Maßnahmen für einen guten Kreislauf (s. auch Herz / Herzschutz / Durchblutung):

Bewegung:
Moderate Sportarten (z.B: Walking, Gymnastik, Radfahren, Schwimmen) trainieren unser Kreislaufsystem. Allerdings ist Sport nur unter der ausreichenden Zufuhr von Vitalstoffen (z.B. Vitamine) gesund.[1]

Vitamin C-Räuber meiden:
Der krankheitsbedingte bzw. arzneimittelbedingte Verlust an Vitamin C ist über Vitamin-C-reiche Kost kaum auszugleichen. Falls sie häufiger über Karies klagen müssen, könnten Sie von einem Vitamin C-Mangel betroffen sein. Der Vitamin C-Vorrat ist in diesen Fällen zwar noch nicht unbedingt völlig aufgezehrt, aber bereits so gering, dass der Stoffwechsel und die körpereigene Abwehr beeinträchtigt sind. [2]

Polyphenol Resveratol:
Der Radikalfänger sitzt in den Schalen der roten Weintraube und ist auch im Trauebensaft 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.[3]

Ananas:
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 Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Angina Pectoris.[4]

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.[5]

Achtung: Selenmangelrisiko bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen[6]

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.*[7]

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-

---

[1] Döll, Antioxidantien, 34
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 85
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 119f.
[4] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 63
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 182
[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 188
[7] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 96

Cholesterins um 8 Prozent. HDL senkt das Arterioskleroserisiko, während ein zu hoher LDL-Cholesterinspiegel einen Risikofaktor für Arteriosklerose und damit für die Enstehung von Herz-Kreislauf-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.[8]

Rosmarin:
Rosmarin stärkt den Kreislauf und gibt den Blutgefäßen durch das Flavonoid Diosmin Kraft.[9]

Kirschen:
Kirschen geben Herz und Kreislauf Kraft.[10]

Wärme:
Ist uns warm, fühlen wir uns wohl. Unsere Körpertemperatur sollte rund 37 Grad Celsius betragen, damit der Körper stimmungsaufhellende Hormone wie Serotonin und Dopamin produzieren kann. Auch **Kreislau**f und Durchblutung werden stimuliert. Dadurch können sich die Muskeln entspannen, die Sehnen dehnen und die Hautporen öffnen. Die erweiterten Blutgefäße schleusen mehr Sauerstoff in die Zellen ein, Stoffwechselprodukte werden schneller abtransportiert. Die Versorgung mit Nährstoffen und Antikörpern wird mobilisiert. Dies ist auch der Grund dafür, dass sich die meisten Menschen im sonnenwarmen Sommer gesünder und behaglicher fühlen als im dunklen, kalten Winter.[11]

duftendes Kräuterbad (Lavendelöl, Zitronenmelisse, Orangenschalenöl, Rosmarinöl):
Wenn der Winter in den Gliedern hockt, sorgt ein warmes Kräuterbad für Entspannung und Erwärmung. Insbesondere vertreiben ansteigende Vollbäder das Frostgefühl: Man beginnt bei 37 Grad C und läßt allmählich heißes Wasser zulaufen, bis nach etwa 15 Minuten 39 bis 40 Grad C erreicht sind. Großes Vergnügen bereitet ein solches Bad, wenn man sich dabei mit Duftkerzen und entspannender Musik verwöhnt, Das Badewasser kann man zusätzlich mit natürlichen ätherischen Ölen (ca. 15 Tropfen pro Vollbad) versetzen:
Rosmarinöl kurbelt ***den Kreislauf an, bringt Energie*** und stärkt die mentalen Fähigkeiten.[12]

echter Klosterfrau Melissengeist:
Bei nervösen Herz- und Kreislaufbeschwerden ohne organische Ursache kann eine Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erreicht werden.[13]

Sauerkirsche:
Die Sauerkirsche trägt zu einem gesunden Herz-Kreislauf bei.[14]

OPC:
OPC unterstützt den gesunden Blutkreislauf.[15]

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.[16]

---

[8] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 147
[9] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 25
[10] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 316
[11] Bio, 6/2009, 14
[12] Bio, 6/2009, 16
[13] Beipackzettel des echter Klosterfrau Melissengeistes
[14] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 13
[15] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 10
[16] Securvita, 6/06, S. 4

Lichtquanten-absorbierende pflanzliche Polyphenole:
Die Lichtquanten-absorbierenden pflanzlichen Polyphenole aktivieren über vielfach vernetzte Regelkreise 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.[17]

Tragen von roten Kleidern:
Mit roter Kleidung steigert man die Pulsfrequenz, verbessert die Durchblutung unf fördert den gesamten Stoffwechel. Herz und Kreislauf werden dabei gestärkt.[18]

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***).[19]

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).[20]

Wärme:
Bei milden Temperaturen sinkt ein erhöhter Blutdruck ab, das Herz-Kreislauf-System wird entlastet.[21]

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

---

[17] Kremer, Heinrich: Das Konzept der Cellsymbiosistherapie, S. 7
[18] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[19] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 3
[20] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 4
[21] Axt Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 167

beitragen kann, einen frühzeitigen Tod zu verhindern, und fordern weitere klinische Studien zu den positiven gesundheitlichen Wirkungen von Alpha-Carotin.

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 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.[22]

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.[23]

Vitamin D:
Das Vitamin D stärkt die Immunkraft, beeinflusst positiv Herz- und Kreislauf, ***bremst Allergien ab***, verbessert die Lebens- und Liebeslust.[24]

Rosmarinöl:
Rosmarinöl regt Herz und Kreislauf an.[25]

Granatapfel – Pressaft aus frischen Granatäpfeln:
Mit hohem Gehalt an antioxidativen Schutzstoffen für die Gesunderhaltung des Herz-Kreislaufsystems[26]

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

---

[22] Jonathan Benson: Granatapfel schützt vor Gewebeschäden und Entzündungen, in: info.kopp-verlag.de, 25.11.2010
[23] Döll, Michaela: Die Kraft der Antioxidantien, 2008, S.240
[24] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, S. 537
[25] Meyer, Axel: „Aromatherapie auf neuen Wegen“, in: Bio, 1/2011, S. 37
[26] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“

Anbaugebieten für Zwiebeln und Knoblauch, in denen der Verzehr dieser Liliengewächse überdurchschnittlich hoch liegt, war die Mortalitätsrate bei Magenkrebs jeweils signifikant niedriger. In einer 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.[27]

Vitamin-B2-Mangel:
gestörte Zellatmung, Nervensystem zerfällt, Anfälligkeit auf Diabetes, Gefäßleiden, Kreislaufstörungen, Herzschäden, niedriger Blutdruck.[28]

Olivenöl: Aber Achtung: Rohes Olivenöl!
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 di 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 ich mediteran mit Olivenöl und Nüssen ernährten, nicht aber bei Gruppe mit der fettarmen Kost.
Olivenöl wirkt aus verschiedenen Gründen entzüdungshemmend: 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.[29]

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 Blutgerinsels 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

---

[27] http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/zwiebeln-und-knoblauch
[28] 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).
[29] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 283f.

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 Blutgerinseln unterbinden sie ebenso effektiv.[30]

Weizenkeime:

Streuen Sie ungefähr 1 Esslöffel Weizenkeime auf Salate etc.. Weizenkeime enthalten viele Vitamine, Mineralien und Nährstoffe, die ein gesundes Herz benötigt. Sie enthalten auch die Aminosäure Arginin, die Entzündungen lindern und die Funktion der Blutgefäße verbessern kann. Noch wichtiger aber ist, dass Ihr Körper Stickstoffmonoxid daraus herstellt, das die Erweiterung der Blutgefäße unterstützt, die Bildung von Gerinnseln hemmt, das Wachstum der glatten Gefäßmuskulatur anregt, die Oxidation verringert und das Anhaften von Leukozyten an den Blutgefäßen verhindert. Bei ei ner 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.[31]

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 en 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 Acetylsalicylsäure. Je mehr Knoblauch man isst, desto ausgeprägter ist der Effekt, sowohl auf den

---

[30] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 286f.
[31] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 290

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 standardisiert. 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.[32]

Blaue Trauben und roter Wein:
Der Flavonoid- und Polyphenolgehalt (v.a. aus Schalen und Kernen der Trauben) wirkt günstig auf Herz- und Kreislauf. Besonders das Flavonoid Quercetin kann offenbar verhindern, dass Blutplättchen sich an den Gefäßinnenwänden anlagern und fettige Thromben bilden. Zu den Flavonoiden im Rotwein gehören außerdem Katechine, Proanthozyanidine sowie Anthozyanidine. Junge Rotweine haben einen höheren Flavonoidegehalt als ältere.[33]

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. [34]

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

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

[32] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 258-261
[33] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 268
[34] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, s. 274

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 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.[35]

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 oder unter Joghurt etc. mengen.[36]

---

[35] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 278f.
[36] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 279ff.

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 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.[37]

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)[38]

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 stattdessen 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 wie 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.[39]

Kakao:
Schoko -Liebhaber 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

---

[37] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 281f.
[38] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 284f.
[39] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 285f.

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.[40]

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.[41]

Magnesiumöl:
Die meisten Mittel gegen Magnesiummangel werden oral eingenommen und haben einen entscheidenden Nachteil: sie wirken nur in geringem Umfang. Magnesiumoxid beispielsweise kommt nur zu vier Prozent im Organismus an. Ganz anders Magnesiumöl. Die Flüssigkeit kann auf die Haut aufgetragen werden. Auf diesem Weg werden hundert Prozent (!) des Magnesiums vom Körper absorbiert.
Das Mineral stimuliert auch die Bildung von DHEA. Dieses »Superhormon« wiederum schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.[42]

Warnung: Diese Lebensmittel enthalten gefährliche Transfette:
Transfette: Diese Lebensmittel enthalten "Killerfette". In unserem Essen finden sich überall Transfette. Fertigpanaden auf Fisch, Hühner- oder Schweinefleisch sind besonders reich an Transfettsäuren. (Quelle: Getty Images/DronG) Sie stecken nicht nur in Chips, Pommes und Croissants. Auch Panaden, Saucen und Müsliriegel enthalten einen hohen Anteil an Transfettsäuren. Diese gelten als gefährliche Krankmacher. Denn sie schaden nicht nur der Figur, sondern auch den Gefäßen, dem Herzen und sogar dem Gehirn.
Transfette sind künstlich gehärtete Fette, die der Körper nicht verarbeiten kann. Sie entstehen beim industriellen Härten von Ölen, aber auch beim ***Erhitzen und Braten von ungesättigten Fettsäuren***.
Gefährliche Fettsäuren: Warum Transfette so schädlich sind
Transfette haften fest und klebrig an den Zellen
Wie eine klebrige Masse kleben die Transfettsäuren an Zellwände, Blutbahnen und Nerven und beeinträchtigen diese in ihrer Funktion. "Schon geringe Mengen von ihnen verdoppeln das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen", sagen Dr. Ulrich Strunz und Andreas Jopp in ihrem Buch "Fit mit Fett" (Heyne Verlag). Kein anderes Fett habe derart fatale Auswirkungen auf die Gesundheit. Daher sprechen der Arzt und der Medizinjournalist von "Killerfetten".
Diese Produte 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 Hirngefäßen führen und steigert somit das Risiko für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall.
Blutfette: Diese Lebensmittel senken Ihr LDL-Cholesterin
Vorsicht bei diesen Transfettbomben:
Vor allem in Pflanzenfetten, die industriell teilgehärtet sind, kommen Transfettsäuren vor. Damit lässt sich etwa flüssiges Fett in Backfett umwandeln. Da diese Technik kostengünstig ist und Produkte länger haltbar macht, gelangen Transfette in zahlreiche Lebensmittel. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind besonders betroffen:
Backwaren: Croissants, Kuchen, Kekse, Donuts
Fast Food: Pommes frites, Pizza, Burger
Fertiggerichte: Trockensuppen, Panaden auf tiefgefrorenen Hähnchen- und Fischfilets
Süßwaren und Snacks: Kartoffelchips, Popcorn, Cracker, Müsliriegel

---
[40] www.tagesspiegel.de
[41] Worm: Heilkraft D, S. 7
[42] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html

Grundsätzlich sollten Transfette so wenig wie möglich in der täglichen Ernährung vorkommen und nicht mehr als ein Prozent der Nahrungsenergie ausmachen, empfiehlt die DGE. Um das zu erreichen, sollten industrielle Fertigprodukte weitestgehend gemieden werden.
Wer nicht auf Kekse, Croissants und Pizza verzichten möchte, backt am besten selbst. Doch auch beim Selbermachen gilt es, vorsichtig zu sein: Die beim Backen verwendeten Fette müssen mit dem Hinweis "ohne gehärtete Fette" versehen und hitzebeständig sein, sonst können auch hier Transfette entstehen. Auch bei der Zubereitung gibt es einiges zu beachten. "Spülen Sie immer die Pfannen nach dem Braten aus und benutzen Sie kein Fett zweimal", schreiben Strunz und Jopp.
Vom Verzehr frittierter Lebensmittel in Fast-Food-Restaurants und Imbissstuben rät der Experte grundsätzlich ab. Dort nämlich würden Frittieröle stundenlang dauererhitzt. Dadurch entstehe ein giftiges Gemisch aus Transfetten und anderen Fetten.

Beim Braten das richtige Öl verwenden:

Zum Garen oder scharfen Anbraten von Fleisch ist ebenfalls nicht jedes Fett zu empfehlen. Am besten eignen sich zum Beispiel die sehr hitzebeständigen Kokosfette.
"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 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[43]

Quercetin:

Als Nahrungsergänzungsmittel wird Quercetin verwendet, um Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes5, ***Kreislaufstörungen***, chronische Entzündungen, Heuschnupfen und affektive Störungen zu mildern.[44]

Warnung vor Aspartam:

Das „Medicine Journal of Neurology“, eine berühmte internationale Forschungspublikation, veröffentlichte eine Studie über den Zusammenhang von Aspartam und Herz-Kreislauf-Attacken, die an der Kinderklinik im kanadischen Halifax/Nova Scotia durchgeführt wurde. Die Wissenschaftler verzeichneten eine signifikante Zunahme von etwa 40 Prozent jener attackenartigen EEG-Gehirnwellen, wenn die Kinder Aspartam zu sich nahmen.

Weniger Herzkreislauf-Erkrankungen, wenn mehr Blattgemüse verzehrt wird

Im Rahmen der großen europäischen Studie über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Krebs (EPIC) prüfte eine italienische Forschergruppe auch den Einfluss auf Herzkreislauferkrankungen. Rund 30.000 Frauen aus Norditalien (Turin und Varese), Zentralitalien (Region Florenz) und Süditalien (Neapel und Ragusa) wurden zu Beginn der Studie nach Ernährungsgewohnheiten, Lebensstil und medizinischen Daten befragt bzw. untersucht. Nach einer Periode von durchschnittlich knapp 8 Jahren zeigte die Auswertung der Daten, dass Frauen, die mehr Gemüse (hier besonders Blattgemüsearten) aßen, seltener Herzkreislaufprobleme haben. Das Risiko lag bei der Gruppe mit dem höchsten Verzehr (oberes Viertel) um 46 % niedriger als bei der Gruppe mit niedrigem Verzehr (unteres Viertel). Eine ähnlich positive Wirkung wurde für Olivenöl gefunden. Im Gegensatz dazu zeigte sich bei dieser Untersuchung kein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Obst und der Erkrankung des Kreislaufsystems. Bei der Auswertung berücksichtigten die Autoren den Einfluss von Bluthochdruck, Rauchen, körperlicher Betätigung, Alkoholkonsum, Fleischverzehr, Menopause und sonstigen körperbezogenen Daten, so dass die gefundene Wirkung statistisch gesichert dem Gemüseverzehr zugeordnet werden kann. Sie schließen ihren Bericht mit dem Satz, dass in der von ihnen untersuchten großen Gruppe von Frauen ein „inverser“ Zusammenhang zwischen steigender Aufnahme von Blattgemüsearten und Herzkreislauferkrankungen erkennbar ist.

---

[43] https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_75455812/transfette-diese-lebensmittel-enthalten-killerfette-.html
[44] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/quercetin-verringert-das-risiko-einer-viruserkrankung/

Jede 100 g mehr an Obst und Gemüse pro Tag bewirken ein 30 % geringeres Entzündungsrisiko
In einem Gemeinschaftsforschungsprojekt der Abteilung für Hygiene und Epidemiologie, der Herzkreislaufforschungseinheit und des Volksgesundheitsinstituts der Universität Porto, Portugal, sowie der Abteilung Vorsorgemedizin und Volksgesundheit der Universität Madrid, Spanien, wurde die Wirkung von Obst und Gemüse, Vitamin C, Vitamin E und von Ballaststoffen auf das sog. C-reaktive Protein untersucht. Das C-reaktive Protein (CRP) ist ein bedeutender Anzeiger für entzündliche Prozesse im Körper. Erhöhte Werte sind Risikofaktoren für Herzinfarkt, Schlaganfall, arterielle Verschlusskrankheiten, gefäßbedingte Todesfälle und Tumore. Das CRP wird üblicherweise in drei Konzentrationsklassen (niedriges, mittleres und hohes Risiko) eingeteilt.
In die Untersuchung und Befragung waren 1060 repräsentativ ausgewählte Personen aus Porto im Alter ab 18 Jahren einbezogen. Als Ergebnis der Studie zeigte sich, dass jede Erhöhung des Obst- und Gemüseverzehrs um 100 g pro Tag das Risiko einer Erhöhung des Entzündungsanzeigers um 30% senkte. Für die einzelnen Nahrungs- bzw. Inhaltsstoffgruppen unterschieden sich die Auswirkungen auf das C-reaktive Protein. Pro 100 g Obst reduzierte sich das Anstiegsrisiko um 28 %, pro 100 g Gemüse um 45 %. Wenn man die Berechnung auf das in der Nahrung enthaltene Vitamin C bezog, betrug die Risikominderung 66% für jede 10 mg pro Tag zusätzlich. Auch für Vitamin E und die Ballaststoffe konnte eine Schutzwirkung gegen den Anstieg des Entzündungsanzeigers errechnet werden.
Hoher Gemüse- und Obstverzehr senkt Risiko für Herz-Kreislaufversagen bei Männern
In der sogenannten Baltimore-Langzeitstudie über das Altern wurden 501 ältere, ursprünglich gesunde Männer im Durchschnitt 18 Jahre lang gesundheitlich beobachtet. Mehrfach in dieser Zeit wurden ihre Ernährungsgewohnheiten ermittelt. Die Auswertung ergab, dass die Probanten, die fünf oder mehr Portionen Gemüse und Obst pro Tag zu sich nahmen - im Vergleich zu denen, die weniger davon aßen - ein um 64 – 67 % geringeres Risiko hatten, an Herz-Kreislauferkrankungen zu sterben. Die Forschergruppe um Katharine L. Tucker vom Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center on Aging der Tufts Universität in Boston, USA, gingen in ihrer Studie auch der oft gestellten kritischen Frage nach, ob die günstige Wirkung einer obst- und gemüsereichen Ernährung eventuell nur dadurch zustande kommt, dass Personen, die sich so ernähren gleichzeitig weniger Fett verzehren, dass es also gar keine spezifisch schützende Wirkung von Gemüse und Obst gäbe. Ein hoher Verzehr an gesättigten Fetten erhöht bekanntermaßen die Gefahr für Herz-Kreislauferkrankungen. Wenn in der Verrechnung jedoch beide Faktoren, also ein hoher Gemüse- und Obstverzehr mit einer niedrigen Aufnahme an gesättigten Fetten, kombiniert wurden, war die risikomindernde Wirkung noch deutlich verstärkt. Daraus schließen die Autoren, dass die beiden Faktoren unabhängig voneinander wirksam sind und sie vermuten, dass den Wirkungen unterschiedliche Mechanismen zugrunde liegen.
Herz-Kreislauf-Erkrankungen - jede zusätzliche Portion Gemüse vermindert das Risiko um 17%
Wer seinen Gemüseverzehr von weniger als eine auf 2,5 und mehr Portionen pro Tag steigert, senkt das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen von 100 auf 71%. Bei Rauchern geht es sogar auf 41 % zurück. Dies ist das Ergebnis einer 12-jährigen Untersuchung mit 15200 Männern, die zu Beginn der Studie nicht an Herzkrankheiten, Schlaganfall oder Krebs erkrankt waren. Innerhalb der Untersuchungsdauer waren 1148 Fälle von Herzkreislauferkrankungen aufgetreten. Aus der Gesamtheit der Daten konnte herausgerechnet werden, dass der Verzehr jeder zusätzlichen Portion Gemüse pro Tag das Erkrankungsrisiko um jeweils 17 % absenkt. In ihrer Schlussfolgerung unterstützen die Autoren S. Liu und Kollegen von der Harvard Medical School und der Harvard School of Public Health nachdrücklich die Empfehlung, mehr Gemüse zu verzehren als Vorbeugemaßnahme gegen Herzinfarkt und andere Kreislauferkrankungen.
Mit jeder Portion Gemüse pro Tag sinkt das Herz-Kreislaufkrankheitsrisiko um 12 bis 19 %
Bei Verzehr von grünem Gemüse vermindert sich das Risiko einer akuten Herzerkrankung mit jeder Portion pro Tag um 12%. Gegenüber der Gruppe, die kein Gemüse verzehrte, hatten Personen, die mehr als drei mal pro Woche Gemüse aßen, ein um 70 % reduziertes Krankheitsrisiko. Gemüse insgesamt bewirkte mit jeder weiteren Portion pro Tag eine Verminderung des Risikos, ein Herz-Kreislauf-Syndrom zu bekommen, um 19 %. Bei starken Rauchern war die Wirkung von Gemüse geringer, aber immer noch konnte ein Gemüseverzehr von 2,5 Portionen pro Tag und mehr das Risiko für eine akute Herzerkrankung um 27 % senken gegenüber der Gruppe, die weniger als eine Portion Gemüse pro Tag zu sich nahm. Dies sind Ergebnisse und Aussagen einer Studie über den Zusammenhang zwischen dem Verzehr an Gemüse und Obst und der Gefahr für akute Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Studie wurde vom kardiologischen Institut der medizinischen Fakultät der Universität von Athen (Griechenland) in Zusammenarbeit mit der kardiologischen Abteilung des

Medizinischen Zentrums für Veteranen der Georgetown Universität in Washington, DC (USA) durchgeführt. Es handelte sich dabei um eine sogenannte Fall-Kontrollstudie, in welcher 848 Patienten mit akuter Herzerkrankung mit 1078 gesunden Personen des gleichen Umfeldes nach ihren Verzehrsgewohnheiten, Alkoholkonsum, Rauchen, körperlicher Aktivität, Cholesteringehalt, Blutdruck, Körpergewicht, Schulbildung u.a. untersucht bzw. befragt wurden. Bei der Auswertung der Ergebnisse wurden die oben genannten Risikofaktoren statistisch herausgerechnet, so dass der Einfluss von Obst und Gemüse unabhängig erfasst werden konnte. Die hier nicht dargestellten Ergebnisse für einen erhöhten Obstverzehr gehen in die gleiche Richtung.
Herzkreislauferkrankungen bei Frauen durch hohen Gemüse-und Obstverzehr verringert.
Simin Liu von der Abteilung für präventive Medizin der Harvard Medical School, Boston, und Kollegen anderer Institute berichten im American Journal of Clinical Nutrition vom Oktober 2000 über den Zusammenhang zwischen Gemüse- und Obstverzehr und dem Auftreten von Herzkreislauferkrankungen. In der Studie wurden 39.876 gesunde Frauen über ca. 5 Jahre untersucht und nach ihren Ernährungsgewohnheiten befragt. Als Ergebnis wurde festgestellt, dass ein zunehmender Verzehr an Gemüse und Obst das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Herzinfarkt senkt. Setzt man das Erkrankungsrisiko bei der Gruppe mit dem niedrigsten Verzehr gleich 100, so ging es in dieser Studie bei der Gruppe mit dem höchsten Gemüse- und Obstverzehr auf 68 % zurück.
Mehr Lycopin - weniger Herz-Kreislauferkrankungen
Die sogenannte Women's Health Studie ist eine groß angelegte Untersuchung u.a. über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit bei Frauen, die von einer Reihe von medizinischen Instituten und Kliniken der USA durchgeführt wurde. In dieser prospektiven Studie wurden 39876 Frauen, die zum Untersuchungsbeginn frei von Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs waren, über 4,8 Jahre beobachtet. Innerhalb des Untersuchungszeitraums trat bei 483 Frauen eine Herz-Kreislauferkrankung auf. Die Forschergruppe um Howard D. Sesso von der Abteilung für Präventive Medizin am Brigham and Women's Hospital und der Harvard Medical School in Boston stellte fest, dass der Lycopingehalt im Blutplasma einen deutlichen Zusammenhang mit dem Auftreten von Herz-Kreislauferkrankungen zeigt. Das Erkrankungsrisiko ging mit steigendem Lycopingehalt um 38 bis 44 % zurück gegenüber der Gruppe mit niedriger Konzentration. Bei der Risikoberechnung wurde der Einfluss der bekannten belastenden Faktoren wie Alter, Rauchen, Chholesteringehalt statistisch eliminiert. Der rote Farbstoff Lycopin ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der zur Gruppe der Carotinoide gehört. Lycopin kommt vorrangig in Tomaten und Tomatenprodukten vor. Auch Hagebutten enthalten Lycopin. In jüngster Zeit wird versucht, Möhren zu züchten, die ebenfalls Lycopin enthalten. Die neuen Ergebnisse bestätigen frühere Studien, die gezeigt haben, dass Carotinoide und insbesondere das Lycopin vorbeugend gegen Herzinfarkt wirksam sein können.
Hoher Karotinspiegel im Blut – niedriges Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen
Die großen Unterschiede im Auftreten von Herz-Kreislauferkrankungen zwischen verschiedenen Ländern können bis jetzt immer noch nicht vollständig erklärt werden. Dies war der Anlass für eine vergleichende Studie, in die Tschechien, Bayern und Israel einbezogen waren. Die Erkrankungsrate und das Risiko für tödlichen Herzinfarkt ist in Tschechien sehr hoch, in Israel vergleichsweise niedrig, Bayern liegt bei diesem Vergleich in der Mitte. In allen drei Ländern wurden Männer im Alter zwischen 45 und 64 Jahren auf Lebensweise, Risikofaktoren und Gesundheitszustand untersucht. Bei den in einem Zentrallabor durchgeführten Blutanalysen wurde unter anderem festgestellt, dass der α-Carotingehalt in der Reihenfolge Tschechen, Bayern, Israelis anstieg und zwar von durchschnittlich 16 über 21 auf 30 Mikrogramm pro Liter. Ebenso lag der β-Carotingehalt bei Tschechen am niedrigsten. Der Lycopingehalt stieg beim Ländervergleich Tschechien, Bayern, Israel im Durchschnitt von 84 über 177 auf 223 Mikrogramm pro Liter an. Die Ergebnisse werden von dem Autorenteam um M. Bobak als indirekte Unterstützung für die Bedeutung einer obst- und gemüsereichen Ernährung interpretiert.[45]

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

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

stabilisiert. Das beugt der Bildung von Blutgerinnseln vor, die sich ablösen und nachfolgende kleinere Gefäße verstopfen könnten.[46]

[46]https://www.netdoktor.de/medikamente/astaxanthin/#:~:text=Immunsystem%20und%20entz%C3%BCndliche%20Erkrankungen, antiallergischen%20Wirkstoffen%2C%20war%20jedoch%20schw%C3%A4cher.