligt sind, werden verdächtigt, Herzinfarkte zu begünstigen. Eine regelmäßige Mundhygiene und die Anwendung von Zahnseide hilft, diesen Bakterien den Garaus zu machen und wirkt damit lebensverlängernd.[3]

Vitamin E:
Vitamin E-Defizit kann sich nachteilig auf das Herz auswirken und 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 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]

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 dieses Krankheiten zählen ***Herz-Kreislauf-Erkrankungen*** wie Angina Pectoris.[6]

Coenzym Q10:
Das Herz leistet ungeheuer viel Arbeit. Um die erforderliche Power für die Leistungen des Herzens aufzubringen, braucht ***der Herzmuskel große Mengen an Coenzym Q10.*** Das Herz als Hochleistungsorgan hat einen erhöhten Bedarf an diesem Antioxidans, und auch ein Mangel wirkt sich hier am fatalsten aus. Bereits eine verminderte Zufuhr um in Viertel des Gesamtbedarfs schwächt das Herz in entscheidendem Maß. Gerade bei Herzerkrankungen ***fehlt es oft an diesem entscheidenden Treibstoff.*** Etwa drei Viertel aller Personen mit Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche (Altersherz), Brustenge (Angina Pectoris) oder Herzinfarkt sind mit Coenzym Q10 unterversorgt. Der Blutspiegel eines gesunden Erwachsenen liegt bei etwa 0,8 Mikrogramm/ml - bei vielen Herzkranken liegen diese Werte deutlich niedriger.
Die Forschungsergebnisse sind überwältigend: ***Der Herzmuskel kann durch eine Extraportion Coenzym Q10 besser und effizienter arbeiten,*** was besonders beim alternden Herz wichtig ist. Außerdem wirkt er Herzrhythmusstörungen entgegen und senkt den Blutdruck.
Bereits bei einer geringfügigen Belastung wie z.B. Treppensteigen kann der Blutzufluss zu Herzen um das Fünffache gesteigert werden. Bei sportlicher Betätigung wird das Herz sehr viel stärker beansprucht, womit auch der Bedarf an Q10 steigt.[7]

---

[1] https://www.br.de/mediathek/video/alpha-forum-thomas-pfeifer-orthopaede-av:584f697c3b467900118b7259?t=29m24s
[2] Bio 2009/2
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 37
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 97
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 119f.
[6] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 63
[7] Döll, die Kraft der Antioxidantien, 139f.

Selen:
Bei Herzinfarktpatienten hat man häufig einen niedrigen Selenspiegel im Blut festgestellt. In einer Reihe von Untersuchungen fand man Hinweise darauf, dass die zu geringe Selenaufnahme mit dem Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung zu stehen scheint. In Gegenden, wo die Selenversorgung gut ist, besteht in dieser Hinsicht ein geringeres Erkrankungsrisiko als in Regionen, wo die Böden an Selen verarmt sind und die Aufnahme dieses Spurenelementes zu gering ist.[8] Selen sollte zusammen mit Vitamin E aufgenommen werden – beide Antioxidantien ergänzen sich optimal.[9]
Bei Selenmangel wird das Herz massivst geschwächt und es kann zu einer krankhaften Vergrößerung des Herzmuskels kommen.[10]

Achtung: Selenmangelrisiko bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen:[11]

NADH:
Jede Körperzelle enthält NADH, die größten Mengen findet man allerdings in extrem energiebedürftigen Geweben wie im Herzmuskel. Der Treibstoffbedarf des Herzens, welches ja pausenlos schlägt, ist nachvollziehbar.[12]

Knoblauch:
Knoblauchanalysen zeigen starke Wirkstoffe, die u.a. anscheinend Herzkrankheiten und Schlaganfälle an der Entwicklung hemmen.[13]

Avocado:
Das Kalium der Avocado – die Avocado ist hier Spitzenreiter unter den Früchten – senkt den Blutdruck, weil es den Körper auf natürliche Weise entwässert und ***damit das Herz*** entlastet.[14]

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.[15]

Bananen:
Bananen empfehlen sich auch für Menschen, die an erhöhten Cholesterinwerten und hohen Blutfettwerten leiden, denn sie regulieren die Blutfettwerte, und beugen damit Schlaganfällen und Herzinfarkten vor. LDL, das schlechte Cholesterin, wird vermindert, und HDL, das gute Cholesterin, wird vermehrt. Wer täglich Bananen ißt, verringert seinen Anteil an LDH um 20 bis 25 Prozent. In tropischen Ländern mit traditioneller Ernährung, in der Bananen und Kokosnüsse eine große Rolle spielen, sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen wesentlich seltener als in anderen Breiten.[16]

Guaven:
Für Herz und Kreislauf sind Guaven eine Wohltat, weil sie den Blutdruck ebenso senken wie den Cholesterinspiegel. Eine indische Studie ergab, dass der Verzehr von nur einem Pfund Guaven pro Tag bei ansonsten unveränderter Lebensweise nach drei Monaten das Gesamtcholesterin der Testpersonen um fast 10 Prozent und ihren Blutdruck um 13,6/11,0 mmHg sinken ließ. Gleichzeitig stieg der Spiegel des guten HDL-Cholesterins um 8 Prozent. HDL senkt das Arterioskleroserisiko, während ein zu hoher LDL-Cholesterinspiegel einen Risikofaktor für Arteriosklerose und damit für die Entstehung von Herz-Kreislauf-

---

[8] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 182
[9] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 182f.
[10] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 186
[11] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 188
[12] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 193
[13] Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 333
[14] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 84
[15] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 85
[16] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 96

Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall darstellt. Der hohe Kaliumgehalt der Guave spielt für diese Wirkung sicherlich eine Rolle und wahrscheinlich auch ihr hoher Gehalt an Fruchtsäuren, Pektinen und Magnesium.[17]

Senkung des Blutdrucks durch Coenzym Q10:
Forschungen zeigen die positive Wirkung auf den diastolischen Blutdruck. Die diastolische Funktion des Herzens erfordert mehr zellulare Energie als die systolische Kontraktion, d.h. das Herz benötigt mehr Energie, die Kammer mit Blut zu füllen als sie zu entleeren. In diesem Zusammenhang ist es logisch, bei diastolischen Dysfunktionen Coenzym Q 10 zu verabreichen.
In einer Studie mit 109 Hochdruckpatienten mit isolierter diastolischer Dysfunktion bewirkte die Gabe Von Coenzym Q 10 eine Besserung bei 53 Prozent der Patienten. Neben einer allgemeinen klinischen Besserung kam es zu einer Blutdrucksenkung, einer Verbesserung der diastolischen Funktion und einer Abnahme der Herzmuskelerkrankung. In einer anderen Studie mit Herzpatienten, die täglich 240 Milligramm Coenzym Q10 erhielten, konnten 1-3 konventionelle Medikamente abgesetzt werden.
Wie es zu einer ***Regulation des Blutdrucks kommt,*** ist noch nicht ganz abgeklärt. Forschungsarbeiten (Digiesi und andere) weisen auf eine Abnahme des Gefäßwiderstandes hin, was als Folge einer Verbesserung des Zellstoffwechsels zu sehen ist. Durch eine Normalisierung der Zell- und Membranchemie wird der optimale Gefäßtonus und damit die Elastizität der Gefäßwände wiederhergestellt. Bei Bluthochdruck liegt die empfohlene Coenzym-Q10 –Dosis ***bei 180 Milligramm pro Tag. Zusätzlich sollten Calcium, Magnesium, Kalium und gegebenenfalls Multivitamine verabreicht werden.***
Etwa 10 Prozent der Patienten reagieren nicht auf die alleinige Gabe von Coenzym Q10. In diesen Fällen können ***zusätzliche Gaben von Carnitin (z.B. Acetyl-Carnitin bis zu 3 Gramm pro Tag), Magnesium und eventuell NADH hilfreich sein.*** Seit er bei seinen Herzpatienten Coenzym Q10 einsetzt, konnte Dr. Sinatra fast die Hälfte der üblichen Herzmedikamente ersetzen.[18]

Magnesium:
Wer Alkohol getrunken hat, weist unmittelbar danach einen massiven Abgang an Magnesiumreserven über die Nieren und Harnwege auf. Da nun das Magnesium über 300 Enzymreaktionen im Körper aktiviert, ***Herz*** und Nerven stärkt, sollte jeder von uns laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 300 bis 400 Milligramm pro Tag aufnehmen. Wie bekommen aber grundsätzlich durch Konsum von Weißmehl, zu viel Zucker, durch üppige Speisen und durch überdüngte Böden zu wenig Magnesium aus der Nahrung. Trinken wir nun Alkohol, so wird der Mangel an Magnesium noch bedenklicher. Die typischen Folgen, die wir als Kater bezeichnen: Reizbarkeit, Erschöpfung, Müdigkeit, innere Unruhe, Kopfschmerzen, Lärmempfindlichkeit, Taubheitsgefühl in Händen und Füßen, kalte Füße. Wenn Sie Alkohol getrunken haben oder genau wissen, dass Sie hin und wieder sündigen, dann sollten Sie für eine entsprechende Magnesiumversorgung sorgen. Essen Sie Naturprodukte, die Magnesium enthalten: Naturreis, Nüsse, Vollkornbrot, Grünkern, Bananen, Blattsalate.[19]

Magnesium:
Für Diätfragen ist besonders der Zusammenhang des Magnesiums mit Herzinfarkt und Herzinsuffizienz wichtig. Da bei diesen Krankheiten häufig verabreichten Diuretika (harntreibende Mittel) alle die Magnesiumausscheidung (wie meist auch die Kaliumausscheidung) vermehren und somit den meist schon vorhandenen Magnesiummangel vergrößern, bringt eine Langzeitbehandlung der Hypertoniker (Hochdruckkranken) mit einer der üblichen Kombinationen von blutdrucksenkenden Mitteln mit Diuretika eine ständig zunehmende Infarktgefährdung mit sich. Das ist eine Erklärung für die Tatsache, dass Hypertoniker besonders häufig einen Herzinfarkt erleiden.[20]

Knoblauch als Heilpflanze:
bei Herzkranzgefäßverkalkung, Herzmuskelschwäche.[21]

---

[17] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 147
[18] Runow, Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 142
[19] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 256
[20] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 69
[21] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 463

Kirschen:
Kirschen geben Herz und Kreislauf Kraft.[22]

Kalium:
Neben Magnesium ist Kalium ein überaus wichtiger Mineralstoff für eine geregelte Herztätigkeit. Ein Mangel kann zu Herzrhythmusstörungen und dem gefürchteten Kammerflimmern führen.
Gute Lieferanten: Obst (insbesondere Bananen, Avocados, schwarze Johannisbeeren, Aprikosen), Gemüse (v.a. Kartoffeln, Spinat, Grünkohl, Feldsalat, Broccoli, Rosenkohl, Kürbis), Getreide (bes. Roggen, Weizen, Grünkern, Gerste, Hafer, Mais, Buchweizen, Reis) sowie Milch und Milchprodukte. Am meisten Kalium enthält generell Trockenobst.[23]

Herzmuskelentzündung:Trichinen als Ursache:
Trichinen (Trichinella spiralis): Trichinen befallen Haus- und Wildschweine und werden beim Verzehr von rohem Schweinefleisch vom Menschen aufgenommen. Die von ihnen verursachte Trichinose ist in Deutschland wegen der gesetzlich vorgeschriebenen Fleischbeschau sehr selten geworden. In Osteuropa und Nordamerika ist sie aber immer noch weit verbreitet. Der Wurmbefall im Darm verursacht wässrige Durchfälle, Übelkeit, Erbrechen und leichtes Fieber. Befallen die Larven die Muskulatur, kommt es zu Muskelschmerzen, Wassereinlagerungen im Gewebe und später eventuell zu anhaltenden rheumatischen Beschwerden. Lebensgefahr besteht, wenn Trichinen zum Herz gelangen und z. B. Herzmuskelentzündung verursachen. Kapseln sich Larven im Gehirn ab, treten außerdem neurologische Beschwerden auf.[24]

echter Klosterfrau Melissengeist:
Bei nervösen Herz- und Kreislaufbeschwerden ohne organische Ursache kann eine Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erreicht werden.[25]

Sauerkirsche:
Die Sauerkirsche trägt zu einem gesunden Herz-Kreislauf bei.[26]

Wilde schwarze Johannisbeere:
Die wilde schwarze Johannisbeere wirkt gegen das Altern von Herz und Hirn und für gesundes Sehvermögen.[27]

wilde Aronia:
Die wilde Aronia unterstützt Herz und Kreislauf. [28]

5 Tassen grüner Tee (täglich):
Grüner Tee schützt das Herz und verlängert das Leben. Zu diesem Ergebnis kamen japanische Forscher bei einer Langzeituntersuchung von 40.000 Testpersonen. Wer viel Tee trinkt, leidet seltener unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei den Frauen ist die positive Wirkung sogar noch ausgeprägter als bei Männern. Allerdings reicht es nicht, nur gelegentlich grünen Tee zu trinken. Fünf Tassen täglich oder mehr sollten es schon sein, stellten die Forscher fest.[29]

Q10:
Q10: In einer Studie, die an Patienten mit koronarer Herzkrankheit durchgeführt wurde, die mindestens einen Herzinfarkt hatten, zeigte sich, dass die adjuvante Gabe von 100 mg Q10 täglich die Sterberate in den nächsten Jahren im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant sinken ließ.Coenzym Q10 (CoQ10) ist ein natürlicher und essentieller Kofaktor im Herzen. CoQ10 ist in der Lage, die bei der Mitrochondrienatmung

---

[22] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 316
[23] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 120f.
[24] https://www.apotheken.de/krankheiten/4312-wurmerkrankungen
[25] Beipackzettel des echter Klosterfrau Melissengeistes
[26] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 13
[27] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 13
[28] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 18
[29] Securvita, 6/06, S. 4

entstehenden Sauerstoffradikale zu neutralisieren, die Zell- und Genschäden verursachen können. In einer Studie wurden die Herzmuskelschutzwirkungen von CoQ10 bei Hochrisikopatienten während herzchirurgischer Eingriffe bestimmt: Zehn Patienten erhielten ein Placedo. In beiden Gruppen fand man vor der Behandlung einen CoQ10-Mangel im Blut (<o. 6 Mikrogramm/ml). Die erste Gruppe der Patienten nahm Coq10 oral ein (100 mg pro Tag) – mehr als 14 Tage vor und bis 30 Tage nach der Herz- OP. Es wurde dokumentiert, dass bei ihnen sowohl das im Herzen als auch das im Blut meßbareQ10 sich signifikant erhöhte und die Energieproduktion des Herzens (ATP-Bildung, gesteuert durch die Mitochondrien der Herzmuskelzellen) sich im Vergleich zur Placebo-Gruppe signifikant verbesserte. Dabei verbesserte sich auch die Auswurfleistung des Herzens. Der Erholungsverlauf war unkompliziert und kurz (3-5 Tage) im Vergleich zur Placedo- Gruppe, deren Erholung komplizierter verlief und lang war (15-30 Tage). Die positiven Beziehungen zwischen Blut- und myocordalen CoQ10, myocordalem ATP und der Herzfunktion, der postoperativen Erholungszeit und dem Erholungsverlauf in beiden Studiengruppen zeigten den therapeutischen Nutzen von CoQ10 während der Herz- OP, indem es die Herzmuskelfunktion schützt. Dabei korreliert das beobachtete Niveau der CoQ10-Mangels mit dem Schweregrad des Herzversagens.[30]

Ingwer:
Ingwer: wirkt positiv inotrop (positiv auf die Auswurfleistung des Herzens)[31]

Ling Zhi, japanisch Reishi, der Glänzende Lackporling:
signifikant verbesserte Herzfunktion[32].

Herz:
Die Verwendung von Resveratrol führte bei Herzkranken Patienten zu einer 30-prozentigen Verbesserung der Herzfunktion und gleichzeitig zu 30% weniger Sauerstoffverbrauch, was eine signifikante Ökonomisierung der Herzleistungs- und Belastungsreduzierung bedeutet.[33]

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, neurodegenerative Erkrankungen inkl. Alzheimer'sche Krankheit und andere Demenzformen sowie Parkinson'sche Krankheit, Depressionen, Psychosen, und viele andere, primär als Mitochondrialpathien einzustufende Symptomzustände und Leistungsschwächen.[34]

Lichtquanten- absorbierende pflanzliche Polyphenole:
Die Lichtquanten-absorbierenden pflanzlichen Polyphenole aktivieren über vielfach vernetzte Regelkreisde die 02-abhängige Mitochondrienleistung. Das lang gehegte wissenschaftliche Vorurteil, die Alterungsprozesse und damit verbundenen typischen Krankheiten, wie Krebs, Diabetes, Herzkreislauferkrankungen und neurodegenerative Krankheitsformen, seien ein unvermeidbarer natürlicher Verschleißprozess, ist damit in Frage gestellt.
Strukturanaloge Lichtquanten-modulierende pflanzliche Polyphenole, garantiert rückstandsfrei und unbelastet von Schwermetallen und Schadstoffen, sind in kombinierter und besonderer galenischer Zubereitungsform ein Hauptbestandteil der Rezepturen der Cellsymbiosistherapie. Polyphenole können vom Säugetierorganismus nicht synthetisiert werden und besitzen deshalb für den Menschen Vitamincharakter. Sie sind für die intakte Mitochondrienfunktion essentiell. Aus diesem Grunde sind pflanzliche Polyphenole in geeigneter Kombination mit anderen Naturprodukten zur Verhütung und Behandlung schwerwiegender mitochondrialer Leistungsschwächen, Systemerkrankungen und vorzeitiger Alterungsprozesse indiziert.[35]

---

[30] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, S. 238f.
[31] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 147
[32] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 174
[33] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 69
[34] Kremer, Heinrich: Das Konzept der Cellsymbiosistherapie, S. 5
[35] Kremer, Heinrich: Das Konzept der Cellsymbiosistherapie, S. 7

Tragen von roten Kleidern:
Mit roter Kleidung steigert man die Pulsfrequenz, verbessert die Durchblutung und fördert den gesamten Stoffwechsel. Herz und Kreislauf werden dabei gestärkt.[36]

Granatapfel/Granatapfelextrakt:
In einer doppelblind und p-lacebo-kontrollierten Studien 45 Patienten mit koronarer Herzkrankheit erhöhte die tägliche Gabe von 250 ml des Saftes des Granatapfels die Herzmuskeldurchblutung signifikant.[37]

Weißdorntee stärkt die Herzaktivität:
Lassen Sie sich bei Herzinsuffizienz in der Apotheke 5 Teile Weißdornblüten und 2 Teile Salbeiblätter mischen. Davon übergießen Sie 1 Esslöffel mit 1 Tasse kochendem Wasser. 10 Minuten ziehen lassen, durchseihen. Trinken Sie zwei Tassen pro Tag. Der Kräutertee verträgt sich mit vom Arzt verschriebenen Arzneien, die Sie unbedingt weiter einnehmen müssen. Dieser Herztee stärkt auch das Altersherz.[38]

Kräuter für ein starkes Herz:
Herzprobleme muss man immer abklären lassen. Nervös bedingte Verkrampfungen und schmerzhafte Spannungen in der Herzgegend sind sehr oft mit einer speziellen Kräuterteemischung zu beseitigen. Lassen Sie sich in der Apotheke zu gleichen Teilen Mistelkraut, Hopfenzapfen und Weißdornblüten mischen. 2 Teelöffel davon werden mit einer Tasse kochendem Wasser überbrüht, 15-20 Minuten ziehen lassen. Trinken Sie 3 Wochen kurmäßig täglich 2 bis 3 Tassen.

- **Petersilien-Wein zur Herzkräftigung:**

10 Petersilien-Stängel mit Blättern und 1 Esslöffel Apfelessig werden 10 Minuten lang auf kleiner Flamme in 1 Liter Weißwein gekocht. Dann das Ganze auf 40 Grad Celsius abkühlen und 300g Honig dazurühren. In eine Flasche füllen und einige Tage stehen lassen. Dann jeden Tag 1/16 Liter davon zur Herzkräftigung trinken.

- **Anis und Baldrian gegen Herzjagen:**

Nehmen Sie einige Zeit täglich eine Messerspitze gemahlenen Anissamen ein und lassen Sie diesen Langsam auf der Zunge zergehen. Sorgen Sie gleich am Morgen für reichlich sauerstoffreiche Luft zum Einnehmen. Meiden Sie Nikotin. Und trinken Sie, wenn Sie wieder Herzjagen verspüren, eine Tasse Baldrianwurzeltee (Apotheke, Drogerie).[39]

Weißdorn und Vitamin E: Der beste Herzschutz:
Internationale Forschungen haben ergeben, dass es drei natürliche Substanzen gibt, die dem Herz Kraft geben: Der Gesamtextrakt aus der Heilpflanze Weißdorn, natürliches Vitamin E und der Mineralstoff Magnesium. Dazu gehören auch: Regelmäßig Freizeitsport (Wandern, Rad fahren, Schwimmen), Atemübungen in freier Natur, in der Ernährung, in der Ernährung wenig Fett, wenig Fleisch, viel Obst und Gemüse und 2-mal im Jahr eine Kur mit 1-3 Herzschutz-Kapseln (Apotheke), die Weißdorn, Vitamin E und Magnesium enthalten sollen.[40]

Aronia-Beeren:
Aronia-Beeren haben bereits vor 50 Jahren in der ehemaligen Sowjetunion erste Nachweise auf eine heilende Wirkung ergeben. Klinische Erprobungen und Studien, die mit den Beeren dort stattfanden, zeigten eine Reihe positiver Untersuchungsergebnisse bei Erkrankungen und Belastungen der verschiedensten Art (z.B. bei Herz-Kreislauferkrankungen).[41]

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

---

[36] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[37] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 151
[38] Bankhofer, Hademar, Das große Buch vom gesunden Leben, 86f.
[39] Bankhofer, Hademar, Das große Buch vom gesunden Leben, 87f.
[40] Bankhofer, Hademar, Das große Buch vom gesunden Leben, 88f.
[41] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 3

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 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.[42]

Flavonoide, z.B. Aronia:
Zur antiinflammatorischen Wirksamkeit der Flavonoide wurden in der Vergangenheit zahlreiche Untersuchungen durchgeführt. Diese blockieren das Enzym Phospholipase A2 und damit die Bereitstellung der Archidonsäure, die selbst wiederum das Ausgangsprodukt für diverse Entzündungsmediatoren darstellt. Desweiteren wird die Aktivität der Lipoxygenasen und damit die Bereitstellung entzündungsfördernder Leukotriene gehemmt. Ebenso werden die Cyclooxygenasen und deren Reaktionsprodukte gedrosselt. Berücksichtigt man die neueren Erkenntnisse der medizinischen Forschung, wonach die typischen Zivilisationskrankheiten (z.B. Herz-, Kreislauferkrankungen, Krebs, Hyperinsulinämien und Diabetes mellitus sowie neurologische Erkrankungen) durch entzündliche Prozesse im Organismus induziert werden, so ergibt sich zusätzlich unter dem Aspekt der antientzündlichen Wirksamkeit der Polyphenole eine interessante mögliche protektive Wirkung durch die Pflanzeninhaltsstoffe, die in der Aroniabeere besonders konzentriert vorhanden sind. Im Tierversuch wurde in einer kürzlich publizierten Studie die Wirkung eines Aroniaextraktes auf die endotoxininduzierte Entzündung der Uvea (Augenhaut) untersucht. Die Erfassung einer Reihe von Entzündungsmarkern (z.B. Cyclooxygenaseaktivität, TNFalpha) bestätigte die antiinflammatorische Wirksamkeit des Aroniaextraktes und zeigte, dass der Gesamtextrakt deutlich effizienter war als isoliert verabreichte Flavonoide (z.B. Anthocyane, Quercetin).[43]

Schilddrüsenüberfunktion: den Körper zur Ruhe kommen lassen:
Bei einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) wird empfohlen, auf anregende Getränke wie Kaffee, Tee und Alkohol zu verzichten. Auch den Konsum von Fleisch, Wurst und anderen Nahrungsmitteln, die tierisches Eiweiß enthalten, sollte man reduzieren. Von Fisch und Jodsalz wird ebenfalls abgeraten. Dafür viel Gemüse, v.a. Kohl und Sojaprodukte und generell basenhaltige Kost auf den Speisezettel setzen.
Gegen die innere Unruhe kann ein geregelter Tagesablauf helfen, mit festgelegten Pausen, in denen man sich Bewegung verschafft. Auch kühlende äußere Anwendungen haben sich bewährt, z.B. kalte Halswickel oder kalte Abwaschungen.
In der Kräuterheilkunde weiß man, dass Wolfstrapp (Lycopus europaeus) und Herzgespann (Leonurus cardiaca) die Schilddrüse beruhigen können. Wolfstrapp hemmt die Ausschüttung des Schilddrüsenhormons Thyroxin, setztden Jodumsatz herab und wirkt insgesamt beruhigend. (In Apotheken sind verschiedene Fertigpräparate erhältlich). Das tut auch das Herzgespann. Es kann die funktionellen Herzbeschwerden ausgleichen, den *schnellen Puls verlangsamen und das Herzrasen mindern.* Auch andere Herzmittel, wie beispielsweise ***Weißdorn (Crataegus), oder pflanzliche Beruhigungsmittel wie Baldrian können hilfreich sein.***

---

[42] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin", S. 3f.
[43] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin", S. 4

In der klassischen Homöopathie wird man in bewährter Weise nach dem Konstitutionsmittel suchen. Bei der Schilddrüsenüberfunktion kommen als Einzelmittel in Frage:
- Aurum metallicum
    - Conium
    - Ferrum metallicum
    - Jodum
    - Lachesis
    - Natrium muriaticum
    - Spongia

Die Auswahl wird je nach Allgemein- und Gemütssymptomen getroffen.
Hochtourigen Stoffwechsel kann man auch mit einer kalten Dusche ausgleichen. So kommt das Vegetativum wieder ins Gleichgewicht.[44]

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.[45]

Coenzym Q10 fördert die Herzgesundheit:
Coenzym Q 10 ist v.a. für Herzfunktionen wichtig, da es die Energie optimiert.[46]

Q10:
Q10 gehört zu den wirksamen Antioxidantien, die dazu beitragen, die Elastizität der Blutgefäße zu verbessern.[47]

Q10:
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. [48]

alpha-Carotin:
Höhere alpha-Carotin-Konzentrationen im Blut gehen zudem mit einem geringeren Risiko einher, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs und vielen andern Ursachen zu sterben. Die Wissenschaftler stellen ausdrücklich fest, dass diese Zahlen nahelegen, dass ein höherer Verzehr von Obst und Gemüse dazu beitragen kann, einen frühzeitigen Tod zu verhindern, und fordern weitere klinische Studien zu den positiven gesundheitlichen Wirkungen von Alpha-Carotin.[49]

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 antioxidative Profil der Granatäpfel dazu bei, Entzündungen zu hemmen, durch oxidativen Stress

---

[44] Bio, Juni/Juli 2010, S. 40
[45] Bio, Juni/Juli 2008, S. 61
[46] John Phillip auf der Internet-Seite des Kopp Verlags, 11.11.2010
[47] John Phillip auf der Internet-Seite des Kopp Verlags, 11.11.2010
[48] John Phillip auf der Internet-Seite des Kopp Verlags, 11.11.2010
[49] S.L.Baker: Länger leben mit dem pflanzlichen Antioxidans alpha.Carotin, in: info.kopp-online.de, 7.12.2010

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.[50]

Knoblauchöl:
Diabetes beeinträchtigt nicht nur die Bauchspeicheldrüse und bringt die Blutzuckerwerte durcheinander, sondern erhöht bei Patienten das allgemeine Risiko weiterer gesundheitlicher Probleme von Sehstörungen bis hin zu Nervenschmerzen. Mehr als 30 Prozent der Diabetiker in den USA leiden nach Statistiken der Framingham-Untersuchung zusätzlich an Herzerkrankungen. Zusätzlich zu Makroangiopathie (Erkrankung größerer Gefäße) und einer beschleunigten Arteriosklerose (Arterienverkalkung) tritt Diabetes oft auch zusammen mit einer sekundären endokrinen (diabetischen) Kardiomyopathie (DCM) auf, die zur Vergrößerung des Herzens führt. Darüber hinaus verdickt das Herz und verliert an Elastizität. Zu weiteren Komplikationen einer Kardiomyopathie gehören Herzversagen, Herzrhythmusstörungen, Flüssigkeitsansammlungen in der Lunge und den unteren Gliedmaßen sowie der Tod.
Aber jetzt zeigen neue Forschungsergebnisse, die in der Fachzeitschrift Journal of Agricultural and Food Chemistry veröffentlicht wurden, dass eine natürliche Therapie - mit Knoblauchöl – vor diesen potentiell tödlichen Herzproblemen, die zu Entzündungen des Herzmuskels führen und ihn schwächen können, zu schützen vermag.
In der Studie, die von Wissenschaftlern der Chinesischen Medizinischen Hochschule und der Chung-Shan-Medizinischen-Hochschule in Taiwan durchgeführt wurde, verweisen Hintergrundinformationen darauf, dass Diabetiker unter einem etwa doppelt so hohen Risiko leiden, an Herzerkrankungen zu sterben wie andere Personen. Herzerkrankungen sind tatsächlich die Ursache von 80 Prozent der Todesfälle im Zusammenhang mit Diabetes. Dr. Wei-Wen Kuo, der Leiter der Untersuchung, und seine Mitarbeiter sammelten Daten aus vorangegangenen Studien, die gezeigt hatten, Knoblauch könnte Herzerkrankungen im Allgemeinen verhindern helfen. Sie stießen auch auf Untersuchungen, nach denen Knoblauch dazu beitragen könnte, die krankhaft erhöhten Blutzuckerwerte zu senken, die bei Diabetes auftreten. Vor diesem Hintergrund entschieden die Wissenschaftler, genau zu erforschen, ob die vielfach heilende Wirkung des Knoblauchs auf das Herz auch vor durch Diabetes hervorgerufene Kardiomyopathie schützen könnte.
In Experimenten mit an Diabetes erkrankten Laborratten fütterten die Forscher die Tiere entweder mit Knoblauchöl oder Maiskeimöl. Bei den Nagern, denen Knoblauchöl verabreicht worden war, verbesserte sich der Zustand des Herz-Kreislaufsystems, wobei die Veränderungen mit einem Schutz vor Herzproblemen einhergingen. Inwieweit war der Knoblauch für diese positiven Veränderungen verantwortlich? Nach Ansicht der Wissenschaftler sind im Knoblauchöl wirksame antioxidantische Substanzen enthalten. Insgesamt isolierten sie mehr als 20 verschiedene Substanzen, die sich gesundheitsfördernd auf das Herz-Kreislauf-System auswirken könnten. »Knoblauchöl besitzt das deutliche Potential, Herzen vor einer durch Diabetes ausgelösten Kardiomyopathie zu schützen«, lautet die Schlussfolgerung des Berichtes.

---

[50] Jonathan Benson: Granatapfel schützt vor Gewebeschäden und Entzündungen, in: info.kopp-verlag.de, 25.11.2010

Weitere aktuelle Nachrichten zu Knoblauch: Einer Studie des Krupanidhi College of Pharmacy im indischen Bangalore zufolge, die im Journal of Natural Medicines veröffentlicht wurde, hat Knoblauch möglicherweise sowohl blutdrucksenkende als auch herzschützende Wirkung.[51]

Vitamin E:
Es gab z.B. die sog. „Krankenschwesterstudie“, die mit fast 90.000 Frauen durchgeführt wurde und gezeigt hat, dass das Risiko für einen Herzinfarkt um 41 Prozent reduziert werden kann, wenn über einen längeren Zeitraum (die Studie lief acht Jahre) täglich 100 IE Vitamin E zugeführt werden. Die zeitgleich mit etwa 40.000 Männern durchgeführte Untersuchung erbrachte nach der Beobachtungsdauer von vier Jahren ein vergleichbares Ergebnis: 37 Prozent weniger Herzinfarkte durch 100 IE Vitamin E/Tag. Um festzustellen, ob die Einnahme von Vitamin E auch bei bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen einen Vorteil bringen kann, wurde Vitamin E in höherer Dosierung (400 bis 800 IE) bei herzkranken Menschen angewendet. Auch hier konnte man eine ganz klare Risikosenkung (um 77 Prozent für den nichttödlichen Herzinfarkt) beobachten. Es empfiehlt sich hier, wie bereits erwähnt, auf ein natürliches Vitamin E (z.B. Flexal Vitamin E, Biocur Arzneimittel GmbH, in der Apotheke erhältlich) zu achten.[52]

Carotinoide:
Auch die Carotinoide scheinen den vorliegenden Daten zufolge einen gefäßschützenden Effekt zu haben. Wer erniedrigte Blutspiegel an Beta-Carotin hat, muss mit einer Verdoppelung des Risikos für den Herzinfarkt rechnen. Eine Langzeitstudie mit 1500 Männern hat gezeigt, dass kombinierte tägliche Zufuhr von etwa 5 Milligramm Beta-Carotin und etwa 140 Milligramm Vitamin C die Sterblichkeit an Herzerkrankungen um ein Drittel senken kann. Sogar Personen mit Brustenge (Angina Pectoris) profitierten von der Beta-Carotin-Gabe (50 Milligramm jeden zweiten Tag): 50 Prozent weniger Herz-Kreislauf-Komplikationen als in der Gruppe, welche die Zuckerpille (Placebo) erhalten hatte.[53]

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.[54]

Vitamin D:
Das Vitamin D stärkt die Immunkraft, beeinflusst positiv Herz- und Kreislauf, bremst Allergien ab, verbessert die Lebens- und Liebeslust.[55]

Rosmarinöl:
Rosmarinöl regt Herz und Kreislauf an.[56]

Yoga:
Yoga hilft als Therapie bei Patienten mit Herzflimmern zu einer deutlichen Verringerung ihres unregelmäßigen Herzschlags und reduziert Angst und Depressionen. Wie Mediziner um Dhanunjaya Lakkireddy vom Universitätsklinikum im US-Bundesstaat Kansas ermittelten, unterstützt Yoga auch das allgemeine Wohlbefinden und fördert sogar das Sozialleben. Die Patienten, die ihre Übungen unter Anleitung eines Lehrers durchführten, schnitten hierbei besser ab als diejenigen, die nur zu Hause mit einer DVD übten.[57]

Melonen:

---

[51] S. L. Baker: Knoblauchöl schützt bei Diabetes wirksam vor Herzschäden, in: info.kopp-verlag.de, 10.10.2010
[52] Döll, Michaela: Die Kraft der Antioxidantien, 2008, S.238f.
[53] Döll, Michaela: Die Kraft der Antioxidantien, 2008, S.238f.
[54] Döll, Michaela: Die Kraft der Antioxidantien, 2008, S.240
[55] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, S. 537
[56] Meyer, Axel: „Aromatherapie auf neuen Wegen“, in: Bio, 1/2011, S. 37
[57] Die Welt, 5.4.2011, S. 22

Wolfgang Höhn schreibt in seinem Buch *Heilfasten mit Früchten*, dass Melonen Adenosoin, einen blutverdünnenden Wirkstoff, enthalten, der die Blutgerinnung verzögert und Thrombosenbildung und Durchblutungsstörungen vorbeugt. Damit ist die Melone wertvoll als Prophylaxe für Herzinfarkt und Schlaganfall. In Mittelmeerländern, in denen viele Melonen verzehrt werden ist das Risiko, einen Schlaganfall zu bekommen, wesentlich geringer als bei uns. Honigmelonen sind in dieser Beziehung noch heilkräftiger als Wassermelonen.[58]

Melone:
Eine 100-Gramm-Portion Melone liefert neben Kalzium und Magnesium 31 Milligramm Vitamin C und 404 Milligramm Kalium. ***Kalium*** beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall vor und ist der Schlüssel für einen gesunden Blutdruck. Mehr als dreißig wissenschaftliche Studien belegen, dass v.a. Menschen mit hohem Blutdruck , die kaliumreiche Obstsorten wie Melonen und Feigen aßen, ihr Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, um 40 Prozent verringern konnten.[59]

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.[60]

Granatapfel – Preßsaft aus frischen Granatäpfeln:
Mit hohem Gehalt an antioxidativen Schutzstoffen für die Gesunderhaltung des Herz-Kreislaufsystems[61]

Weißdorn – Press-Saft aus frischen Weißdornblättern mit Blüten, Sonst. Bestandteile: Weißdornfruchtmark:
Traditionell angewendet zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion[62].

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.[63]

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. [64]

Heidelbeeren:
Aufgrund noch ungeklärter Wirkstoffe sind Heidelbeeren imstande, Gehirnverkalkungen entgegenzuwirken. Besonders Verkalkungen der Halsschlagader und der Gehirnbasisgefäße können verhindert werden.[65]

Zwiebeln und Knoblauch:
Zwiebeln und andere Liliengewächse wie Knoblauch, Schalotten und Schnittlauch enthalten schwefel- und sulfidhaltige Substanzen, die vor Krebs sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Magenkrebs ist eine häufige Krebsart, deren Auftreten eng mit der aufgenommenen Nahrung im Zusammenhang steht. In Anbaugebieten für Zwiebeln und Knoblauch, in denen der Verzehr dieser Liliengewächse überdurchschnittlich hoch liegt, war die Mortalitätsrate bei Magenkrebs jeweils signifikant niedriger. In einer

---

[58] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 210f.
[59] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 207f.
[60] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[61] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[62] [62] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[63] Sommer, Markus: „Die Walderdbeere“, in: a tempo 6/2011, S. 21
[64] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47
[65] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47

kontrollierten, prospektiven Kohortenstudie wurde bei dem Verzehr von mehr als einer halben Zwiebel pro Tag eine deutliche Verringerung des Magenkrebsrisikos nachgewiesen. Auch ein verringertes Risiko für Dickdarmkrebs wird bei einem hohen Verzehr von Knoblauch und Zwiebeln beobachtet.
Für diese schützende Wirkung sind wahrscheinlich vor allem die schwefelhaltigen Inhaltsstoffe der Zwiebeln und des Knoblauchs verantwortlich. Allerdings ist die Frage, ob die Liliengewächse nur in rohem Zustand diesen Effekt haben oder auch gekocht oder gebraten, bisher nicht ausreichend geklärt.[66]

Hilfe durch Vitamin-A:
Folgen eines Vitamin A-Mangels sind: u.a. Herzschwäche,
fehlende Regulierung der Schilddrüse und anderer Drüsen mit Folge der Überfunktion oder Unterfunktion der Schilddrüse und anderer Drüsen, somit bei Unterfunktion der Schilddrüse drüsenbedingte Fettsucht möglich.
Vitamin A in: Tomaten, Paprikaarten, Karotten, Karottensaft, Brunnenkresse, in 100g frischen Heidelbeeren 1,6mg Vitamin A, in 100g Brombeeren 0,8mg Vitamin A.[67]

Vitamin-B2-Mangel beseitigen :
Folgen von B2-Mangel: Gefäßleiden, Kreislaufstörungen, ***Herzschäden***, niedriger Blutdruck. in: Aprikosen und Pfirsichen, leicht aufnehmbares Vitamin B2 in Kirschen.[68]

Vitamin-E-Mangel beseitigen:
Folgen von E-Mangel: Quellung der Zwischenzellsubstanz, folglich: verminderte Festigkeit der Gefässwände (S.608), folglich: schlechter Aufbau und schlechter Erhalt von Körperzellen, schlechter Eiweissstoffwechsel (S.562), schlechtere Drüsenfunktionen (S.606), Herzmuskelschwäche (S.609), Anfälligkeit gegen Krebs (S.562), schlechte Zellatmung, schlechter Stoffwechsel (S.563).
Gefahr von Unfruchtbarkeit bei der Frau und beim Mann (S.608), Gefahr von Fehlentwicklungen beim Fötus (S.609), Fehl- oder Frühgeburten, Periodenkrämpfe und Klimakteriumsbeschwerden, Frigidität und Impotenz, Herzbeschwerden (S.563), Muskeldegenerationen, Herzmuskelschwäche, Nervenschäden (S.609), mangelnde periphere Durchblutung (S.563), mangelnde Keimdrüsentätigkeit und Organtätigkeit, Folgen sind Fettleibigkeit oder Magerkeit, auch Prostatavergrößerung (S.564), bewirkt bei Kindern Müdigkeit (S.565).
Vitamin E in: in Weizenkeimen, Weizenkeimöl (S.563), im Naturreis (S.579).[69]

Hilfen bei Herzstörungen:].
Es gilt der Grundsatz: Wer in der Jugend bei Sport und Vergnügen das Herz nicht zu sehr belastet, der hat im Alter Herzstabilität Der Grundsatz "Eile mit Weile" ist für das Herz positiv Das Geschenk Herz soll man pflegen, nicht schädigen.
Manchmal kommen schwangere Frauen in die Behandlung, die meinen, sie hätten Herzstörungen. Sind zwei verschiedene Kurven feststellbar, so ist die Frau mit einem Kind schwanger, sind es drei Kurven, so sind es Zwillinge.
Behandlung bei Herzstörungen:

---

[66] http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/zwiebeln-und-knoblauch
[67] 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 zuammengestellt 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).
[68] 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).
[69] 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).

Zwiebelwickel auf den Waden, ist "schnelle und gute Hilfe" bei Herzstörungen, zusammen mit anderen Heilmaßnahmen
oder: Karotten / Rüebli beschleunigen Heilung von Herzleiden durch 70mg Carotin / Provitamin A pro kg. [: immer zusammen mit Olivenöl, sonst wird das Provitamin A im Magen nicht aufgenommen].
oder: Saftfasten mit Dr. Vogels Fastenmischung wirkt gegen alle "Zivilisations"-Krankheiten inklusive Krebs: milchvergorene Säfte: 60 % roter Randensaft / Rote Beete-Saft, 30 % Karottensaft / Rüblisaft, 10 % Sauerkrautsaft vergoren mit rechtsdrehender Milchsäure reich an natürlich gebundenem Kalium und Magnesium, Basel-Säuren-Verhältnis 3:1 (S.793); anfangs eventuell mit kohlensäurefreiem Mineralwasser verdünnen (S.791)
oder: Rüebli / Karotten, rohen Rüblisaft / Karottensaft einnehmen
oder: Keimlinge essen, mit viel Fermenten, v.a. Diastase als gutes Kräftigungsmittel, verbessert Blutzusammensetzung
plus: Trauben oder frischen Traubensaft einnehmen

Hilfen bei Herzstörungen: Herzbeschwerden:
-- getrocknete Weinbeeren oder Rosinen langsam kauen während der Arbeit
-- rohe Rosmarinspitzen am Morgen nüchtern kauen.
infolge mangelnder Durchblutung: Weizenkeimöl einnehmen, reguliert mit Vitamin E, "gut bewährt" (S.563)
oder: Vitamin-E-Mangel mit Quellung der Zwischenzellsubstanz, folglich: schlechter Aufbau der Körperzellen schlechte Zellatmung, schlechter Stoffwechsel , schlechtere Drüsenfunktionen und Organfunktionen dadurch Anfälligkeit auf Herzstörungen . Behandlung / Vorbeugung: Vitamin E oder: Saftfasten mit Dr. Vogels Fastenmischung wirkt gegen alle "Zivilisations"-Krankheiten inklusive Krebs: milchvergorene Säfte: 60 % roter Randensaft / Rote Beete-Saft, 30 % Karottensaft / Rüblisaft, 10 % Sauerkrautsaft vergoren mit rechtsdrehender Milchsäure), reich an natürlich gebundenem Kalium und Magnesium, Basel-Säuren-Verhältnis 3:1 anfangs eventuell mit kohlensäurefreiem Mineralwasser verdünnen

Hilfe bei Herzstörungen: Herzschädigungen:
Kirschen essen mit viel leicht aufnehmbarem Vitamin-B2-Gehalt

Hilfe bei Herzstörungen: Herzflattern, unregelmässigen Puls:
Z.B.: Aussetzen jedes dritten Schlages. Behandlung mit homöopathischem Kochsalz / Natrium chloridum (muriaticum), Dosierung je nach Sensibilität D6-D30 "wunderbares und harmloses Mittel" (S.504).[70]

Hilfen bei Herzstörungen: Herzgifte meiden:
-- schwerstes Gift ist Hetze in der Lebensführung und im Beruf
-- schwerstes Gift ist, wenn auch in der Freizeit noch gestresst wird, z.B. Autoraserei, innere Spannung
-- Luftverschlechterung durch Autoabgase, z.B. Bleibenzin
-- zu knappe Zeit für Arbeitswege
-- übertriebener Sport ergibt Herzerweiterung
-- 5-Tagewoche statt 6-Tagewoche ist zusätzlicher Stress durch Überlastung, und dann kann die Arbeitsleistung nicht gehalten werden
-- Rauchen ist Herzgift, denn das Nikotin verengt die Herzkranzarterien, v.a. bei Frauen. Pfeife schadet durch Filter und weniger präparierten Tabak weniger.[71]

---

[70] 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).
[71] 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).

Hilfen bei Herzstörungen: Herzbeeinträchtigung:
bei Herzbeklemmungen: durch Ärger, Kummer, Verdruss, Enttäuschung möglich
->> biologisches Herztonikum einnehmen.[72]
Hilfen bei Herzstörungen: Herzerweiterung:
Behandlung mit Herzhormonen und mit Weißdorn-/ Crataegus-Komplex mit Weißdorn und Arnika, reguliert die Herztätigkeit. Dosis: alle halbe Stunden 5-10 Tropfen, bei Abflauen noch 3mal täglich 15-20 Tropfen..[73]

Hilfe bei Herzstörungen / Herzinfarktprophylaxe:
Trotz schwerer körperlicher Arbeit gab es im 18.-19.Jh. keine Herzinfarkte. In den 1980er Jahren ist es eine der häufigsten Todesursachen, trotz aller Hilfsmittel und Maschinen. Mit der körperlichen Arbeit hat Herzinfarkt folglich NICHTS zu tun. Faktoren der "zivilisierten" Welt, die Herzinfarkt begünstigen:
-- einseitige Betätigungen, Bewegungsmangel, keine frische Luft
-- keine Wechsel Spannung - Entspannungsphasen, Fehlen von Harmonie zwischen Tätigkeit und Ruhe
-- Autofahrer wandern kaum noch, fahren auch noch Fußgängerdistanzen mit dem Auto .
->> alles, was nicht mehr gebraucht wird, verkümmert
->> das Herz degeneriert durch mangelnde Betätigung
->> Häufung von Verkrampfungen, Stauungen, Spasmen/Krämpfen, hoher Blutdruck etc.
->> ab 60 kann die Kombination der Faktoren zum Herzinfarkt führen, eventuell mitten in der Arbeit, meist bei solchen, die körperlich nichts mehr tun, nicht mehr wandern, keine Gartenarbeit machen, keinen Sport mehr machen. So wird das Leben um 20-30 Jahre verkürzt.
Bei einem Herzschlag versagt das Herz, wenn die Herzmuskulatur nur noch aus Narben besteht. Bei einem tödlichen Herzinfarkt reißt das Herz, sofortiger Tod.[74]

Maßnahmen gegen Herzstörungen: Herzinfarktgefahr / Apoplexie:
Gefährdete Personengruppen: Geschäftsleute, Beamte, Parlamentarier, Managertypen. Behandlung der Apoplektiker:
-- hohen Blutdruck abbauen
-- Mistelpräparate und Rauwolfiaextrakte reichen nicht
-- Saftkuren und Ernährungsumstellung
-- Eiweiße auf 40g täglich reduzieren
-- Gemüse, Salate, und Sojaeiweiße einnehmen
-- Naturreis wirkt regenerierend auf Blutgefässe
-- Fette und Öle beim Kochen weglassen, nur kalt verwenden
-- Kochsalz weg, stattdessen würzen mit Knoblauch, Meerrettich, Petersilie
Alkohol und Nikotin aussortieren
Herzstörungen: Herzinfarkt: Behandlung nach überlebtem Herzinfarkt:
Wochenlange Bettruhe. Heilung des Herzens ist aber kaum möglich, denn es handelt sich nach zigfachen Herzanfällen einfach um eine weiße Narbe mehr im Herzmuskel

---

[72] 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).
[73] 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).
[74] 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 zusanmmengestellt 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).

Lebensumstellung und Behandlung:
-- nicht mehr rauchen
wöchentlich zwei Safttage z.B. Montag und Donnerstag mit Dr. Vogels Fastenmischung, wirkt gegen alle "Zivilisations"-Krankheiten inklusive Krebs: milchvergorene Säfte: 60 % roter Randensaft / Rote Beete-Saft, 30 % Karottensaft / Rüblisaft, 10 % Sauerkrautsaft vergoren mit rechtsdrehender Milchsäure reich an natürlich gebundenem Kalium und Magnesium, Basel-Säuren-Verhältnis 3:1 anfangs eventuell mit kohlensäurefreiem Mineralwasser verdünnen
plus: gute Luft zuführen: Wanderungen oder Gartenarbeiten, bei Sonne mit Hut
plus: Stauungen mit Reflexzonenmassage beheben und maßvoll, aber regelmäßig Bewegungstherapie
plus: Stärkung der Herzmuskeln mit Weißdorn-Frischpflanzenpräparat Crataegus-Komplex..[75]

Herzstörungen: Herzinfarkt: Vorbeugung
Pflichten abbauen, Zeit weise einteilen, Mittelweg zwischen Arbeit und Erholung finden, die dann aber auch Erholung sein muss, wandern, Gartenarbeit oder Sport als Ausgleich, insgesamt weniger essen, aber vollwertig essen. In der Umstellung vom Stress in den Mittelweg soll man regelmäßig Taigawurzeltinktur / Eleutherococcus und Ginseng-Stärkungsdragees einnehmen.
oder: Saftfasten mit Dr. Vogels Fastenmischung wirkt gegen alle "Zivilisations"-Krankheiten inklusive Krebs: milchvergorene Säfte: 60 % roter Randensaft / Rote Beete-Saft, 30 % Karottensaft / Rüblisaft, 10 % Sauerkrautsaft (S.787), vergoren mit rechtsdrehender Milchsäure, reich an natürlich gebundenem Kalium und Magnesium, Basel-Säuren-Verhältnis 3:1; anfangs eventuell mit kohlensäurefreiem Mineralwasser verdünnen.[76]

Herzstörungen: Herzklopfen:
möglich durch Bakteriensäcke an Zähnen, Eiterzahn: schadhaften Zahn entfernen, oft schlagartige Beschwerdefreiheit, kommt oft bei Frauen vor, ohne für sie feststellbare Ursache. Dr. Vogel empfiehlt die Prüfung der Schilddrüse
Behandlung:
Brunnenkresse einnehmen, enthält etwas Jod, reguliert Drüsen. [77]
Herzstörungen: Herzklopfen, große Nervosität:
Ursache von Herzklopfen ist die Überfunktion der Schilddrüse / Hyperthyreose. Behandlung:
-- Wolfstrapp / Lycopus europaeus, schon 5-10 Tropfen sind sehr wirksam [täglich?]
-- bei längerer Schilddrüsenüberfunktion: Wolfstrapp und Urtica-Kalk-Komplex
-- bei Dauerzustand der Nervosität und hohem Puls schon bei Kleinigkeiten: Es handelt sich in der Regel um einen zu tiefen Kalkspiegel: Lycopus / Wolfstrapp und Urtica-Kalk-Präparat und homöopatische Meerpflanzenpräparate, z.B. Kelp D3 noch als Jodergänzung, dann vorwiegend Kelp, nie Jodsalz. [78]

---

[75] 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).
[76] 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).
[77] 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).
[78] 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

Herzstörungen: Herzklopfen nach Sport:
Behandlung mit Maiglöckchen / Convallaria majalis zur allgemeinen Herzregulierung[79]
Herzstörungen: Herzkrämpfe bei schwacher Herztätigkeit:
möglich durch Bakteriensäcke an Zähnen, Eiterzahn: schadhaften Zahn entfernen, oft schlagartige Beschwerdefreiheit.
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.[80]

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
oder: Weizenkeimöl einnehmen, reguliert mit Vitamin E, "gut bewährt" [81]

Herzstörungen: Herzmuskelschaden:
Weizenkeimöl einnehmen, regeneriert mit Vitamin E, "gut bewährt"[82]

Herzstörungen: Herzmuskelschwäche:
Geschädigtes, vernarbtes Herzmuskelgewebe ist verloren und nicht regenerierbar. Das übrig gebliebene gesunde Gewebe kann noch gestärkt werden.
Behandlung:
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
oder: Vitamin-E-Mangel mit Quellung der Zwischenzellsubstanz, folglich: schlechter Aufbau der Körperzellen, schlechte Zellatmung, schlechter Stoffwechsel, schlechtere Drüsenfunktionen und Organfunktionen, dadurch Herzmuskelschwäche.
Behandlung / Vorbeugung:
Vitamin E Muskelregeneration und hochungesättigte Fettsäuren in Weizenkeimen, Weizenkeimöl (S.562,563), Vitamin E auch im Naturreis ,
Weizenkeimöl reguliert mit Vitamin E, "gut bewährt".
oder: Crataegus-Komplex, Auroforce, Vitamin E zur Muskelregeneration
Herzschaden: Sportlerherz:

(-> 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).
[79] 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).
[80] 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).
[81] 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).
[82] 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).

Spitzensport nützt niemanden
Zu viel Sport ergibt ein "Sportlerherz" mit Herzerweiterung, ein abgemüdetes, verbrauchtes Herz. Die Überforcierung ergibt die Erweiterung der Herzmuskulatur, wenn die Spannkraft der Herzmuskulatur verloren geht.. Folgen: Siechtum, z.B. Atemnot beim Treppensteigen, schwacher Puls, zu niedriger Blutdruck, Ohrensausen, Kopfsausen. [83]

Herzschmerzen: Andauernde, eventuell mit hohem Fieber:
Tee aus "Nußkämben" (holzige Innenwände der Walnüsse / Baumnüsse): einige Minuten sieden, ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
->> den Nusstrunk regelmäßig einnehmen, beruhigt rasch, Schmerzen verschwinden[84]

Herzstörungen: Herzschwäche:
Hühnerdarmkraut
oder: Behandlung mit Maiglöckchen / Convallaria majalis
oder: mit Fingerhut / Digitalis, aber nicht zu lang, weil Fingerhut bei längerem Gebrauch ***so stark wirkt, dass Herzstörungen möglich sind*** (S.459)
oder: Sesamsamen oder Sesamöl einnehmen, Wirkung durch Mineralien, Vitamin E, regt Herzmuskeltätigkeit an.
oder: Crataegus / Weißdorn-Urtinktur oder Crataegus-Komplex / Weißdorn-Komplex, 5-10 Tropfen täglich einnehmen
oder: Weizenkeimöl einnehmen, reguliert mit Vitamin E, "gut bewährt"
oder: Früchte mit Naturzucker einnehmen, auch in Trauben, Rosinen, Datteln, Feigen, geht direkt ins Blut über, hinterlässt keine Schlacken, stärkt Herz[85]

Herzschwäche mit asthmatischen Erscheinungen:
-- Galeopsis / Hohlzahn als Urtinktur in Verbindung mit Cactus grandi florus D2
wenn eventuell hochrot-bläuliches Anlaufen oder etwas erhöhte Adern oder Venen:
Vitamin E-Mangel kann zu Gleichgewichtsstörungen führen.[86]
-- wenn eventuell auch noch erhöhter Blutdruck: Mistelextrakt Visum album oder Rauwolfiapräparat Rauwolfavena

- bei Vitamin-A-Mangel: täglich Tomaten, Paprikaarten, Karotten essen, frischen Karottensalat oder frischen Karottensaft, oder Karottin oder angesäuerten Karottensaft einnehmen.[87]

Herzstörungen: Herzstärkung: pflanzliche Mittel:

---

[83] 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).
[84] 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).
[85] 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).
[86] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 97
[87] 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).

Arnikawurzeltinktur, Crataegus / Weißdorn, Cactus grandiflorus / Königin der Nacht, Strophanthus / Drehblume, tropisch-afrikanisches Hundsgiftgewächs, Spigelia / Wurmkraut, Avena / Hafertropfen, homöopatische Mittel Calcium carbonicum, feinstofflich verdünntes Gold
-- Crataegus / Weißdorn stärkt den Herzmuskel ausgezeichnet
-- Auroforce stärkt die Herznerven
-- Lycopus / Wolfstrapp mit Weizenkeimöl stärkt das geplagte Herz, beruhigt das Herz
-- Gleichzeitig muss der herzschädliche Einfluss aufhöre.
In Einzelfällen wirken vorzüglich: Convallaria / Maiglöckchen, Scilla maritima / Meerzwiebel, Nußkämbentee. [88]

Herzstörungen: Herzstiche:
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[89]
Herzstörungen:
-- Behandlung mit Maiglöckchen / Convallaria majalis zur allgemeinen Regulierung, z.B. bei Überfunktion der Schilddrüse.
-- Behandlung mit dem Extrakt der Echten Meerzwiebel. Normale Dosis: 5 Tropfen der 1000fach verdünnten Tinktur, bei Symptomen z.B. wie Atembeschwerden, eiskalten Händen und Füssen, wässerigem, hellem Urin, katarrhaften Erscheinungen in den oberen Atemwegen [90]

Herzstörungen: Vorbeugung:
Stetigkeit schont das Herz, Hast vermeiden.
Rosmarin oder Rosmarin in alten Wein einlegen: beeinflusst die Herznerven positiv. Rosmarinwein ist ein "gutes Herztonikum".[91]

Herzstörungen: Herzwassersucht:
absolut salzfrei leben, auch kein Meersalz verwenden.[92]

---

[88] 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).
[89] 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).
[90] 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).
[91] 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).
[92] 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).

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.[93]

Walnüsse:
Für die Walnuss, deren herzschützende Wirkung klinisch bewiesen ist, sprechen nicht nur ihre Omega-3-Fettsäuren und COX-2-Hemmer. Sie enthält auch eine Reihe ACE-hemmender, blutverdünnender und harntreibender Verbindungen. Eine Handvoll Walnüsse am Tag sollte den Kardiologen fernhalten.[94]

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)[95]

Dunkelgrünes Blattgemüse:
Damit meint Duke Spinat, Grünkohl, Brauner Senf (Brassica juncea) und Rübengrün. Sie sind randvoll mit dem Mineralstoff Magnesium, der den Herzmuskel entspannt und die Herzfunktion verbessert. Duke würde mindestens eine Portion (etwa ½ Tasse) am Tag anstreben – noch besser wären natürlich zwei.[96]

Portulak:
Das Risiko eines Herzinfarkts steigt, wenn das Blut zähflüssiger wird und sich leichter Gerinnsel bilden können. Zahlreiche Naturheilmittel und Lebensmittel, wie die Omega-3-Fettsäuren, können die Gefahr der Gerinnselbildung verringern. Der köstliche Portulak ist die beste pflanzliche Omega-3-Quelle. Sie liegt größtenteils in Form von Alpha-Linolensäure vor. Sie ist auch in bestimmten Samen und / oder ihren Ölen, z.B. Chiasamen, Perillasamen, Inkanuss und Walnuss enthalten. Portulak enthält viel Vitamin C und Gluthation – beides wunderbare Antioxidantien, die zur Vorbeugung von Herzkrankheiten beitragen können. Außerdem enthält Portulak Calcium und Magnesium, die in einem Verhältnis von 1:1 das Herzinfarktrisiko deutlich senken.[97]

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.[98]

Schwarzer oder grüner Tee:
Schwarzer/grüner Tee enthält sog. Polyphenole und Flavonoide, die wiederum die von den freien Radikalen verursachten oxidativen Schäden verringern. Zudem verbessern die Flavonoide die Dehnbarkeit und Kontraktionsfähigkeit der Blutgefäße und haben eine gewisse gerinnungshemmende Wirkung. Eine dänische Studie mit fast 5000 Teilnehmern kam zu folgendem Ergebnis: Das Herzinfarktrisiko derjenigen, die täglich 11/2 Tassen Tee tranken, war ***halb so hoch*** wie das der Menschen, die keinen Tee zu sich nahmen. Bei

---

[93] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 283
[94] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 287
[95] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 287
[96] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 287
[97] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 287
[98] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 288f.

Teetrinkern, die tatsächlich einen Herzinfarkt erlitten, war die Wahrscheinlichkeit, daran zu sterben, gute 30 Prozent geringer als bei den Nichtteetrinkern.
Inzwischen ergab eine Studie mit 1900 Personen, die schon einmal einen Herzinfarkt erlitten hatten, dass starke Teetrinker (mehr als 14 Tassen wöchentlich) ein um 44 Prozent geringeres Risiko hatten, in den 3,5 Jahren nach dem Infarkt zu sterben, als Nichtteetrinker.
Duke rät dringend, den Teebeutel während der Ziehzeit mehrmals ins Wasser zu tunken. Wissenschaftler verglichen den Effekt des mehrmaligen Eintauchens der Teebeutel mit dem des einfachen Ziehenlassens. Dabei stellten sie fest, wenn der Tee 3 Minuten lang immer wieder eingetaucht wurde, wurden bis zu fünfmal mehr Polyphenole freigesetzt, als wenn sie die lediglich mit heißem Wasser ziehen ließ.[99]

Bohnen:
Je dunkler die Bohnen, desto besser. Auf diese Weise lässt sich das Risiko senken, an Krebs zu sterben und an grauem Star, Herversagen und Diabetes zu erkranken. Der Grund? Bohnen enthalten sehr viel Folsäure, und dieses B-Vitamin senkt die Homocysteinwerte, indem es diese entzündungsfördernde Aminosäure – einen Risikofaktor für Herzerkrankungen – in arterienunschädliches Methionin zurückverwandelt.
Naturheilpraktiker raten, unter ärztlicher Beobachtung täglich 5 Milligramm Folsäure (die synthetische Form des Folats) zu nehmen. Die empfohlene Tagesdosis liegt dagegen bei 400 Mikrogramm und lässt sich problemlos decken, da heutzutage viele Produkte wie Müsli, Brot und Körner mit Folsäure angereichert sind.
Duke konzentriert sich nicht nur wegen des hohen Folsäuregehalts auf die Bohnen (eine ½ Tasse Augenbohnen oder Linsen enthält 180 Mikrogramm, !/2 Tasse Kichererbsen 140 Mikrogramm und ½ Tasse Limabohnen 136 Mikrogramm); sie sind auch hervorragende Ballaststofflieferanten. Ballaststoffe helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und ein gesundes Gewicht zu halten. Beide Faktoren spielen eine Rolle , wenn man das Risiko einer Herzerkrankung senken oder bereits vorhandene Herzprobleme besser bewältigen möchte.[100]

Olivenöl: Achtung: zu recherchieren, wie stark man Olivenöl erhitzen kann – wirkt sonst schädlich!
Dukes Gartenhelfer und Duke selbst beträufeln jeden Tag ihr Brot mit einer Mischung aus Olivenöl, Essig, gehacktem Knoblauch und Chili. Olivenöl hat eine ähnliche Wirkung auf Herzerkrankungen wie ein plötzlicher Regenguss auf einen Waldbrand. Es lindert Entzündungen, reduziert Oxidationsprozesse und senkt den Cholesterinspiegel.
Das Olivenöl ist die Grundlage der sog. mediteranen Diät, die aus viel Gemüse, ganzen Körnern, Hülsenfrüchten und Obst besteht. Studien zufolge kann sie das Risiko von Herzversagen erheblich verringern. Bei dieser Ernährungsform dient das einfach ungesättigte Olivenöl als gesunde Alternative zu gesättigten Fetten wie Butter, die den Cholesterinspiegel in die Höhe treiben. Der Verzehr einfach ungesättigter Fette hat dagegen keinen Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Ersetzt man gesättigte Fette durch Olivenöl, kann dies den Gesamtcholesteringehalt um die Hälfte der Menge senken, um die ihn gesättigte Fette anheben würden.
Jüngste Studien kommen zu folgendem Schluss: Da Olivenöl die LDL-Oxidation verringert, spielt es möglicherweise noch eine sehr viel größere Rolle dabei, das Kreislaufsystem in Form zu halten. Im Rahmen einer wichtigen spanischen Studie mit 372 Testpersonen mit hohem Herz-Kreislauf-Risiko ernährte sich ein Drittel der Teilnehmer fettarm. Dir anderen verzehrten eine traditionelle mediterane Kost mit nativem Olivenöl und Nüssen als wichtigsten Fettlieferanten (Nüsse enthalten wie das Olivenöl viele gesunde, einfach ungesättigte Fette). Nach drei Monaten sank die LDL-Oxidation bei den Teilnehmern, die sich mediteran mit Olivenöl und Nüssen ernährten, nicht aber bei der Gruppe mit der fettarmen Kost.
Olivenöl wirkt aus verschiedenen Gründen entzündungshemmend: Erstens ist bei dem im Olivenöl enthaltenen Fettsäuren das Risiko einer Oxidation durch freie Radikale geringer. Zweitens enthält auch das Olivenöl Inhaltsstoffe mit antioxidativer Wirkung.[101]

Q10:
Studien, die den Nutzen des Coenzyms Q10 bei Herzerkrankungen untersuchen, konzentrieren sich in erster Linie auf die Wirkung bei Herzversagen, wenn die Pumpleistung des Herzens nachlässt. Untersuchungen wiesen allerdings nicht nur bei Personen mit Herzversagen, sondern auch bei Menschen mit

[99] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 289
[100] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 283
[101] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 283f.

Herzerkrankungen aller Art einen niedrigen Q10-Spiegel nach. So zeigte sich etwa bei einer Studie mit Patienten, die sich einer Herzoperation unterziehen mussten, dass das Herzgewebe bei 75 von ihnen einen Q10-Mangel aufwies. Ferner stellte sich bei den Untersuchungen heraus, dass die zusätzliche Zufuhr von Coenzym Q10 die Oxidation von Cholesterin reduziert.[102]

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 Blutgerinnnseln unterbinden sie ebenso effektiv.[103]

Tomaten:

Die antioxidative Verbindung Lycopin (in Tomaten) ist bei der Abwehr von Herzerkrankungen sinnvoll. Im Rahmen der Havard Women's Health Study prüfen Wissenschaftler den Lycopingehalt im Blut von 485 gesunden Frauen und 485 Frauen mit Herzerkrankungen. Dabei fanden sie heraus, dass bei den Frauen mit dem meisten Lycopin im Blut die Wahrscheinlichkeit einer Herzerkrankung etwa ein Drittel kleiner war als bei denjenigen mit dem geringsten Lycopinspiegel. Dieser Schutz wirkt auch bei Männern. Die Männer, die am wenigsten Lycopin mit der Nahrung aufnahmen, hatten das dreifache Herzinfarkt- oder Schlaganfallrisiko verglichen mit Gechlechtsgenossen, die mehr davon verzehrten. Tomaten enthalten außerdem die Verbindung Gamma- Aminobuttersäure (GABA), die den Blutdruck senken und en Herzmuskel stärken kann. Gute Lycopinlieferanten sind auch Guaven, rosa Grapefruits und Wassermelonen.[104]

Weizenkeime:

Streuen Sie ungefähr 1 Esslöffel Weizenkeime auf Ihr Frühstücksmüsli oder den –joghurt, 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.[105]

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

---

[102] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 285
[103] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 286f.
[104] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 289f.
[105] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 290

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 Lucf 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.[106]

Knoblauch:
Der Ruf des Knoblauchs, eines der besten pflanzlichen Herzmittel zu sein, basiert auf einer soliden wissenschaftlichen Grundlage. Studien haben gezeigt, dass Knoblauch nicht nur das Gesamtcholesterin – sowie den Triglyceridspiegel im Blut senken kann, sondern auch den Blutdruck reguliert und die Klebrigkeit der Blutplättchen verringert. Darüber hinaus identifizierten japanische Forscher Komponenten im Knoblauchextrakt, die erhebliche antioxidative Eigenschaften besitzen. Amerikanische Forscher fanden heraus, dass Knoblauch tatsächlich die Blutfette vor der Oxidation bewahren kann. (diese sog. Lipid-Peroxidation kann der Herzfunktion schaden.) Das alles bedeutet: wenn Sie regelmäßig Knoblauch essen, können Sie Ihr Arteriosklerose- und Herzinfarktrisko deutlich senken.
Zahlreiche Studien haben außerdem ergeben dass Mitgliede der Allium-Familie, u.a. Knoblauch und Zwiebeln, den schädlichen LDL-Anteil im Blut senken und den nützlichen HDL-Anteil erhöhen können. In den siebziger Jahren hatte man in Indien eine vielbeachtete Bevölkerungsstudie zum Einfluss von Knoblauch auf das Auftreten von Herzkrankheiten durchgeführt. Forscher maßen die Cholesterin- und Trigycerinwerte der Einwohner von Jain, die sich alle vegetarisch ernährten, nur dass die einen mehr, die anderen weniger Knoblauch und Zwiebeln aßen. Verglichen wurden die Werte der Vielesser (wöchentlich 50 g Knoblauch und 600 g Zwiebeln) mit denen der Mäßigesser (je 10 bzw. 200g pro Woche) und denen derjenigen, die überhaupt keinen Knoblauch oder Zwiebeln zu sich nahmen. Die erste Gruppe wies einen durchschnittlich hohen Cholesterinwert von 159 und einen Triglycerinwert von 52 auf; in der zweiten Lagen die Werte bei 172 und 75, in der dritten Gruppe sogar bei 208 bzw. 109.
Doppelblindstudien mit Placebo-Kontrollgruppen an Menschen, deren Knoblauchkonsum mehr der westlichen Küche angepasst war (etwa eine halbe bis eine Zehe frischer Knoblauch pro Tag), ergaben, dass auch diese vergleichsweise geringe Menge Knoblauch bereits ausreicht, um die Triglycerid- und Gesamtcholesterinspiegel im Blut zu senken. So stellte sich z.B. auch in einer Studie an der Tulane-Universität heraus, dass der Gesamtcholesterinspiegel von Probanden, die zwölf Stunden täglich 900 mg standardisierte Knoblauchtabletten geschluckt hatten, in diesem Zeitraum um sechs Prozent gesunken war. In einer in Deutschland durchgeführten Studie, in der mehr als 8000 Menschen mit Cholesterinspiegeln zwischen 221 und 230 täglich 600 mg standardisierte Knoblauchpräparate eingenommen hatten, sank der Spiegel im Schnitt um drei Prozent. Wer 2,5 bis 5 g eines Knoblauchpräparats pro Tag schluckt (etwa gleichzusetzen mit ein bis zwei frischen Knoblauchzehen), kann auch eine Senkung um acht bis zehn Prozent erreichen.
Studien aus Deutschland und anderen Ländern zeigen, dass die Blutplättchen nach einer relativ fettreichen Mahlzeit nicht so klebrig ist, wenn man frischen Knoblauch oder Zwiebeln dazu verzehrt. Als Thrombus-Hemmer, so fanden einige Forscher heraus, ist Knoblauch ungefähr gleich oder sogar stärker wirksam als

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

Acetylsalicylsäure. Je mehr Knoblauch man isst, desto ausgeprägter ist der Effekt, sowohl auf den Cholesterin- und Triglyceridspiegel als auch auf die Klebrigkeit der Blutplättchen. 2,5 bis 5 g pro Tag reichen jedoch vollständig aus, um zu verhindern, dass sich Blutplättchen an leicht geschädigten Gefäßwänden festsetzen.
Die Fähigkeit des Knoblauchs, Blutplättchen am Zusammenkleben zu hindern, wird auf seinen Hauptinhaltsstoff, das Allicin, und dessen Stoffwechselprodukte (u.a. Ajoen) zurückgeführt. Vor kurzem gelang es Wissenschaftlern außerdem, ein hochwirksames Mitglied der Prostaglandinfamilie aus Zwiebeln zu isolieren. Damit wurde zum ersten Mal eine Pflanze als Prostaglandinquelle identifiziert.
Wahrscheinlich kann Knoblauch auch zur Vorbeugung und Heilung von Bluthochdruck eingesetzt werden; das jedenfalls legen erste Studien nahe. Verschiedene europäische Wissenschaftler konnten zeigen, dass der Blutdruck von Hypertonikern, die täglich mäßig viel Knoblauch schluckten (etwa gleichzusetzen mit zwei bis drei Knoblauchzehen pro Tag), innerhalb von drei Monaten um zehn Prozent oder mehr abnahm. Im Blut von Hochdruckkranken ist der Spiegel bestimmter schwefelhaltiger Aminosäuren für gewöhnlich ziemlich niedrig. Einige Wissenschaftler sind daher der Ansicht, es könnten die Schwefelkomponenten im Knoblauch sein, die eine blutdrucksenkende Wirkung haben.
Sie tun ihrem Herzen viel Gutes, wenn sie ihre Ernährung mit Knoblauch und Zwiebeln bereichern.
ACHTUNG: Kochhitze inaktiviert die nützlichen Knoblauch- und Zwiebelenzyme und senkt ihre medizinische Wirkung erheblich. Für Menschen, die zu Herz-Kreislauf-Leiden neigen, ist es hingegen am besten, jeden Tag ein Knoblauchpräparat zu schlucken. Diese Präparate haben zudem den Vorteil, praktisch geruchsfrei zu sein.
Knoblauchpräparate werden als Pulver, Flüssigkeiten, Tabletten und Kapseln angeboten. Die meisten sind auf ihren Allicingehalt oder ein Frischknoblauch-Äquivalent standartisiert. Um Ihr Herz zu schützen, sollten Sie täglich 600 bis 1000 mg reinen bzw. konzentrierten Knoblauch oder Knoblauchextrakt einnehmen, alternativ 1,8 bis 3 g Frischknoblauch-Äquivalent. Die empfohlene Tagesdosis Allicin beträgt 1,8 bis 3,6 mg.[107]

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 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.

---

[107] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 258-261

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 Catechin. 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.[108]

Grüner Tee:
Die Wirkstoffe des grünen Tees können die Thrombusbildung hemmen, den Cholesterinspiegel senken und so das Herz schützen. Das Flavonoid Katechin ist in dieser Hinsicht praktisch ebenso wirksam wie Acetylsalicylsäure, vielleicht sogar noch wirksamer, denn es hemmt gleichzeitig die PAF-Produktion. Eine weitere Komponente im grünen Tee kann, wie Studien ergaben, die körpereigene Substanz Thromboxan hemmen, die für das Zusammenballen der Blutplättchen mitverantwortlich ist. In einer Studie an rund 6000 Japanerinnen stellte sich heraus, dass diejenigen Frauen, die fünf Tassen grünen Tee oder mehr pro Tag tranken, ein um 50 Prozent geringeres Risiko hatten, einen Schlaganfall zu erleiden. In einer israelischen Studie an 5000 Teetrinkerinnen und –trinkern sowie einer ebenfalls aus Japan stammenden Studie zeigte sich, dass auch Extrakte aus grünem Tee geeignet sind, den Cholesterinspiegel – und möglicherweise auch den Blutdruck – zu senken.
Grüner Tee, der zwei bis drei Minuten lang aufgebrüht wird, enthält nur mäßig viel Koffein (etwa 20 bis 30 mg pro Tasse) und hat einen zarten, sehr angenehmen Geschmack. Auch Kapseln mit Extrakt us grünem Tee sind inzwischen auf dem Markt erhältlich. Doch Vorsicht: Manche Hersteller fügen ihm zusätzliches Koffein bei und preisen das Produkt dann als „Energiespender" an. Grünen Tee sollten Sie niemals kochend heiß trinken, das kann seine therapeutische Wirkung verringern.
Wie Sie grünen Tee anwenden können: Die durchschnittliche Tagesdosis, bei der Sie etwa 50 bis 100 mg Polyphenole aufnehmen, beträgt drei bis 5 Tassen Tee. Die Kapseldosierung hängt vom Polyphenolgehalt ab; sie kann zwischen 15 und 50 Prozent betragen. Im ersten Fall beträgt die Durchschnittsdosis 300 bis 600 mg pro Tag; bei einem Polyphenolgehalt von 50 Prozent genügen 100 bis 200 mg.[109]

Kakao / Edelbitter-Scholkolade:
Wer viel Schokolade isst, leidet nach einer Studie deutlich seltener an gefährlichen Herz- und Gefäßerkrankungen. Demnach haben Menschen, die sehr viele Kakaoprodukte naschen, ein um 37 Prozent niedrigeres Risiko für Herzinfarkt oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen als diejenigen mit einem sehr niedrigem Konsum.
Von der Bohne zur Gaumenfreude
Das Schlaganfallrisiko liege zudem bei den Schokoladen-Liebhabern um 29 Prozent niedriger, schreibt das Team um Oscar Franco von der englischen Universität von Cambridge im "British Medical Journal".
Für die in Paris vorgestellte Studie werteten die Wissenschaftler die Daten von sieben Untersuchungen mit insgesamt mehr als 114.000 Teilnehmern aus. Diese Arbeiten hatten unter anderem Hinweise darauf geliefert, dass das in Kakao enthaltene Flavonol gesundheitsförderlich sein könnte.

---
[108] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 264-266
[109] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 266f.

Flavonoide sind eine Gruppe von Pflanzenfarbstoffen, die vor allem in Früchten und Gemüse, aber auch in Rotwein und Tee vorkommen. Sie binden sehr reaktionsfreudige, zellschädigende Stoffe, sogenannte freie Radikale.
Weitere Studien seien notwendig, um den potenziell positiven Effekt des Schokoladen-Konsums eindeutig zu betätigen, betonen die Experten. Nicht untersucht wurde beispielsweise, ob der Effekt nur bei bestimmten Schokoladen-Sorten auftritt.
Zudem sei normale ***Schokolade sehr kalorienreich***. "Exzessiver Konsum wird wahrscheinlich zu einer Gewichtszunahme führen", schreiben die Wissenschaftler. Und Übergewicht sei wiederum ein Risikofaktor für Bluthochdruck, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Allgemeinen.[110]
→ Edelbitterschokolade (hat viel weniger Zucker)

Blaue Trauben (unbedingt auf Bio-Qualität achten):
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 gehören außerdem Katechine, Proanthozyanidine sowie Anthozyanidine..[111]

Ingwer:
Ingwer ist ein Herztonikum. In einer 1980 im „New England Journal of Medicine“ veröffentlichten Studie stellte sich heraus, dass Ingwer den Cholesterinspiegel senken kann; wahrscheinlich hemmt er die Aufnahme von Cholesterin im Blut. Andere Wissenschaftler stellten fest, dass Ingwer, wie auch grüner Tee, den Blutfaltor Thomboxan hemmen und damit die Thrombusbildung verhindern kann - vielleicht ebenso gut oder besser als bekanntere Thrombosehemmer wie Acetylsalicylsäure und Knoblauch. Ob Ingwer auch den Blutdruck beeinflusst, ist noch nicht geklärt; in manchen Studien vermochte er ihn etwas zu senken. Ingwer ist ungiftig und kann auch in größeren Mengen verzehrt werden.
Wie Sie Ingwer anwenden können: Es gibt ihn frisch getrocknet sowie pulverisiert, als Tabletten, Kapseln, Tropfenkonzentrate und Extrakte. Als Herztonikum empfiehlt sich eine durchschnittliche Tagesdosis von 500 mg (getrockneter Ingwer) oder ein bis zwei Teelöffeln Flüssigextrakt.[112]

Ginseng:
Studien weisen darauf hin, dass die Saponine und andere Wirksubstanzen des Ginseng auch den Cholesterinspiegel und die Blutplättchen positiv beeinflussen können. Ginseng fördert den Transport und die Verstoffwechselung von Cholesterin; er senkt auf diese Weise den Gesamt-Cholesterinspiegel, v.a. von LDL, und erhöht die günstigen HDL-Werte. Möglicherweise verhindert er auch das Zusammenkleben der Blutplättchen. Seine Wirkung auf den Blutdruck lässt sich weniger leicht vorhersehen – manchmal normalisiert er ihn, gelegentlich kann er ihn aber auch erhöhen.
Wie Sie Ginseng anwenden können: Er wird als ganze Wurzel oder in Pulverform verkauft, außerdem als Kapseln, Tabletten, Tee, Tinktur und Extrakt. Als Herztonikum empfiehlt sich eine tägliche Dosis von 250 bis 500 mg (bei Kapseln, die mindestens 5 bis 8 Prozent Ginsenoside emthalten) oder, falls der Ginsenosidanteil höher liegt, 100 bis 200 mg des Präparats. [113]

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.

---

[110] http://www.welt.de/gesundheit/article13571725/Schokolade-senkt-Risiko-fuer-Herzinfarkt-drastisch.html
[111] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 268
[112] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 268f.
[113] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 269f.

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.[114]

Nützliche Nahrungsmittelergänzungen:
Magnesium und Vitamin B6 (einzunehmen in einem Vitamin-B-Komplex) 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.*** [115]

Vitamin C:
Sicher lässt sich sagen: Selbst diejenigen, die nur mäßig Vitamin C (200mg) pro Tag zu sich nehmen, haben höhere HDL-Werte als solche, die sehr wenig Vitamin C essen. Eine Theorie lautet, dass Vitamin C als starkes Antioxidans wahrscheinlich das HDL davor bewahrt, von freien Radikalen angegriffen zu werden. Eine Studie, die an Männern um die dreißig mit hohem Blutdruck durchgeführt wurde, legen nahe, dass Vitamin C in der Hypertoniebehandlung eine wichtige Rolle spielen könnte: Die Männer mit dem höchsten Blutdruckwerten hatten die niedrigsten Vitamin-C-Spiegel. In einer weiteren Studie an der Tufts-Universität bestätigte sich, dass hohe Dosen Vitamin C den systolischen Blutdruck um bis zu 11 Prozent senken können. Insgesamt sind sicher noch mehr Untersuchungen nötig, bevor dazu eine allgemeingültige Aussage möglich ist. Schaden kann es jedoch keinesfalls, sich stets gut mit Vitamin C zu versorgen.
Wie Sie Vitamin C anwenden können: Die durchschnittliche Optimaldosis, die Ihrem Herzen und Kreislauf guttut, beträgt dreimal täglich 250 bis 500 mg. Sollten Sie Nebenwirkungen wie Durchfall oder Magenschmerzen verspüren, müssen Sie die Dosis wieder senken. [116]

➔ am besten ***Depotkapseln verwenden!***

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

[114] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 270f.
[115] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, s. 271f.
[116] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, s. 274

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.[117]

Vitamin E:
Eines der Symptome, die in Vitamin-E-Mangel auslösen kann, ist offenbar die Verklumpung von Blutplättchen (Gefahr der Thrombusbildung). Eine ganze Reihe von Studien, die an Menschen mit erhöhtem Thromboserisiko durchgeführt wurden – z.B. an Frauen, die mit der Antibabypille verhüten - , ergaben, dass erhöhte Vitamin-E-Zufuhr die Klebrigkeit der Blutplättchen und damit das Risiko für Herz und Kreislauf senken kann. Vitamin E ist in Antioxidans und schützt anscheinend die thrombushemmenden Prostaglandine vor den schädlichen Wirkungen freier Radikale. In einer Doppelblindstudie stellte sich außerdem heraus: Tocotrienol, eine spezielle Form von Vitamin E, kann den Cholesterinspiegel innerhalb on vier Wochen um 15 bis 22 Prozent senken. Weitere Studien an der Harvard-Universität ergaben, dass Menschen, die mindestens 100 mg Vitamin E täglich zu sich nehmen – eine Dosierung, die weit unterhalb der üblichen Zusatz-Zufuhr liegt -, ihr Herzerkrankungsrisiko um bis zu 40 Prozent senken können.
Wie Sie Vitamin E anwenden können: Es wird als Flüssigkeit sowie in ölgefüllten Kapseln angeboten. Die Tagesdosis, mit der Sie sich vor Thrombusbildung und überhöhtem Cholesterinspiegel schützen können, beträgt 400 bis 600 IE.[118]

L-Carnitin, ACHTUNG toxische Auswirkungen bei Ernährung 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, o 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.[119]
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.

[117] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 274ff.
[118] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 276f.
[119] Myell, Mark, Forever fit, 1998, S. 274ff.

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.
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.[120]

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 Glucosetoleranzfaktors – 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

[120] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/nahrungsergaenzung/l-carnitin

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.
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.[121]

Ballaststoffe:
Ballast- oder Faserstoffe – im wesentlichen unverdauliche Pflanzenbestandteile, die im Darm als Quell- und Gleitmittel wirken und dafür sorgen, dass einerseits genügend Nährstoffe aus der Nahrung ins Blut gelangen können, andererseits Schadstoffe vermehrt ausgeschieden werden und der Darm nicht träge wird – sind auch für das gute funktionieren von Herz und Kreislauf unverzichtbar. In einer ganzen Reihe von doppelblind und placebokontrolliert durchgeführten Studien hat sich herausgestellt, dass schon eine mäßige tägliche Zusatzaufnahme von 15 bis 30g Ballaststoffen die Gesamtcholesterinspiegel um fünf bis zehn Prozent senken kann. Werden der Nahrung mehr lösliche Ballaststoffe (30 bis 50 g pro Tag oder mehr) zugesetzt, sind die Wirkungen deutlicher und rascher feststellbar. Ballaststoffe senken auch den LDL- und erhöhen den HDL-Anteil im Blut. Ja selbst bei normalem Cholesterinspiegel kann man noch davon profitieren, die täglich zugeführte Ballaststoffmenge um nur 5 bis 15g zu erhöhen. Der Blutdruck wird gesenkt, und die Glukosetoleranz verbessert sich. Es kann sich auf Herz- und Kreislauf sehr positiv auswirken, wenn der Blutzuckerspiegel günstig beeinflusst wird. Ballaststoffe helfen den Cholesterinspiegel senken, indem sie entweder seine Synthese verhindern oder aber das Cholesterin verstärkt an die Gallenflüssigkeit binden, mit der es dann aus dem Körper ausgeschieden wird. Eine kürzlich durchgeführte Studie ergab, dass z.B. Psyllium-Präparate am wirkungsvollsten sind, wenn man sie unmittelbar zu und nicht zwischen den Mahlzeiten zu sich nimmt, weil Psyllium den Anteil von Gallenflüssigkeit im Darmtrakt schon während des Essens erheblich erhöht.
Am besten nimmt man Ballaststoffe natürlich mit der normalen Nahrung auf. Sollte das aber aus irgendeinem Grund nicht möglich sein, können Sie auch mit Ergänzungspräparaten etwas für Ihre Gesundheit tun. Zu den wasserlöslichen Ergänzungspräparaten gehören Pektin, Roggenvollkornprodukte, Psyllium und Guat.
Wenn Sie bisher eher ballaststoffarm gegessen haben, sollten Sie es anfangs mit der Zufuhr nicht übertreiben. Beginnen Sie mit 4-5 g pro Tag und erhöhen Sie die Menge allmählich, wenn sich Ihr Organismus daran gewöhnt hat. Wer zu viel Ballaststoffe (mehr als 30 g täglich) zu sich nimmt, riskiert Mineralstoffmangel, weil diese Substanzen im Darm nicht mehr ausreichend absorbiert werden. Darüber hinaus sollten Sie unbedingt mehr Flüssigkeit zu sich nehmen (6 bis 8 Glas Wasser täglich), sonst kann es passieren, dass die Ballaststoffe den Darm verstopfen, statt die Entleerung zu erleichtern.
Wie Sie Ballaststoffe als Zusatzpräparate anwenden können: Es gibt sie in Form von Pulvern, Tabletten und Kapseln. Der Herzgesundheit kommt es zugute, zwei- bis dreimal täglich einen Teelöffel voll (bzw. 4 bis 6 g) zu den Mahlzeiten zu nehmen, zusammen mit Wasser und anderen Flüssigkeiten. Sie können Ballaststoffpräparate auch in eine Suppe etc. mengen.[122]

Hilfe für den Kreislauf:
Achtung: Übermäßiger Salzkonsum (Natriumchlorid) ist schon seit langem als Risikofaktor für Bluthochdruck bekannt, selbst wenn sich in letzter Zeit herausgestellt hat, dass die Rolle des Kochsalzes doch übertrieben wurde und es nicht richtig ist zu behaupten, Natriumchlorid sei der wichtigste Risikofaktor für Hypertonie.
Es wurde inzwischen erwiesen, dass ***Kalium, Kalzium und Magnesium***, in bezug auf Bluthochdruck ähnlich bedeutsam sind. ***Optimale Blutspiegel an Zink, Niacin und Vitamin C*** können den Blutdruck ebenfalls günstig beeinflussen. Ernährungsbewusste Heilpraktiker empfehlen oft eine ganze Reihe von Substanzen, die

[121] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 278f.
[122] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 279ff.

den Blutdruck regulieren helfen; dazu ***gehören essentielle Fettsäuren, Bioflavonoide, Shiitake-Pilze sowie die Aminosäure Taurin.*** Auch das ***Coenzym Q10*** hat seine Meriten.
Wenn Ihr Blutdruck zu hoch ist, sollten Sie sich erst einmal Rat bei einer guten naturheilkundigen Fachkraft holen, bevor Sie zur Selbsthilfe greifen. Fachleute empfehlen oft ein blutdrucksenkendes Programm, zu dem auch pflanzliche Heilmittel gehören, deren Wirkung fachlich überwacht werden muss. So sind z.B. ***die Mistel (Viscum album), das Wanzenkraut (Cimicifuga racemosa) sowie der Weißdorn als starke Herzmittel*** bekannt, die vielerlei günstige Wirkungen auf Herz und Kreislauf haben, also nicht nur den Blutdruck senken. Für die Selbsthilfe eignet sich jedoch eine andere Pflanze besser, und zwar der ***Sellerie***, der den Blutdruck ebenfalls normalisieren hilft.[123]

Kalium:
Kalium und Natrium arbeiten Hand in Hand, um den Wasserhaushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten. Kalium hilft dem Organismus, Kochsalz auszuscheiden; fehlt Kalium, kann sich Salz in den Geweben anreichern und Schaden anrichten. Zur Senkung ihres Blutdrucks müssen die meisten Menschen also nicht nur ihren Salzkonsum verringern, sondern gleichzeitig ihre Kaliumaufnahme steigern. Manche Studien legen sogar nahe, dass Kalium in diesem Geschehen die wichtigere Rolle spielt als Natriumchlorid. Aus zahlreichen Bevölkerungsstudien geht hervor, ***dass eine Erhöhung der Kaliumzufuhr sich günstig uf den Blutdruck auswirkt.***
Inzwischen ist sogar ***erwiesen, dass manche Menschen ganz auf ihre blutdrucksenkenden Medikamente verzichten könnten, wenn sie stattdessen mehr Kalium zu sich nehmen würden.*** (Setzen Sie nun aber auf keinen Fall plötzlich alle Antihypertonika ab, sondern fragen Sie stets erst Ihren Arzt, wie Sie die Dosis am besten reduzieren sollten!)
Für Kalium gibt es keine offiziellen empfohlenen Tagesdosen, auch wenn durchaus ein Mangelsyndrom – nämlich Muskelschwäche und –zittern sowie Konzentrationsstörungen – bekannt ist. Wahrscheinlich brauchen Sie als Optimaldosis nicht weniger als 3 bis 4 g Kalium pro Tag .- also erheblich mehr, als in der normalen westlichen Ernährung enthalten ist. In Obst und Gemüse sind genau die richtigen Kalium-Natriumchlorid-Mengen vorhanden. Besonders viel Kalium und wenig Kochsalz enthalten ***Kartoffeln – vorausgesetzt, sie werden nicht nachgesalzen-, Orangen, Pfirsiche, Warzenmelonen, Limabohnen, Avocados und Bananen***. Eine ***Banane beispielsweise enthält rund 450 bis 650 mg Kalium, aber nur ein oder zwei Milligramm Natrium. Studien an Menschen, die regelmäßig Bananen essen, haben ergeben, dass sie im Durchschnitt einen relativ niedrigen Blutdruck und ein vergleichsweise geringes Schlaganfallrisiko haben***.
Kaliumpräparate gibt es in Form von Brause- und Kautabletten, teilweise auch auf ärztliches Rezept. In vielen Multimineral- und Multivitaminpräparaten ist Kalium mit enthalten.[124]

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.[125]

---

[123] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 281f.
[124] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 282f.
[125] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 284

Für den Anfang – Hilfen für das Herz-Kreislauf-System:
Wenn Sie etwas für Ihr Herz-Kreislauf-System tun wollen, können Sie folgendermaßen vorgehen:

- Knoblauch (600 bis 1000 mg reiner bzw. konzentrierter Knoblauch bzw. –pulver, oder 1,8 bis 3 g Frischknoblauch-Äquivalent oder 1,8 bis 3,6 mg Allicin pro Tag, oder ein bis zwei frische Zehen)
- Ein Multivitamin-Multimineralstoff-Präparat, das optimale Mengen an Vitamin C, E, B-Komplex, Chrom und Coenzym Q10 enthält
- Ein Polyphenol-Flavonoid-Präparat, etwa aus grünem Tee, blauen Trauben oder Rotweinextrakt (entsprechend 50 bis 100 mg Flavonoide pro Tag)[126]

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 mit 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.[127]

Niacin:
Niacin: Dieser Vitalstoff aus dem B-Komplex, auch Vitamin B3 oder B2-Faktor genannt, hilft dem Körper, Energie zu produzieren, Fette und Kohlenhydrate zu verstoffwechseln und Fettsäuren sowie Geschlechts- und Stresshormone auszuschütten. Ein Mangel an diesem Vitamin-B-Faktor trägt zur Entstehung von Pellagra bei; Leitsymptome sind raue, aufgesprungene Haut sowie Durchfall. Niacin ist in großen Mengen in Bierhefe, Erdnüssen, Hülsenfrüchten, Sesamsamen und vollem Korn enthalten. Therapeutisch eingesetzt wird es bei der Behandlung von Schizophrenie, Arthritis und Blutzirkulationsstörungen in den Gliedmaßen. Sein erfolgversprechendster therapeutischer Wert liegt aber wohl in der preiswerten, effektiven Senkung erhöhter Cholesterinwerte.
In zahlreichen Studien bestätigte sich, dass größere Dosen Niacin (2 bis 3 g täglich) den Gesamtcholesterinspiegel und das schädliche LDL senken, das HDL hingegen erhöhen können. Die irkung tritt ziemlich rasch ein (innerhalb weniger Wochen), ist sehr deutlich 8die HDL-Werte steigen um 30 Prozent oder mehr) und von langer Dauer. Allerdings: Hohe Dosen Niacin haben oft auch ***unerwünschte Nebenwirkungen.*** Dazu gehören Hitzewallungen im Gesichts- und Halsbereich (die sich meist schon ab Dosierungen von 50 bis 100 mg täglich bemerkbar machen) sowie Übelkeit, Müdigkeit, Verdauungsprobleme und Nervenstörungen.
Niacin wird in verschiedenen Präparaten angeboten, einschließlich ***solchen, die „keine Hitzewallungen“ oder „verzögerten Wirkungseintritt“ versprechen.*** Selbst hohe Dosen dieser Präparate senken jedoch den Cholesterinspiegel kaum, andere sind ***u. Umständen lebertoxisch***. Falls Sie es mit Niacin versuchen wollen, sollten Sie sich dabei unbedingt ärztlich überwachen lassen.[128]

Weißdorn:

---

[126] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 284f.
[127] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 285f.
[128] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 272f.

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. [129]

Zwiebeln und Knoblauch:
Zwiebeln und Knoblauch können dazu dienen, Typ-2-Diabetes zu verhindern oder zu behandeln. In Asien, Europa und dem Nahen Osten wird Diabetes schon lange mit rohen Zwiebeln kuriert und inzwischen gibt es dafür sogar eine gewisse wissenschaftliche Erklärung. Zwiebeln regen den Stoffwechsel der Diabetiker an, was z.T. auf die enthaltenen Substanzen (Allalpropyldisulfid und S-Methy-L-Cysteinsulfid) zurückzuführen ist. Studien zufolge kann auch der Knoblauch den Blutzuckerspiegel senken und die mit Diabetes verbundenen kardiovaskulöären Komplikationen abwenden. Er regt die Betazellen der Bauchspeicheldrüse zur Insulinproduktion an. [130]

Kokosöl (extra native Qualität)
Kokosöl senkt zu hohen Blutdruck sowie eine zu hohe Pulsrate und behebt Herz-Rhythmus-Störungen.[131]

Epicatechin, Catechin und Procyanidinen:
Die Flavonoidsubstanzen Epicatechin, Catechin und Procyanidinen sorgen für eine Senkung des Blutdrucks und der Blutplättchenaggregation, ***wirken entzündungshemmend*** und reduzieren das schlechte Cholesterin LDL einerseits und erhöhen das gute Cholesterin HDL andererseits.
Die ebenfalls in Schokolade enthaltene Stearinsäure verschaffte der Schokolade bislang den schlechten Ruf, den Cholesterinspiegel zu erhöhen. Jene Bostoner Wissenschaftler konnten jedoch keinen Beleg für eine solch negative Wirkung auf den Cholesterinspiegel finden.
Da dunkle Schokolade eine deutlich höhere Kakaomasse gegenüber Milchschokolade aufweist, tut insbesondere Bitterschokolade unserem Herzen gut.[132]

Kakao:
SchokoLiebhaber erkranken deutlich seltener an Herz-Kreislauf-Leiden und an Schlaganfall. Das haben Forscher um Oscar Franco von der Universität Cambridge in Großbritannien herausgefunden.
Die Wissenschaftler durchforsteten die Fachliteratur nach Studien, in denen der Zusammenhang von Schokoladenkonsum und Herz- und Stoffwechselleiden untersucht wurde. Sieben Studien mit insgesamt 114 000 Teilnehmern werteten sie in ihrer Übersicht im „British Medical Journal“ aus. Danach haben Menschen, die bei Schokolade gut zulangen, ein um 37 Prozent geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Leiden als Schoko-Muffel. Das Risiko für einen Schlaganfall sinkt um 29 Prozent.[133]

Alliin als Herzschützer:
Zwiebeln sind auch wahre Herzschützer: Ihre schwefelhaltigen Verbindungen hemmen die Verklumpung von Blutplättchen und beugen so der Bildung von Blutgerinnseln vor. Das Blut wird "dünner", die gesamte

---

[129] Duke: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 118f.
[130] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 152f.
[131] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 2008, s. 174
[132] www.walida.de
[133] www.tagesspiegel.de

Durchblutung verbessert sich. Als besonders wirksame Substanzen haben sich hierbei Ajoen und Allicin erwiesen. Ajoen hat einen ähnlich starken Einfluss auf die Blutplättchenaggregation wie Aspirin.[134]

Feldsalat:
Feldsalat: Seine hohe Kaliumkonzentration macht dem Herzmuskel Beine, schützt vor Herzinfarkt und Angina Pectoris.[135]

Vitamin E:
Studien haben gezeigt, dass die Einnahme von Vitamin E das Risiko, an einer Herzkrankheit zu sterben, um 78 Prozent senkt.[136]

Herzcocktail
Neben Folsäure, Vitamin C, , Magnesium, Q10 mindern die beiden Antioxidantien Selen und Provitamin A das Infarktrisiko.[137]

Ornish-Ernährung, Sport und Liebe
Die „Ornish-Diät" (extrem fettarm und überwiegend vegetarisch) fand schon vor 20 Jahren viele Anhänger, unter anderem Hillary Clinton für ihren cholesteringeplagten Gatten Bill. Im jährlichen Diät-Ranking von US News & World Report landete die Ornish-Diät 2011 und 2012 auf Platz 1 als bestes herzfreundliches Ernährungsprogramm.
Die Diät ist zusammen mit einem Sportprogramm und Stressmanagement durch Yoga oder Meditation der Kern des Ornish-Herzprogramms. Wichtig seien für den Erfolg aber auch soziale Bindung und menschliche Nähe. „Ich bin weniger an einem langen als an einem guten Leben interessiert. Und dazu gehört Liebe." Auch soziale Netzwerke spielten hier eine wichtige Rolle. In verschiedenen Studien konnte Dan Ornish nachweisen, dass der gesunde Lebensstil tatsächlich verstopfte Arterien frei pustete und dadurch das Herzrisiko sank.[138]

Herzkreislauf-Erkrankung
Die Herzinsuffizienz wird mit Vitamin-D-Mangel in Verbindung gebracht. Untersuchungen an Krankenschwestern der Harvard University ergaben, dass bei Frauen mit niedrigen Vitamin-D-Werten (17 ng/ml [42 nmol/l] ein um 67 Prozent erhöhtes Bluthochdruckrisiko bestand.[139]

Vitamin D:
Die Höhe des Vitamin D-Spiegels sagt mehr darüber aus, ob man ein erhöhtes Risiko hat, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben als der Gesamtcholesterinspiegel.[140]

Heilmittel nach Hildegard von Bingen bei Altersherz
Heilmittel nach Hildegard von Bingen: Galgantlatwerge, Petersilien-Honigwein[141]

Propolis:
Ganz allgemein wirkt Propolis kräftigend und mild anregend auf den gesamten Organismus, stärkt das Altersherz, beugt Arterienverkalkung und vorzeitigen Alterserscheinungen vor, normalisiert manchmal den Blutdruck, harmonisiert das Nervensystem, sodass Schlafstörungen, Nervosität, nervöse Erschöpfungszustände und chronische Abgespanntheit beseitigt werden, und steigert die Körperabwehr.[142]

Mango:

---

[134] http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/zwiebeln-und-knoblauch
[135] Strunz, Ulrtich: forever young, 2000, S. 100
[136] Strunz, Ulrich: forever young, 2000, . 42
[137] Strunz, Ulrich: forever young, 2000, . S.54
[138] http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/herz/therapie/lifestyle-guru-dean-ornish-ein-gesunder-lebensstil-laesst-sogar-das-gehirn-wachsen_aid_901018.html
[139] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/aurora-geib/die-zehn-symptome-eines-vitamin-d-mangels-die-sie-kennen-sollten.html
[140] Worm: Heilkraft D, S. 7
[141] http://www.gesund-lexikon.de/hkkrankheiten/altersherz.htm
[142] http://www.harz-imkerei.de/gesundheit_text.htm

Die Mango nährt das Parenchymgewebe der Organe, besonders das von Herz, Leber, Lunge und Nieren. Parenchymzellen sind spezialisierte Zellen, die den jeweiligen Organen zugeordnet sind.[143]

Weißdorn:
Bei Herzschwäche und Herzrhythmusstörung[144]

Magnesium und Vitamin D:
Neue Untersuchungen haben ergeben, dass Magnesium für die optimale Nutzung von Vitamin D im Körper äußerst wichtig ist. Es kann die Schutzwirkung des Vitamins vor einem tödlichen Herzinfarkt oder einer Darmkrebserkrankung um das Fünffache und vor dem Tod aus anderen Ursachen um das Doppelte erhöhen. Wichtig ist, dass Menschen, die nur unzureichend mit Magnesium versorgt sind, durch ihr Vitamin D nicht in dem Maße geschützt sind, wie sie es sich erhoffen.[145]

Misosuppe:
Schon 1972 entdeckten japanische Wissenschaftler in Miso, das von Sojabohnen, die auch Bor enthalten, durch eine perfekte biochemische Umwandlung der Fermentation hergestellt wird, den wirkstoff Dipicolinsäure, ein Alkaloid, welches Schwermetalle, z.B. radioaktives Strontium bindet und als Chelat mit Kalzium vorliegt. 1981 ergaben Untersuchungen am japanischen Krebsforschungszentrum, dass die regelmäßige Einnahme von Misosuppe das Risiko einiger Krebsarten und ***Herzkrankheiten*** beträchtlich verringert.[146]

Tomatensaft:
Eine Superstellung nimmt der Tomatensaft ein, seitdem man weiß, dass der rote Farbstoff in der reifen Tomate - das Lycopin - nach der Verarbeitung und Erhitzung der Tomate noch wirksamer ist als in der rohen Frucht. Das Lycopin aus dem Tomatensaft stärkt Herz und Kreislauf. Voraussetzung ist, dass der Tomatensaft beim Trinken nicht zu kalt ist. Studien an der Universität Hohenheim haben ergeben: Am besten wirkt das Lycopin im Tomatensaft, wenn dieser Raumtemperatur hat. Also bitte keinen Eiswürfel hineingeben.[147]

Blaubeeren:
Der Verzehr von Blaubeeren senkt das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, weil die Elastizität der Arterienwände erhöht wird. Außerdem verbessern sie den Blutfluss.[148]

Schokolade:
Dunkle Schokolade ist reich an antioxidativ wirkenden, zellschützenden Flavanolen und deshalb gut fürs Herz. Wie Kardiologen des Universitätsspitals Zürich berichten, erweitern rund 40 Gramm Zartbitterschokolade pro Tag die Herzkranzgefäße und verbessern die Durchblutung.[149]

Mediziner der Universität Lille in Frankreich haben in einer Studie herausgefunden, dass riskante Herzoperationen eher nachmittags erfolgen sollten.
Das Gewebe wird bei Operationen am Nachmittag weniger beschädigt und die Patienten erholen sich schneller.

Hezoperationen und Tageszeit:
Riskante Herzoperationen sollten einer Studie zufolge eher nachmittags erfolgen. Eine ausgeklügelte französische Studie zeigt, dass dann in den folgenden Monaten seltener schwere Komplikationen auftreten. Die Mediziner um David Montaigne von der Universität Lille führen das im Fachblatt «The Lancet» auf die

---

[143] Simonsohn: Heilkraft aus den Tropen, 194
[144] http://www.horeb.org/index.php?id=download-lh-gesundheit_403
[145] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/ethan-evers/magnesium-erhoeht-die-schutzwirkung-von-vitamin-d.html
[146] Ulmer, Günter: Die Bedeutung des Ultra-Spurenelements BOR für unser Leben, in: Waerland Dez. 2011, S. 26
[147] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesunde-obst-gemuesesaefte.html
[148] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/das-einfrieren-von-blaubeeren-steigert-die-verfuegbarkeit-von-antioxidantien-acht-gruende-warum-s.html
[149] Quelle leider nicht mehr bekannt

Innere Uhr der Patienten zurück, die die Reaktion des Herzens auf den Eingriff beeinflusse. Ein deutscher Experte hält die Studie für «sehr bedeutsam» und «in jedem Fall beachtenswert».[150]

Äpfel:

Äpfel schützen unser Herz, so das Ergebnis einer britische Studie der Universität Oxford. Würden alle Menschen über 50 Jahre jeden Tag einen Apfel essen, könnten jedes Jahr rund 8500 Todesfälle, ausgelöst durch einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall, verhindert werden, so die Forscher. Ein Apfel könne tatsächlich den Doktor fernhalten, ist Studienautor Adam Briggs überzeugt. Die Untersuchung zeige, wie effektiv auch kleine Veränderungen in der Ernährung sind.[151]

Welche Folgen haben Kalium- und Magnesium für das Herz?

Viele Menschen leiden an einem Mineralstoffmangel, ohne davon zu wissen. Liegt ein Mangel an Kalium und Magnesium vor, kann dies jedoch dramatische Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben, warnen Experten der Deutschen Herzstiftung in einer aktuellen Mitteilung. Aufgrund des erhöhten Risikos sollten insbesondere bei Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Nierenerkrankungen und Einnahme bestimmter Herzmedikamente die Kalium- und Magnesiumwerte regelmäßig ärztlich kontrolliert werden.

Durch einen Mangel an Kalium und Magnesium werden Vorhofflimmern und andere Herzrhythmusstörungen begünstigt, so die Experten der Deutschen Herzstiftung. Daher gelte es einem entsprechenden Mangel durch Zuführung von Kalium und Magnesium entgegenzuwirken. Allerdings ist vielen Betroffenen nicht bewusst, dass ihre Werte bei diesen Mineralstoffen zu niedrig liegen. Regelmäßige ärztliche Kontrollen wären hier insbesondere für bestimmte Risikogruppen geboten.

Magnesium- und Kaliummangel können fatale Auswirkungen auf das Herz haben.

Mineralstoffe mit entscheidendem Einfluss auf die Herzfunktion:

Kalium und Magnesium sind für eine normale Herzfunktion wichtig, weil sie die Herzzellen elektrisch stabilisieren, erläutert die Deutsche Herzstiftung. Die Mineralstoffe bilden elektrische Impulse in den Herzzellen und sind für die Signalübertragung zwischen den Zellen von entscheidender Bedeutung, so die Fachgesellschaft weiter. „Stabilisierend wirken Kalium und Magnesium allerdings nur, wenn ihre Konzentration im Normbereich liegt“, betont Professor Dr. med. Andreas Götte vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Der Normbereich liege bei Kalium zwischen 3,6 und 4,8 mmol/l, bei Magnesium bei 0,7 bis 1,05 mmol/l – mit geringen Abweichungen je nach Labormethode.

Erhöhte Anfälligkeit für Herzrhythmusstörungen:

Bei Unterschreitung der unteren Grenzwert führen Kaliummangel (Hypokaliämie) und Magnesiummangel (Hypomagnesiämie) in den Zellen zu einer verstärkten Erregbarkeit der Zellmembrane, was zur Folge hat, dass sich verstärkt Extraschläge des Herzens (Extrasystolen) bilden, erläutern die Experten. Das Herz werde dadurch anfälliger für Rhythmusstörungen in den Vorhöfen (Vorhofflimmern) und den Herzkammern. Schlimmstenfalls könne extremer Magnesiummangel das lebensbedrohliche Kammerflimmern begünstigen.

Symptome bei Kalium- und Magnesiummangel

Als weitere Symptome bei Kaliummangel nennt die Deutsche Herzstiftung Beschwerden wie Ermüdbarkeit, Muskelschwäche und Verstopfung. Magnesiummangel könne seinerseits zu Symptomen wie Muskelzittern, Muskelschwäche und Muskelkrämpfen führen.

Wann sollten die Kalium- und Magnesiumwerte kontrolliert werden?

Regelmäßige Kontrollen der Konzentration von Kalium und Magnesium im Blut sind laut Aussage der Experten vor allem bei Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Nierenerkrankungen und bestimmten Herz- und Bluthochdruckmedikamenten angebracht, um sich vor möglichen Komplikationen bis hin zu Vorhofflimmern und lebensbedrohlichen Rhythmusstörungen wie Kammerflimmern zu schützen.

Auch gelte es bei vorliegenden Herzrhythmusstörungen die Kalium- und Magnesiumwerte „hochnormal“ einzustellen (z. B. auf einen Kaliumwert von 4,4 mmol/l und einen Magnesiumwert von 0,9 mmol/l). In manchen Fällen könne so die Herzrhythmusstörung beseitigt werden, doch häufig müsse nach anderen Ursachen gesucht und die Rhythmusstörung selbst behandelt werden, erläutert Professor Götte.

Ernährung mit erheblichem Einfluss

Zum Ausgleich des Kalium- und Magnesiummangels kann bereits eine veränderte Ernährung einen erheblichen Beitrag leisten. Normalerweise erhalte der Körper durch die Nahrung genug Kalium und

---

[150] http://www.focus.de/gesundheit/news/studie-zeigt-herzoperationen-besser-nachmittags-als-morgens_id_7775764.html

[151] https://www.t-online.de/gesundheit/ernaehrung/id_68458852/aepfel-ein-apfel-am-tag-schuetzt-unser-herz.html

Magnesium. Gute Kaliumlieferanten seien vor allem getrocknete Aprikosen und getrocknete Bananen sowie Gemüse wie Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Erbsen, weiße Bohnen und Linsen, so Professor Götte. Gute Lieferanten von Magnesium seien Trockenobst, Bohnen, Linsen, Getreideprodukte und Nüsse.
Auch starkes Schwitzen kann einen Mangel an wichtigen Mineralstoffen auslösen.
Laut Aussage des Experten können jedoch auch Nierenfunktionsstörungen, Durchfallerkrankungen, übermäßiger Gebrauch von Abführmitteln, Erbrechen, Fieber und starkes Schwitzen zu einem erheblichen Verlust von Kalium und Magnesium beitragen. So könne beispielsweise bei Patienten mit Herzschwäche die Einnahme wassertreibender Diuretika den Verlust an Elektrolyten beschleunigen. Als weitere Faktoren, die zum Absinken des Kalium- und Magnesiumspiegels beitragen können, seien sommerliche Hitze, übermäßiger Alkoholkonsum, Diabetes und Gallenwegserkrankungen zu nennen.
Warnung vor eigenmächtiger Magnesium- und Kaliumzufuhr
Zwar sollte wegen der erhöhten Anfälligkeit der Herzmuskelzellen für Rhythmusstörungen der Magnesium- bzw. Kaliummangel ausgeglichen werden, allerdings warnen die Experten vor einer Einnahme von Kalium- und Magnesiumpräparate ohne ärztliche Rücksprache. „Grundsätzlich sollten Kalium und Magnesium nur eingesetzt werden, wenn im Labor ein Mangel daran festgestellt wurde“, betont Professor Götte. Lassen sich die Normwerte nicht durch eine magnesium- und kaliumreiche Ernährung erreichen, sollten nicht Nahrungsergänzungsmittel, sondern Medikamente zum Einsatz kommen, so der Experte weiter.
Behebung des Mangels:
Bei Kaliummangel kommt demnach am besten Kalium als Kaliumchlorid (40 mmol pro Tag) zum Einsatz und bei Magnesiummangel Magnesiumaspartat oder Magnesiumcitrat (10 mmol pro Tag). Professor Götte erläutert weiter, dass Kaliummangel effektiv nur ausgeglichen werden kann, wenn die Magnesiumwerte im Normbereich liegen. Ein Magnesiummangel verstärke die Symptome eines Kaliummangels.
Zu der umgekehrten Variante – einem Überschuss der beiden Mineralstoffe – berichtet die Deutsche Herzstiftung, dass ein zu hoher Magnesiumspiegel eher selten vorkomme, wohingegen ***ein zu hoher Kaliumspiegel deutlich häufiger sei. Dieser habe zur Folge, dass die Erregbarkeit der Schrittmacher- und Herzmuskelzellen abnimmt, so dass das Herz langsamer schlägt. Bei extrem hohem Kaliumspiegel könne die Verlangsamung so weit gehen, dass das Herz gar nicht mehr schlägt und ein Herzstillstand eintritt***.
Was kann zu überhöhten Kalium- und Magnesiumwerten führen?
Als Ursache für eine zu hohe Kaliumkonzentration im Blut nennt die Deutsche Herzstiftung eine akute Nierenschwäche, aber auch Medikamente, die für die Behandlung von Bluthochdruck und Herzschwäche eingesetzt werden wie ACE-Hemmer, Sartane und vor allem Aldosteronantagonisten. Auch durch kaliumsparende Diuretika könne es zu Erhöhungen des Kaliumspiegels kommen. Daher seien in diesen Fällen die Kaliumwerte und die Nierenfunktion regelmäßig zu kontrollieren. Bei lebensbedrohlich überhöhten Werten von Kalium und Magnesium könne zum Beispiel durch die Gabe von Diuretika oder eine Dialysebehandlung der Kalium- oder Magnesiumspiegel gesenkt werden.
Bei Einnahme welcher Arznei sollte eine Überwachung erfolgen?
Eine ***Überwachung der Kaliumwerte und der Nierenfunktion ist laut Angaben der Deutschen Herzstiftung bei Einnahme folgender Arzneien dringend angeraten:***
Diuretika (Entwässerungsmittel),
ACE-Hemmer,
Sartane oder ARNI (Valsartan/Sacubitril),
Aldosteronantagonisten,
kaliumsparende Diuretika (Entwässerungsmittel),
Digitalispräparate (Digoxin und Digitoxin).
Die Kontrollen sollten jeweils vor Beginn der Therapie, vor Änderung der Dosierung und in den darauffolgenden zwei Wochen sowie anschließend in halbjährlichen Messungen erfolgen. Die Überwachung der Kalium- und Magnesiumwerte sei dabei besonders wichtig für Herzschwäche-Patienten. Denn bei ihnen könne eine Herzrhythmusstörung zu einer gefährlichen Verschlechterung der Herzschwäche, schlimmstenfalls zum Herzversagen führen, warnt die Deutsche Herzstiftung.[152]

Ohne rotes Fleisch sinkt das Risiko für Herzleiden bereits nach 30 Tagen:
Warum sich rotes Fleisch negativ auf die Herzgesundheit auswirkt

[152] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/kalium-und-magnesiummangel-oft-eine-toedliche-gefahr-fuers-herz-s-20181121431434

Darmbakterien produzieren bei der Verdauung von rotem Fleisch Stoffe, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkts und Schlaganfall fördern. Wer bei seiner Ernährung auf rotes Fleisch verzichtet, kann diese schädlichen Stoffe innerhalb von drei bis vier Wochen stark senken und somit auch das Risiko für Herzkrankheiten. Dies sind die zentralen Ergebnisse einer aktuellen Untersuchung der Cleveland Clinic, eines der besten Krankenhäuser Amerikas.
Eine Forschungsgruppe des Lerner Research Institute der Cleveland Clinic untersuchte kürzlich, welche Auswirkungen der Konsum von rotem Fleisch auf die Verdauung und die Gesundheit des Menschen hat. Dabei stellte das Team fest, dass Darmbakterien während der Verdauung von rotem Fleisch vermehrt die Verbindung Trimethylaminoxid (TMAO) produzieren. Hohe TMAO-Werte im Organismus gehen laut den Forschenden mit einem erhöhten Risiko für einen Herzinfarkt und Schlaganfall einher. Die Studienergebnisse sind kürzlich im „European Heart Journal“ erschienen.
Burger, Steak, Hackfleisch und Wurst – rotes Fleisch ist beliebt, aber leider auch gesundheitsschädlich, wie eine aktuelle Studie erneut zeigt.
Rotes Fleisch beeinflusst unsere Verdauungsprozesse negativ:
Die Erkenntnis, dass rotes Fleisch nicht gesund ist, ist zwar nicht neu, dennoch bieten die Forschenden der Cleveland Clinic einen neuen und detaillierten Einblick über die Prozesse der Verdauung und den Zusammenhang zwischen rotem Fleischkonsum und der Herzgesundheit. Bislang wurden in erster Linie die Fette und das Cholesterin für die schädlichen Auswirkungen verantwortlich gemacht. Das Forschungsteam um Dr. Stanley Hazen zeigt nun eine weitere schädliche Komponente, die während des Verdauungsprozesses von rotem Fleisch entsteht.
Was haben Darmbakterien mit der Herzgesundheit zu tun?
Wie die Forschenden berichten, produzieren die Darmbakterien ***eine schädliche Verbindung namens Trimethylaminoxid (TMAO), wenn sie die Stoffe Cholin, Lecithin und Carnitin verdauen***. Diese Verbindungen kommen vorwiegend im roten Fleisch und in der Leber vor, aber auch in anderen tierischen Produkten. Die Ärzte der Cleveland Clinic erläutern, dass ein hoher TMAO-Wert ein Warnzeichen für drohende Herzkrankheiten und für ein erhöhtes Sterberisiko ist.
Je mehr rotes Fleisch, desto höher der TMAO-Wert
Die Forschungen zeigten auch, dass der TMAO-Wert umso höher ansteigt, je mehr rotes Fleisch gegessen wird. Wer 25 Prozent seiner täglichen Kalorien aus rotem Fleisch beziehe, habe die zwei- bis dreifache Menge an TMAO im Körper wie Personen, die sich vegetarisch oder mit weißem Fleisch ernähren.
Doppelter negativer Effekt
Für die Studie erklärten sich Teilnehmende bereit, über einen Zeitraum 25 Prozent ihrer täglichen Kalorien durch rotes Fleisch zu beziehen. Sie wurden währenddessen gesundheitlich überwacht. Neben den erhöhten TMAO-Werten zeigte sich auch, dass die Nieren die schädlichen Verbindungen nicht mehr effektiv entfernen konnten, wenn die TMAO-Konzentration zu hoch war. Somit sorgte der rote Fleischkonsum nicht nur dafür, dass mehr TMAO-Verbindungen im Körper sind – sie verblieben auch länger im Organismus.[153]

Rote-Bete-Saft:
Probanden mit einer Herzschwäche konnten zusätzlich ihre Ausdauer signifikant verbessern. Verantwortlich für diesen Effekt ist anorganisches Nitrat, dass reichhaltig auch in anderen Gemüsesorten vorhanden ist.
„Gegen alles ist ein Kraut gewachsen“, heißt ein altes Naturheilkunde-Sprichwort. Jahrtausende wurde das Wissen der Naturmedizin an die nachfolgende Generation übermittelt. In der Neuzeit bemühen sich zahlreiche Wissenschaftler, das Wissen wieder neu zu entdecken, nachdem es von der Pharmaindustrie und dem Glauben an die Pillen-Medizin verdrängt wurde. Forscher der Wake Forest University in Winston- Salem fanden in einer Vergleichsstudie heraus, dass ein täglich genossener Rote-Bete-Saft, die Leistungsfähigkeit von Herzinsuffizienz-Patienten deutlich verbessern kann. Anorganischer Nitratgehalt ursächlich
Rote Bete ist reich an anorganischem Nitrat. Dieser Umstand ist ursächlich dafür, dass in vielen Studien eine Steigerung der Leistungsfähigkeit beobachtet werden konnte. Eine neue Studie aus den USA zeigte, dass Patienten mit Herzinsuffizienz mit erhaltener Ejektionsfraktion (HFPEF), einen positiven Effekt erzielen können, wenn sie regelmäßig den Rübensaft trinken. Bereits nach einer Woche täglichem Konsum zeigte sich, dass der systolische Blutdruck sich messbar verbesserte. Die Leistungen im Test waren zudem sichtbar verbessert.

---

[153] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/ohne-rotes-fleisch-sinkt-das-risiko-fuer-herzeiden-bereits-nach-nur-tagen-20181212433696

An der Pilotstudie nahmen insgesamt 20 hypertone HFPEF-Patienten im NYHA-Stadium 2 und 3 und im mittleren Alter von 69 Jahren teil. Zunächst wurde den Probanden in einem Cross-over-Design eine einmalige Dosis Rote-Bete- bzw. Placebosaft verabreicht. Nach einer sogenannten Auswaschphase beteiligten sich dann alle Proanden an der einwöchigen Saftkur. Jede 70-ml-Tagesration enthielt genau 6,1 mmol Nitrat.
Nach einer Woche hatte sich die aerobe Ausdauer bei submaximaler Belastung von 363 auf 449 Sekunden erhöht. Das bedeutet, dass die Leistungsfähigkeit um 24 Prozent gesteigert wurde. Die einmalige Gabe im Placebovergleich zeigte jedoch keinen Effekt. Die Frequenz des Herzens sowie die Sauerstoffaufnahme während des Belastungs-EKG´s blieben nahezu identisch. Mit organischem Nitrat wurden dagegen keine bzw. sogar negative Effekte erzielt. Das könne laut den Wissenschaftlern daran liegen, dass „eine unterschiedliche Pharmakokinetik“ vorliege. Organisches Nitrat führe nämlich schnell zu einer Freisetzung großer Mengen an NO. „Anorganisches Nitrat sorgt stattdessen für eine langsamere NO-Bildung und damit für eine geringere, aber anhaltende Vasodilatation“, schreiben die Forscher. Zudem „wird die NO-Freisetzung gezielter in hypoxische Regionen dirigiert“.Aber warum funktioniert die Rote-Bete-Saft-Gabe so gut? Die Wissenschaftler vermuten, dass nach dem Konsum „der systemische Gefäßwiderstand gesenkt wird“. Zusätzlich vermuten die Studienautoren, dass die Verteilung des Blutflusses und damit die Durchblutung der Muskeln gefördert wird. Die Studie sollte dazu genutzt werden, weitere, größere Forschungsarbeiten zu unternehmen. Schließlich „sollte das Geheimnis zum Wohle der Patienten gelüftet werden“. [154]

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. 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 RODUKTE SIND TRANSFETTBOMBEN:
Croutons , Cracker, Pommes frites , Bratensauce, Berliner, Plätzchen, Panierte Hühnerbrust, Kartoffelchips, Müsliriegel
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 Hirn***gefäßen*** 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:***WARNUNG:***
Backwaren: Croissants, Kuchen, Kekse, Donuts
Fast Food: Pommes frites, Pizza, Burger
Fertiggerichte: Trockensuppen, Panaden auf tiefgefrorenen Hähnchen- und Fischfilets

---

[154] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/studie-zu-bluthochdruck-dank-rote-beete-saft-den-blutdruck-absenken-20190427451032

Süßwaren und Snacks: Kartoffelchips, Popcorn, Cracker, Müsliriegel
Kein Durchblick für den Verbraucher
Es existiert nicht einmal ein Grenzwert. Verbraucher 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 vorkommen und nicht mehr als ein Prozent der Nahrungsenergie ausmachen. 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
Zum Garen oder scharfen Anbraten 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. ***"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[155]

Konsum von Blaubeeren senkt Risiko für Herzkrankheiten um 12 bis 15 Prozent
Die Forschenden fanden heraus, dass übergewichtige Erwachsene, die täglich 150 g Blaubeeren zu sich nahmen, eine erhöhte Durchblutung und weniger steife Arterien aufwiesen. Bei der neuen Untersuchung wurde errechnet, ***dass der tägliche Konsum der Blaubeeren das Risiko für Herzkrankheiten um 12 bis 15 Prozent senken kann.***
Bei der Studie wurden die Auswirkungen des täglichen Verzehrs von Blaubeeren an 138 Erwachsenen mit Übergewicht und Fettleibigkeit untersucht. Alle Teilnehmenden waren im Alter zwischen 50 und 75 Jahren und alle hatten ein sogenanntes metabolisches Syndrom, die medizinische Bezeichnung für eine Kombination aus Diabetes, Bluthochdruck und Fettleibigkeit.
Schätzungen gehen davon aus, dass etwa ein Drittel der Erwachsenen in westlichen Ländern an einem solchen Syndrom leidet, welches das Risiko für Herzerkrankungen erhöht. Alle Teilnehmenden erhielten täglich entweder 150 g oder 75 g gefriergetrocknete Blaubeeren oder wurden gebeten ein Placebo zu sich zu nehmen.[156]

Heidelbeeren schützen vor Herzerkrankungen
Studien haben bereits gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Heidelbeeren essen, ein reduziertes Risiko für Herzerkrankungen haben. Dies kann daran liegen, dass Heidelbeeren einen hohen Anteil an natürlich vorkommenden Verbindungen namens Anthocyane haben, erklären die Autoren der Studie. Diese

[155] https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_75455812/transfette-diese-lebensmittel-enthalten-killerfette-.html
[156] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/b-studie-so-viele-blaubeeren-uns-vor-lebensgefaehrlichen-herzkrankheiten-schuetzen-20190531455535

Verbindungen sind in Früchten für die rote und blaue Farbe verantwortlich. Andere Studien haben schon gezeigt, dass sie einige Marker für Herzerkrankungen verbessern können.[157]

Kardiologe Esselsryn empfiehlt: Brokkoli statt Bypass[158]

Cholesterin:
Das Pektin in der Grapefruit ist in der Lage, den Cholesterinspiegel zu senken. Besonders die rote Grapefruit senkt auch den Triglycerinspiegel. Triglycerin ist ein Blutfett, das als Risikofaktor für Herzkrankheiten gilt. In einer australischen Studie konnte nachgewiesen werden, ***dass Menschen, die täglich eine rote Grapefruit aßen, das schädliche LDL-Cholesterin um 20 Prozent senken konnten***. Es handelte sich um Patienten, bei denen die dafür entwickelten Medikamente nicht angeschlagen hatten. Dr. Sheila Gorinstein, Leiterin der Studie, macht für diesen Effekt hauptsächlich ***die Antioxidantien in der roten Grapefruit*** verantwortlich.[159]

Warnung: Protonenpumpenhemmer in der Kritik: Herz-Kreislauferkrankungen:
Die teils auch rezeptfreien Wirkstoffe unterdrücken die Bildung von Magensäure fast vollständig. Sie gelten als Alleskönner – und werden daher auch bei Magenproblemen ohne klare Diagnose eingesetzt. Schon seit einigen Jahren kritisieren Experten, dass Magensäureblocker zu oft und leichtfertig verschrieben würden. Laut Zahlen der Barmer Krankenversicherung haben Ärzte im Jahr 2018 rund 11,5 Millionen Versicherten in Deutschland Magensäureblocker verschrieben.
Österreichische Forscher berichten, dass die ***Einnahme von Magensäureblockern*** offenbar das Risiko für Allergien erhöht. Das habe eine Auswertung von Krankenkassen-Daten ergeben. Patienten, denen Medikamente gegen Magensäure verschrieben wurden, bekamen demnach in den Jahren darauf häufiger auch Medikamente gegen Allergien.
Die Magentabletten das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhen.[160]

Vegane Ernährung:
Gesundheitliche Vorteile durch eine pflanzliche Ernährung
Forschende fanden jetzt heraus, dass eine Umstellung auf eine vegane Ernährung das Risiko, an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu versterben, um ein Drittel reduziert.
Bei der aktuellen Untersuchung der Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health wurde festgestellt, dass eine vegane Ernährung vor dem Tod durch einen Herzinfarkt oder Schlaganfall schützen kann. Die Ergebnisse der Studie wurden in der englischsprachigen Fachzeitschrift „Journal der American Heart Association“ (JAHA) publiziert.
Eine vegane Ernährung hat positive Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und Lebenserwartung. Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass eine einfache Reduzierung der zu sich genommenen Fleischmenge zu einer besseren Gesundheit des Herzens beiträgt.
Daten von mehr als 10.000 Menschen wurden analysiert
Für die Studie wurden die Daten zur Nahrungsaufnahme von mehr als 10.000 Erwachsenen mittleren Alters in den USA ausgewertet. Die Teilnehmenden wurden von 1987 bis 2016 medizinisch überwacht und litten zu Beginn der Studie unter keiner Herzkrankheit. Die Forschenden kategorisierten die Essgewohnheiten der Teilnehmenden nach dem Anteil pflanzlicher Lebensmittel, verglichen mit dem Verzehr von tierischen Lebensmitteln. ***Sie fanden heraus, dass Menschen, welche die meisten pflanzlichen Lebensmittel verzehrten, ein um 16 Prozent geringeres Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle, Herzinsuffizienz oder andere Herzerkrankungen hatten. Diese Menschen hatten auch ein um 32 Prozent geringeres Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu versterben.*** Das generelle Risiko, aus irgendeinem Grund frühzeitig zu versterben, war außerdem um 25 Prozent reduziert, verglichen mit Menschen, welche die geringsten Mengen pflanzlicher Lebensmittel zu sich nahmen.[161]

---

[157] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/b-studie-so-viele-blaubeeren-uns-vor-lebensgefaehrlichen-herzkrankheiten-schuetzen-20190531455535
[158] https://www.youtube.com/watch?v=CB_kN2iUSqI
[159] Simonsohn, Barbara: Heilkraft aus den Tropen, München 2008, . S.249f.
[160] https://www.noz.de/deutschland-welt/gut-zu-wissen/artikel/1827434/sodbrennen-omeprazol-und-co-koennen-laut-aerzten-allergien-foerdern
[161] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/vegane-ernaehrung-schuetzt-vor-toedlichen-herzinfarkten-und-schlaganfaellen-20190810463026

Alzheimer, Herzinfarkt, Diabetes, Darmkrebs: Dieser Keim soll an fast jeder Krankheit schuld sein
Ist ein Keim, der Paradontitis auslöst, schuld an Alzheimer, Diabetes, ***Herzinfarkt*** und chronisch entzündeten Gelenken? Jüngste Forschungsergebnisse deuten darauf hin. Die Erkenntnis eröffnet den Wissenschaftlern ganz neue Möglichkeiten in der Bekämpfung der Volkskrankheiten. Beim Pharma-Konzern Cortexyme in Kalifornien wird derzeit ein Medikament getestet, das Alzheimer stoppen soll.
Alzheimer durch schlechte Mundhygiene - Zahnfleisch-Bakterien könnten Grund für Demenz sein
Die Wissenschaftler konzentrieren sich auf ein einen in der Zahnmedizin bekannten Keim: Die Mikrobe "Porphyromonas gingivalis" sorgt für Erkrankungen des Zahnfleischs, des Zahnhalteapparats sowie des Kieferknochens. Möglicherweise spielt der Keim aber auch bei Alzheimer, ***Herz-Kreislauf-Erkrankungen,*** Darmkrebs oder entzündeten Gelenken eine Rolle.
Wie "Bild am Sonntag" berichtet, ist es den Forschern jetzt gelungen, mit neuen DNA-Methoden den Keim an unterschiedlichen Krankheitsherden im Körper aufzuspüren***. Etwa in verengten Herzkranzgefäßen***, im Gehirn von Alzheimer-Patienten, in chronisch entzündeten Gelegen, bei Diabetes-Patienten, bei Darmkrebs und bei Müttern mit Frühgeburten. Das stäbchenförmige Bakterium ist dabei hundertmal kleiner als der Durchmesser eines Haares..[162]

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.[163]

Walnüsse gut für den Darm und damit für das Herz
Eine neue Studie zeigt, dass Walnüsse gut für die Darm- und Herzgesundheit sind.
Der tägliche Verzehr soll mit dem Anstieg gesundheitsfördernder Bakterien zusammenhängen.
Walnüsse enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe oder Ballaststoffe – sie liefern einiges, was es für eine gesunde Ernährung braucht.
Die Nüsse können auch zur Verbesserung der Darmgesundheit beitragen und das Risiko für Herzerkrankungen reduzieren. Das zeigt eine neue Studie der US-amerikanischen Pennsylvania State University, die kürzlich im «Journal of Nutrition» veröffentlicht wurde.
Demnach steht der tägliche Verzehr von Walnüssen im Zusammenhang mit einem Anstieg bestimmter Bakterien, die gesundheitsfördernd sind. Zudem wurden diese Veränderungen der Darmbakterien mit einer Reduzierung einiger Risikofaktoren für Herzkrankheiten in Verbindung gebracht.[164]

Herzrhythmus normalisiert sich durch Aloe:
„Der Herzrhythmus normalisiert sich durch Aloe“, schrieb Dr. Wolfgang Wirth in seinem Buch „Mit Aloe heilen“. Er berichtet, „dass die Therapie mit Aloe-Extrakt einen günstigen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System bei Menschen im fortgeschrittenen Alter hat. Diese Therapieergebnisse sind aber auch bei Patienten aller anderen Altersgruppen umzusetzen. Ei allen Aloe-Behandlungen wurde ein günstiger Einfluss auf den Herzrhythmus festgestellt, der sich in allen Fällen des zur Verfügung stehenden Krankenguts normalisiert hat. Die klinischen Beobachtungen haben in Zusammenhang mit der Einwirkung von Aloe-Extrakt auf die Aktivität der Enzyme auch eine Verstärkung der Aktivität der Enzymsysteme des Herzgewebes ergeben. Die Gewebeatmung verstärkt sich![165]

Aloe und Herzmuskel / Herzmuskelentzündung:
Eine Reihe von Herzkrankheiten stellt sich durch Herzmuskelentzündung oder auch Herzmuskelentartung dar.

---

[162] https://wize.life/news/gesundheit/105735/alzheimer-herzinfarkt-diabetes-darmkrebs-dieser-keim-soll-an-fast-jeder-krankheit-schuld-sein
[163] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/ernaehrung-chilipfeffer-reduziert-risiko-fuer-herz-kreislauf-erkrankungen-20200116505641
[164] https://www.nau.ch/news/forschung/walnusse-gut-fur-darm-und-herzgesundheit-65648082
[165] Peuser, Michael: Aloe. Kaiserin der Heilpflanzen., S. 133

Der Einfluss der Aloe-Injektionen auf die Funktionsfähigkeit des Herzmuskels wird nach vorliegenden klinischen Berichten als ausgesprochen günstig angesehen, so dass damit ein stabilisierender Wirkungseffekt auf die Herzkraft eingeleitet wird. Aus klinischen Feststellungen geht hervor, dass bei den Patienten nach ein bis zwei Kuren mit der Injektion von Aloe-Extrakt die elektrische Aktivität des Herzens stieg.[166]

Zwiebeln sind Blutverdünner und schützen vor Herzinfarkt

Forschungen haben gezeigt, dass die schwefelhaltigen Substanzen der Zwiebel offenbar die Zellmembran der roten Blutkörperchen pflegen und hegen, so dass die Sauerstoffversorgung und auch der Blutfluss optimiert werden können.
Gleichzeitig hemmen die Schwefelverbindungen die Blutgerinnung, so dass Zwiebeln Thrombosen vorbeugen können. Beides zusammen sorgt für eine einwandfreie Gesundheit der Blutgefäße und beugt Herz-Kreislauf-Problemen vor.
Und so wundern die Ergebnisse von Studien nicht, die feststellen, dass durch eine an Zwiebeln reiche Ernährung das Herzinfarkt-Risiko reduziert werden kann, wie z. B. die Untersuchung am mailändischen Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri" mit mehr als 1.000 Studienteilnehmern.
Während Alliin die Fliesseigenschaften des Blutes verbessern und Gefässschäden vorbeugen kann, sollen weitere Inhaltsstoffe wie z. B. Quercetin den Blutdruck senken und gegen Entzündungen wirken.
Die Zwiebel senkt den Cholesterinspiegel
Gleichzeitig reduzieren die Schwefelverbindungen der Zwiebel den Cholesterinspiegel – so dass es scheint, als denke die Zwiebel wirklich an alle Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und schalte diese aus.[167]

Kokosöl (unraffiniert, Bio):

Neben koronaren Herzerkrankungen ist der Anstieg von Demenz beziehungsweise Alzheimer eine weitere »Welle«, mit der unsere Gesellschaft konfrontiert ist. »Weltweit erkrankt alle 3,2 Sekunden ein Mensch an Demenz«, stellt der Dachverband Alzheimer’s Disease International in seinem Jahresbericht 2015 fest. Die Behandlung, aufgrund der steigenden Behandlungskosten ein weltweites volkswirtschaftliches Desaster. In Deutschland leben derzeit etwa 1,6 Millionen Menschen, die an Demenz leiden.
Eigentlich Grund genug, sich nach alternativen und vor allem billigeren Behandlungsmöglichkeiten umzutun. Und auch hier wäre Kokosöl eine denkbare Option.
Der Hintergrund: Um seine Funktion erfüllen zu können, benötigt unser Gehirn ununterbrochen eine ausreichende Menge an Energie. Sobald diese Versorgung mit Energie unterbrochen ist, beginnen die Gehirnzellen langsam abzusterben. Eine kurzfristige Unterversorgung kann zu Kopfschmerzen, Müdigkeit oder kognitiven Dysfunktionen führen, längerfristig können sich jedoch schwerwiegende neurodegenerative Erkrankungen, wie Alzheimer oder Parkinson einstellen. Wie es dazu kommt? Das demente beziehungsweise betroffene Gehirn kann unseren Hauptenergieträger Glukose nur noch unzureichend als Energiequelle nutzen. Eine anhaltende Unterversorgung ist die Folge. Wenn der Körper nun aber aus Kokosöl sogenannte Ketone herstellt, kann das Gehirn diese als alternative Energiequelle nutzen. Diese Annahme bestätigen inzwischen mehrere Studien.[168]

Hilfe durch Vitamin-A:

Vitamin A-Mangel: Kräftezerfall , Hautleiden, negative Veränderung von Haaren, Zähnen, Nägeln, Anfälligkeiten für Schnupfen, Luftröhrenkatarrh, Entzündungen aller Schleimhäute, Augenentzündung, Entzündung der Augenlieder, der Hornhaut, Nachtblindheit, Hornhauterweichung der Augen, verminderte Sehkraft, vermehrtes Nasenbluten, Hämorrhoidenblutungen, Herzschwäche ,
fehlende Regulierung der Schilddrüse und anderer Drüsen mit Folge der Überfunktion oder Unterfunktion der Schilddrüse und anderer Drüsen, somit bei Unterfunktion der Schilddrüse drüsenbedingte Fettsucht möglich .
Vitamin A in: Tomaten, Paprikaarten, Karotten , Karottensaft, Brunnenkresse, in 100g frischen Heidelbeeren 1,6mg Vitamin A, in 100g Brombeeren 0,8mg Vitamin A .[169]

---

[166] Peuser, Michael: Aloe. Kaiserin der Heilpflanzen., S. 133
[167] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zwiebeln.html
[168] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/kokosoel-gesund-oder-ungesund/
[169] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm

Vitamin-E-Mangel beheben:
Quellung der Zwischenzellsubstanz, folglich: verminderte Festigkeit der Gefäßwände folglich: schlechter Aufbau und schlechter Erhalt von Körperzellen, schlechter Eiweißstoffwechsel, schlechtere Drüsenfunktionen , Herzmuskelschwäche, Anfälligkeit gegen Krebs, schlechte Zellatmung, schlechter Stoffwechsel.
Gefahr von Unfruchtbarkeit bei der Frau und beim Mann, Gefahr von Fehlentwicklungen beim Fötus , Fehl- oder Frühgeburten, Periodenkrämpfe und Klimakteriumsbeschwerden, Frigidität und Impotenz, Herzbeschwerden, Muskeldegenerationen, Herzmuskelschwäche, Nervenschäden, mangelnde periphere Durchblutung, mangelnde Keimdrüsentätigkeit und Organtätigkeit, Folgen sind Fettleibigkeit oder Magerkeit, auch Prostatavergrößerung, bewirkt bei Kindern Müdigkeit,. Vitamin E in: in Weizenkeimen, Weizenkeimöl, im Naturreis.[170]

Weißdornextrakt:
Weißdornextrakt ist die ideale sanfte Herztherapie und Herzvorsorge. Man kann sagen: Weißdorn schützt das Herz wie ein nebenwirkungsfreier, pflanzlicher Betablocker bei Stress. Leichte Formen von Herzmuskelschwäche – in der Medizin Herzinsuffizienz genannt – können mit Weißdorngaben sehr günstig beeinflusst werden, da der Pflanzenextrakt gleich mehrere Wirkungen aufweist:
- Die Schlagkraft des Herzens wird gesteigert
- Die Gefäße werden erweitert.

Und damit wird die Durchblutung des Herzens - v.a. der Herzkranzgefäße – verbessert.
- Herzrhythmusstörungen wird vorgebeugt.

Dies alles haben Studien ergeben. Untersuchungen am Uni-Klinikum der freien Universität Berlin unter der Leitung von Prof. r. Günter Siegel haben nun weitere Wirkungen ergeben: Der Weißdornextrakt schützt das Herz vor dem Stresshormon Noradrenalin. Es bringt sehr viel, wenn man bei Herzrasen, Herzstechen, Herzstolpern und bei erhöhtem Blutdruck Weißdorndragees aus der Apotheke nimmt. Nebenwirkungen, die bei einer derartigen Behandlung mit chemischen Betablockern auftreten, gibt es beim Weißdorn nicht. Also: Leistungsabfall, Impotenz, kalte Hände und Füße. Man muss sich das so vorstellen: Während klassische chemische Betablocker die Schlagkraft des Herzens herabsetzen und die Gefäße verengen, erzielt man mit Weißdorn genau das Gegenteil. Die Gefäße werden erweitert, die natürliche Leistungskraft des Herzens wird verbessert. Professor Siegel betont: Wer ein stressbelastetes Herz hat, in kritischen Situationen ein Engegefühl in der Brust verspürt, wer tagsüber vielen Aufregungen ausgesetzt ist, der sollte vorbeugend als Herzschutz hoch dosierten Weißdornextrakt einsetzen. Weißdorntee ist zu schwach dafür. Er kann die Wirkung nicht bringen. Die Naturmedizin verwendet zur Vorbeugung und zur Behandlung hoch dosierten Weißdornextrakt, reich an den wertvollen Faros-Flavonoiden, in Drageeform. Man nimmt 3-mal täglich 1 Dragee mit je 300 Milligramm Wirkstoffen. Mitunter tritt schon nach wenigen Stunden, meist aber innerhalb weniger Tage die Wirkung ein. Das kann man zum Beispiel bei erhöhtem Puls und bei Herzstolpern beobachten. Nach zwei Monaten kann man exakt eine Verbesserung der Herzkraft messen.[171]

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

---

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).

[170] 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).

[171] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S.300f., 11. Auflage, 2004

Herzinfarktrisiko erheblich geringer als bei denjenigen, deren Nahrung kaum Flavonoide enthielt. Selbst als man andere Risikofaktoren wie Übergewicht, Rauchen und Bluthochdruck herausfilterte, war der Einfluss der Flavo
noide immer noch deutlich feststellbar.
Flavonoidekomplexe sowie 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.

Europäische Mittelmeerpinie:
Die Flavonoide dieses Baumes werden zur Herstellung verschiedener herzstärkender Produkte benutzt. Die durchschnittliche Tagesdosis beträgt 50 bis 100 mg.

Herzgesundheit:
Die Mariendistel scheint den Spiegel des günstigen HDL-Cholesterins zu erhöhen und das Risiko von Arteriosklerose zu reduzieren. Silymarin kann auch zur Senkung des Blutdrucks beitragen.[172]

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.[173]

Vitamin E:

---

[172] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/mariendistel-schuetzt-nicht-nur-ihre-leber-die-herausragenden-eigenschaften-der-heilpflanze/
[173] Myell, Mark, Forever fit, 1998, S. 274ff.

Eines der Symptome, die in Vitamin-E-Mangel auslösen kann, ist offenbar die Verklumpung von Blutplättchen (Gefahr der Thrombusbildung). Eine ganze Reihe von Studien, die an Menschen mit erhöhtem Thromboserisiko durchgeführt wurden – z.B. an Frauen, die mit der Antibabypille verhüten - , ergaben, dass erhöhte Vitamin-E-Zufuhr die Klebrigkeit der Blutplättchen und damit das Risiko für Herz und Kreislauf senken kann. Vitamin E ist in Antioxidans und schützt anscheinend die thrombushemmenden Prostaglandine vor den schädlichen Wirkungen freier Radikale. In einer Doppelblindstudie stellte sich außerdem heraus: Tocotrienol, eine spezielle Form von Vitamin E, kann den Cholesterinspiegel innerhalb on vier Wochen um 15 bis 22 Prozent senken. Weitere Studien an der Harvard-Universität ergaben, dass Menschen, die mindestens 100 mg Vitamin E täglich zu sich nehmen – eine Dosierung, die weit unterhalb der üblichen Zusatz-Zufuhr liegt -, ihr Herzerkrankungsrisiko um bis zu 40 Prozent senken können.
Wie Sie Vitamin E anwenden können: Es wird als Flüssigkeit sowie in ölgefüllten Kapseln angeboten. Die Tagesdosis, mit der Sie sich vor Thrombusbildung und überhöhtem Cholesterinspiegel schützen können, beträgt 400 bis 600 IE.[174]

Q10:
Verbesserung der Kontraktion des Herzmuskels
Schutz des Herzgewebes vor Ischämie[175]

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.[176]

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.[177]

---

[174] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 276f.
[175] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-2-adaptogene-coenzym-q10
[176] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-3-oliphenolia-resveratrol-spermidine/
[177] https://www.netdoktor.de/medikamente/astaxanthin/#:~:text=Immunsystem%20und%20entz%C3%BCndliche%20Erkrankungen, antiallergischen%20Wirkstoffen%2C%20war%20jedoch%20schw%C3%A4cher.