Ansätze gegen Schlaganfall (s. auch Thombose / Blutgefäße / Blutgerinnsel / Gefäßschutz):

Knoblauch:
Knoblauchanalysen zeigen starke Wirkstoffe, die anscheinend u.a. Herzkrankheiten und Schlaganfälle an der Entwicklung hemmen.[1]

Kalium:
Kalium kann auch Schlaganfällen vorbeugen. Die Harvard Medical School in Boston führt seit über zwanzig Jahren eine Untersuchung mit fast tausend Männern zwischen 45 und 65 Jahren durch. Bei Aufnahme von kaliumreichen Obst und Gemüse sank das Schlaganfallrisiko um 23 Prozent.[2]

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.[3]

Kokosnüsse und Kokosöl:
Kokosnüsse und Kokosöl beugen Schlaganfall vor.[4]

Vitamin C:
In einer Studie mit 2400 Männern wurde festgestellt, dass das Schlaganfallrisiko jener Personen mit einem niedrigeren Vitamin-C-Spiegel im Blut, im Vergleich zu denen mit dem höchsten Werten, um den Faktor 2,4 erhöht war.[5]

Vitamin B-Räuber meiden:
Auch der Alkohol raubt dem Körper die Vitamine B6, B12 und die Folsäure. Mit der schlechten Versorgungslage steigt die Gefahr für die Anhäufung von Homocystein und die damit verbundenen Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen (z.B. Verschlusskrankheiten).[6]

Ginko-Therapie nach einem Schlaganfall:
Der Phytoforscher Dr. Peter Laux aus Karlsruhe verweist auf die faszinierende Kraft und Regenerationswirkung des Ginko-Blattes und seines Wirkstoffes Craton nach einem Schlaganfall. Die Ginko-Substanzen fördern die Durchblutung und können die Folgen eines Schlaganfalles verbessern.[7]

Knoblauch schützt vor Schlaganfall:
Die beiden größten Risiko-Faktoren für einen Schlaganfall sind Nikotin und Bluthochdruck. Das bedeutet: Regelmäßig den Blutdruck kontrollieren und sofort gegen erhöhte Werte etwas unternehmen. Und: Wenn Sie rauchen, aufhören damit!
Eine jüngste Studie an der Universität Oxford in England hat ergeben: Wer regelmäßig standardisierte Knoblauch-Dragees (Apotheke) zu sich nimmt – 3-mal täglich 1 Stück -, der kann sein Schlaganfall-Risiko bis zu 40% senken. Frischer Knoblauch bringt diesen Erfolg nicht, weil nicht in jeder Knoblauchknolle dieselbe Quantität und Qualität des Knoblauchwirkstoffes Allicin nachzuweisen ist.[8]

Aroniasaft:

---

[1] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 333
[2] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 84
[3] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 96
[4] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 177
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 241
[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 247
[7] Bankhofer, Hademar, Das große Buch vom gesunden Lebeb, 86
[8] Bankhofer, Hademar, Das große Buch vom gesunden Leben, 91

Infolge der therapeutischen Relevanz der Aroniabeeren hat das Komitee des Gesundheitsministeriums der UDSSR sowohl die Verwendung der Früchte und des daraus hergestellten Natursaftes, als auch daraus produzierter Tabletten zur Behandlung des erhöhten Blutdrucks beschrieben. Ein pharmazeutisches Unternehmen in Sibirien stellte fast 30 Jahre lang „Vitamin P"-Tabletten aus Aronia- Früpchten her. Bereits Ende der dreißiger Jahre hat die die Blutgefäßpermeabilität beeinflussende Wirkung den Flavonoiden die Bezeichnung Vitamin P eingebracht. Die Flavonoide sind bekannt für ihre gefäßprotektive Wirkung. hohe Präventionswirkung:
Antioxidantiv wirksamen Schutzstoffen wird hinsichtlich der Primär- und Sekundärprävention chronisch-degenerativer Erkrankungen ein hoher Stellenwert eingeräumt, der seinen Niederschlag in einer Vielzahl von Forschungsarbeiten zu diesem Thema findet.
Flavonoide hemmen die Oxidation der LDL-Partikel und wirken somit den oxidativ bedingten Initialprozessen entgegen, die zur Atherosklerose führen. ebenso hemmen sie die Thrombozytenaggregation 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.[9]

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.[10]

Achtung: Kein Schutz durch Kompressionsstrümpfe bei Schlaganfallpatienten:
In einer groß angelegten Studie (CLOTS) mit insgesamt 2.518 Schlaganfallpatienten erwiesen sich Kompressionsstrümpfe als falsche Behandlung, der Schutz hierdurch ist nicht gegeben. In Dr. Joachim Röther, Chefarzt am Johannes Wessling Klinikum Minden fordert deshalb zum Umdenken in der Versorgung von Schlaganfallpatienten auf. Im Gespräch ist die intermittierende pneumatische Kompression. Dabei tragen die Patienten eine luftgefüllte Manschette um das Bein, die sich wechselseitig mit Luft füllt und entspannt.[11]

Galgant[12]

Zartbitterschokolade:
Forscher der John-Hopkins-Universität im amerikanischen Baltimore sind überzeugt, einen biochemischen Weg gefunden zu haben, durch den eine chemische Substanz, die natürlicherweise in Zartbitterschokolade enthalten ist, dazu beitragen kann, vor den Folgen eines Schlaganfalls zu schützen.
Vorangegangene Forschungen hatten bereits gezeigt, dass ein Flavonoid, das unter der Bezeichnung Epichatechin bekannt ist, offenbar den Körper vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall schützen kann. Im Rahmen der genannten Untersuchung lösten die Forscher bei Mäusen Schlaganfälle und behandelten sie dann mit Epicatechin. »Wir verabreichten den Mäusen unterschiedliche Dosierungen von Epicatechin. Minuten vor einem Schlaganfall, und wir stellten fest, dass es das Ausmaß der Schädigungen durch den Schlaganfall verringerte. Es schützte wirksam für etwa 3,5 Stunden nach dem Schlaganfall, aber diese Wirkung hielt nicht länger als sechs Stunden an«, erklärte der leitende Wissenschaftler Sylvain Dore.

---

[9] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avanceren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin", S. 3f.
[10] Bio, Juni/Juli 2008, S. 61
[11] Linda, Ausgabe 9/2009, S. 4
[12] Hildegardmedizin?

Darüber hinaus entdeckten die Wissenschaftler, dass Epicatechin zwei chemische Signalwege aktiviert, die, wie man schon weiß, Gehirnzellen vor Schäden schützen, den sogenannten Nrf2 und die Hämoxygenase. Als die Forscher dann Schlaganfälle bei Mäuse auslösten, die genetisch so verändert waren, das die beiden genannten Signalwege fehlten, zeigte das Epicatechin keinerlei schützende Wirkung.
Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass Epicatechin eines Tages die Grundlage eines Medikamentes bilden könnte, das das Gehirn eines Menschen, der von einem Schlaganfall betroffen ist, vor Schädigungen bewahren kann. Die dreistündige schützende Wirkung ist dabei besonders ermutigend, da die Schutzwirkung moderner Medikamente wesentlich kürzer anhält. Aber Dore warnte vor zu viel Optimismus, es könne nach Jahre dauern, bis eine solche Behandlung einsatzreif wäre, vielleicht gelänge es auch nie.
In der Zwischenzeit warnen die Forscher davor, sich jetzt verstärkt auf Schokolade zu stürzen, um sein Herz zu schützen, der hohe Zuckeranteil könnte dann zu anderen gesundheitlichen Problemen führen. »Schokolade ist sehr kalorienreich«, meinte der Flavanol-Experte und Doktorand Martin Lajous von der Universität Harvard, »Ich meine hier eher kleine Mengen Zartbitterschokolade als Schokolade im allgemeinen.« Dore erklärte dazu: »Man sollte sich meiner Meinung nach lieber auf Kakao konzentrieren. Kakao ist nicht mit Schokolade mit ihrem hohen Anteil an gesättigten Fetten und Kalorienreichtum gleichzusetzen. Kakao kann in Kombination mit Früchten und Gemüse durchaus Bestandteil einergesunden Ernährungsweise sein.«[13]

Melonen:
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.[14]

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.[15]

Achtung: Übersäuerung und Durchblutung / Herzinfarkt / Schlaganfall:
Übersäuerung beeinträchtigt die Durchblutung unseres Körpers und behindert dadurch die Versorgung der Körperzellen sowie der Gewebe mit lebenswichtigem Sauerstoff und Nährstoffen. Gefährliche Krankheitserscheinungen, wie beispielsweise Herzinfarkt oder Schlaganfall können dadurch mitverursacht werden.[16]

Gegen die Schlaganfallfolge des Überdrucks im Blut
-- Arnika
-- Bärlauch einnehmen zur Regulierung nach Schlaganfall: Bärlauchsaft und Bärlauchwein heilen, "besser als die teuersten Medikamente.
-- gegen Sauerstoffmangel im Gehirn nach Schlaganfällen: Behandlung mit Ginkgo-Tinktur. Normale Dosis: 3mal täglich 15-20 Tropfen mehrere Wochen lang einnehmen. Eiweißarmes und vitalstoffreiches Essen sichert den Erfolg [17]

---

[13] David Gutierrez: Zartbitterschokolade kann Schlaganfallfolgen mildern, in: info.kopp-online.de, 13.10.2010
[14] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 210f.
[15] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 207f.
[16] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[17] 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).

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

Überzeugende Studienergebnisse legen nahe, dass der Genuss von 140 Millilitern Wein den Frauen sowie bis zur doppelten Menge den Männern den Besuch beim Kardiologen erspart. Es ist eindeutig belegt, dass die Wahrscheinlichkeit einer Herzerkrankung bei Menschen, die moderate Mengen Wein konsumieren, geringer ist als bei denjenigen, die gänzlich darauf verzichten. Darüber hinaus deuten über 30 Langzeitstudien an, dass mäßiger Weingenuss das Herzinfarktrisiko zwischen 25 und 40 Prozent senken kann. Finnische Wissenschaftler fanden heraus, dass bei Männern, die eine Menge von bis zu 12 Gläsern Wein in der Woche tranken, das Risiko eines Schlaganfalls infolge eines Blutgerinnsels nur halb so hoch war wie bei denjenigen, die nichts tranken. Bei einem mehr als mäßigem Genuss steigt allerdings auch das Risiko, an den Folgen des Alkoholgenusses zu sterben. Die positive Auswirkung auf Herzerkrankungen ist vermutlich auf den hohen Flavanol- und Bioflavonoidanteil in Trauben und Traubenschalen zurückzuführen. Diese pflanzlichen Stoffe haben zahlreiche Vorteile für die Herzgesundheit. Sie erhöhen z.B. die Produktion von Stickstoffmonoxid in den Zellen der Arterien, was die Erweiterung der Blutgefäße begünstigt. Darüber hinaus hemmen sie die Produktion von Substanzen, die Ablagerungen an den Arterienwänden verursachen. Offenbar können die im Rotwein enthaltenen Flavonoide die Oxidation von LDL-Cholesterin sogar wirksamer verhindern als Vitamin E. Die Bildung von Blutgerinnseln unterbinden sie ebenso effektiv.[18]

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 den Herzmuskel stärken kann. Gute Lycopinlieferanten sind auch Guaven, rosa Grapefruits und Wassermelonen.[19]

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 Teetrinkern 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 aus 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.[20]

Blaue Trauben und roter Wein:

---

[18] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 286f.
[19] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 289f.
[20] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 266f.

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.[21]

Sellerie:

Sellerie bewährt sich im Kampf gegen Bluthochdruck: Er ist nämlich ein recht potentes Diuretikum (Entwässerungsmittel). Ein aus seinem Samen gewonnenes Öl wirkt offenbar entspannend auf die Muskulatur der Blutgefäßwände ein und hilft so, den Blutdruck zu senken. An der Universität von Chicago verabreichte man Labortieren winzige Mengen Butylphthladid, eine Komponente des Öls aus Selleriesamen. Der systolische Blutdruck der Tiere nahm ***daraufhin innerhalb von vier Wochen um 12 Prozent ab***. Darüber hinaus vermag diese Substanz den Cholesterinspiegel zu senken. Eine 8wenn auch kleine) chinesische Studie an 16 Hypertonikern verwies ebenfalls auf positive Wirkungen des Selleriesamens.
In sehr großen Mengen kann Selleriesamen jedoch giftig sein und in der Schwangerschaft sollte er auf keinem Fall eingesetzt werden. Gegen eine gelegentliche Selleriemahlzeit ist jedoch nichts einzuwenden, im Gegenteil. Die meisten Naturheilkundigen empfehlen, Selleriesamen bzw. daraus gewonnene Öle nicht ohne fachkundige Überwachung einzunehmen. Wenn Sie jedoch täglich ein paar Stengel Sellerie essen, können Sie gefahrlos etwas für ihren Blutdruck tun.
Wie Sie Selleriesamen anwenden können: Er wird als Tropfenkonzentrat , Tabletten, oder in reiner bzw. pulversierter Form angeboten. Es genügt, wenn Sie ein- bis zweimal pro Woche einen halben bis einen Teelöffel voll davon einnehmen, um Bluthochdruck vorzubeugen.[22]

Nützliche Nahrungsmittelergänzungen:

Magnesium (optimale Tagesdosis: 450 bis 650 mg) und Vitamin B6 (einzunehmen in einem Vitamin-B-Komplex), 50 bis 1000 mg täglich) können dazu beitragen, die Bildung von Thromben zu senken. Besonders vielversprechend ist B6: Pyridoxin, wie es auch genannt wird, kann die Anreicherung des Bluts mit Homocystein verhindern. Dabei handelt es sich um eine Aminosäure, die verschiedenen Studien zufolge bei der Entstehung von Arteriosklerose und Schlaganfällen ihre Hand im Spiel hat. Anfang 1995 wurde im „New England Journal of Medicine“ eine Studie veröffentlicht, derzufolge bereits 2 mg Vitamin B6, kombiniert mit 0,4 mg Folsäure und 0,01 bis 0,02 mg Vitamin B12, ausreichten, um hohe Homocysteinspiegel im Blut zu senken und das Risiko von Halsschlagader-Verengungen erheblich zu vermindern. [23]

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.[24]

Hilfe für den Kreislauf:

---

[21] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 268
[22] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 270f.
[23] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, s. 271f.
[24] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 276f.

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.[25]

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 auf den Blutdruck auswirkt.***
Inzwischen ist sogar ***erwiesen, dass manche Menschen ganz auf ihre blutdrucksenkenden Medikamente verzichten könnten, wenn sie statt dessen 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.[26]

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.

---
[25] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 281f.
[26] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 282f.

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.. 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.[27]

Essentielle Fettsäuren:

Eine Ernährung, die reich ist an gesättigten tierischen Fetten, erhöht Studien zufolge das Risiko für koronare Herzkrankheiten signifikant. Ist die Nahrung hingegen reich an bestimmten Arten mehrfach ungesättigter Fette, die essentielle Fettsäuren enthalten, so wird das Herz nicht geschädigt, sondern im Gegenteil gut geschützt. Sowohl die Omega 3- als auch die Omega-6-Fettsäuren können die Herzfunktion positiv beeinflussen, indem sie die Prostaglandinproduktion regulieren. Prostaglndine sind hormonähnliche Fettsäuren, die der Körper selbst herstellt. Wie Hormone steuern auch sie bestimmte Körperfunktionen – u.a. den Cholesterin- und Triglyceridspiegel im Blut, die Blutgerinnung, den Blutdruck und den Flüssigkeitshaushalt. Inzwischen hat sich in vielen Studien herausgestellt, dass eine Ernährung, die arm n essentiellen Fettsäuren ist, den Gesamtcholesterinspiegel sowie die Klebrigkeit der Blutplättchen erhöht. Immer wieder stellte man fest, dass die regelmäßige Zufuhr der beiden Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Ducosahexaensäure das „gute“ HDL erhöhen und die „schlechten“ Triglyceride senken kann. Auch wenn die Omega-6-Fettsäuren noch nicht so gründlich erforscht wurden wie die Omega-3-Fettsäuren, gibt es inzwischen doch Anzeichen dafür, dass auch die Gammalinolensäure den Gesamtcholesterinspiegel senken kann. In einigen Studien wurde zudem gezeigt: Wer Präparate mit essentiellen Fettsäuren einnimmt, senkt die Klebrigkeit der Blutplättchen. Eine an Gammalinolensäure – auch pflanzlicher Herkunft – reiche Nahrung trägt außerdem dazu bei, die körpereigene Produktion bestimmter Prostaglandine zu erhöhen, die Thromben verhindern, und die Spiegel derjenigen Prostaglandine zu senken, die eine Thrombusbildung eher fördern.

Kürzlich wurde eine placebokontrollierte Studie an Angina-pectoris-Patienten vorgelegt (diese Menschen leiden n starken Herzschmerzen, weil ihr Herz nicht mehr richtig mit ´Blut versorgt ird). Sie ergab, dass die Einnahme von Fischölpräparaten die Zahl und Heftigkeit von Angina-pectoris-Attacken erheblich senken konnte. Darüber hinaus konnten sich die Probanden wieder vermehrt körperlich betätigen, ohne Schmerzen zu ´bekommen, und ihre Blutfettspiegel waren niedriger als zuvor.

Auch Bluthochdruck ist in Symptom dafür, dass es n essentiellen Fettsäuren fehlt. Zahlreiche Studien haben ergeben, dass Bluthochdruckkranke gut daran tun, Präparate essentieller Fettsäuren einzunehmen: Das senkt ihren Blutdruck. Einige weniger Studien haben außerdem gezeigt, dass auch die aus Pflanzen gewonnenen Omega-6-Fettsäuren (etwa Gammalinolensäure) sich positiv auf den Blutdruck auswirken. So setzte man beispielsweise Labortieren unter Stress; ihr dadurch erhöhter Blutdruck ließ sich mit Hilfe von Gammalinolensäure wiedersenken. Sowohl Omega-3-als auch Omega-6-Fettsäuren verursachen eine Erweiterung der Blutgefäße und wirken über die Prostaglandine auf den Blutdruck ein.

Menschen, die Medikamente zur „Blutverdünnung“ (Antikoagulanzien) einnehmen, unter Diabetes leiden oder Bluter sind, sollten allerdings erst einmal ärztlichen Rat einholen, bevor sie Präparate essentieller Fettsäuren schlucken. Die tägliche Dosis, mit der Sie sich gut vor koronaren Herzerkrankungen schützen können, beträgt 500 bis 1000 mg Gammalinolensäure pflanzlicher Herkunft.[28]

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 114 000 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.[29]

---

[27] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 284
[28] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 261-263
[29] www.tagesspiegel.de

Antioxidantien:
Studien haben gezeigt, dass das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, durch die Einnahme von Antioxidantien um 50 % sinkt.[30]

Zwiebel oder Knoblauch:
Die schwefelhaltigen Wirkstoffe aus Zwiebel und Knoblauch schützen Zellwände und Cholesterin vor dem Angriff Freier Radikale und wirken so Gefäßverschlüssen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall entgegen.[31]

Die Heidelbeere schützt vor Arteriosklerose:
Heidelbeeren halten die Blutgefäße sauber: Die Anthocyane verhindern gefährliche Ablagerungen in den Arterien, die auf Dauer zur Gefäßverengung führen und Thrombosen, Schlaganfälle und Herzinfarkte auslösen können. Studien belegen zudem eine günstige Wirkung auf den Cholesterinstoffwechsel.[32]

Vitamin C:
Forscher des Klinikums der Universität Pontchaillou in Frankreich werden vor der American Academy of Neurology die Ergebnisse einer Studie vorstellen, die eine mögliche Verbindung zwischen dem Verzehr ***Vitamin-C-reicher Nahrungsmittel wie Orangen, Paprika, Erdbeeren, Papaya und Brokkoli und einem geringeren Risiko eines hämorrhagischen Hirninfarkts ergeben hat***. Verglichen mit einem ischämischen Schlaganfall ist ein hämorrhagischer Hirninfarkt seltener, aber er ist gefährlicher. Zum hämorrhagischen Hirninfarkt kommt es, wenn ein geschwächtes Blutgefäß im Gehirn platzt, sodass Blut in das Gehirn und dessen Umgebung fließt.
Vitamin C aus Nahrung und Ergänzungsmitteln verbessert die Elastizität der Blutgefäße, senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankung und Schlaganfall
Für ihre Studie analysierten die Wissenschaftler 65 Patienten, die einen hämorrhagischen Hirninfarkt erlitten hatten, und verglichen die Werte mit einer nach Alter und Gesundheitszustand vergleichbaren Gruppe von ebenfalls 65 Personen. Erstautor Dr. Stéphane Vannier betonte: »Unsere Ergebnisse zeigen, dass ein Vitamin-C-Defizit neben Bluthochdruck, Alkoholkonsum und Übergewicht als Risiko für diese schwere Form des Schlaganfalls infrage kommt.[33]

Bananen:
Schlaganfälle: Gemäß einer Untersuchung in "The New England Journal of Medicine", können Bananen, wenn sie regelmäßig auf dem Speiseplan stehen, das Risiko eines Schlaganfalls um bis zu 40% senken![34]

Neurologische Musiktherapie bei Schlaganfall hilfreich:[35]

Magnesium / Magnesiumöl[36]

Ein alkoholisches Getränk pro Tag erhöht das Schlaganfallrisiko deutlich
Bei der neuen Studie konnte festgestellt werden, dass bereits ein bis zwei alkoholische Getränke pro Tag das Schlaganfallrisiko um zehn bis 15 Prozent erhöhen. Trinken Menschen vier alkoholische Getränke pro Tag, erhöht dies das Risiko für einen Schlaganfall um 35 Prozent. Es bleibt die Frage, was bei der Studie als ein Getränk definiert wurde? Ein Getränk war bei der Untersuchung entweder ein Glas Wein oder eine Flasche Bier. In Großbritannien erleiden etwa 16 von 100 Männern und 20 von 100 Frauen im Laufe ihres Lebens einen Schlaganfall, berichten die Forschenden. Wenn also eine Gruppe von 100 nicht Alkohol trinkenden Menschen anfängt jeden Tag ein oder zwei alkoholische Getränke zu sich zu nehmen, würde dies zu zwei

---

[30] Strunz, Ulrich: forever young, 2000, S. 42
[31] http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/zwiebeln
[32] http://www.hoerzu.de/wissen-service/gesundheit/gesunde-ernaehrung/gesundheitswunder-heidelbeere
[33] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/john-phillip/zu-niedriger-vitamin-c-spiegel-erhoeht-das-risiko-der-gefaehrlichsten-form-des-schlaganfalls-um-5-p.html
[34] http://www.lecker-fettarm-kochen.de/bananen-sind-gesund.shtml
[3535] Vite-Sendung, Termin der Ausstrahlung unbekannt
[36] Sircus: Transdermale Magnesiumtherapie, 135, . 135ff.

zusätzlichen Schlaganfällen führen. Wenn Menschen pro Tag eine halbe Flasche Wein konsumieren, erhöht dies das Schlaganfallrisiko sogar um 38 Prozent.[37]

Warnung: Transfette

Transfette: Diese Lebensmittel enthalten "Killerfette". In unserem Essen finden sich überall Transfette. Fertigpanaden auf Fisch, Hühner- oder Schweinefleisch sind besonders reich an Transfettsäuren. (Quelle: Getty Images/DronG) Sie stecken nicht nur in Chips, Pommes und Croissants. Auch Panaden, Saucen und Müsliriegel enthalten einen hohen Anteil an Transfettsäuren. Diese gelten als gefährliche Krankmacher. Denn sie schaden nicht nur der Figur, sondern auch den Gefäßen, dem Herzen und sogar dem Gehirn.
Transfette sind künstlich gehärtete Fette, die der Körper nicht verarbeiten kann. Sie entstehen beim industriellen Härten von Ölen, aber auch beim ***Erhitzen und Braten von ungesättigten Fettsäuren***.
Gefährliche Fettsäuren: Warum Transfette so schädlich sind
Transfette haften fest und klebrig an den Zellen
Wie eine klebrige Masse kleben die Transfettsäuren an Zellwände, Blutbahnen und Nerven und beeinträchtigen diese in ihrer Funktion. "Schon geringe Mengen von ihnen verdoppeln das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen", sagen Dr. Ulrich Strunz und Andreas Jopp in ihrem Buch "Fit mit Fett" (Heyne Verlag). Kein anderes Fett habe derart fatale Auswirkungen auf die Gesundheit. Daher sprechen der Arzt und der Medizinjournalist von "Killerfetten".

DIESE PRODUKTE SIND TRANSFETTBOMBEN:

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

Backwaren: Croissants, Kuchen, Kekse, Donuts
Fast Food: Pommes frites, Pizza, Burger
Fertiggerichte: Trockensuppen, Panaden auf tiefgefrorenen Hähnchen- und Fischfilets
Süßwaren und Snacks: Kartoffelchips, Popcorn, Cracker, Müsliriegel

Kein Durchblick für den Verbraucher
In Deutschland dagegen gibt es ein solches Verbot nicht. 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, 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.

---

[37] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/studie-schon-geringer-alkoholkonsum-erhoeht-das-risiko-fuer-einen-schlaganfall-deutlich-20190405448601

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 oder speziell als Bratöle deklarierte Pflanzenöle, in denen der Anteil von Ölsäure besonders hoch ist. Rapsöl, Olivenöl und Sonnenblumenöl können ebenfalls verwendet werden, allerdings nur unter Aufsicht: Beginnt das Öl zu rauchen, bilden sich schädliche Fette.

"Ölwechsel" kann das Herz-Kreislauf-Risiko halbieren

Dass es sich lohnt, den Konsum transfetthaltiger Lebensmittel weitgehend einzuschränken, zeigt eine Harvard-Studie ("Nurses' Health Studie"), auf die Strunz und Jopp verweisen***. Demnach sinkt das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung um satte 56 Prozent, wenn nur zwei Prozent der klebrigen Transfette durch gesättigte Fette aus Ölen ausgetauscht würden.*** Die Experten veranschaulichen das an einem Beispiel: "Statt einer Portion McTransfett-Pommes oder Chicken Nuggets greifen Sie lieber mal zu einem Salat mit Hühnerbrust und Olivenöldressing".

Die Harvard-Studie zeigt außerdem: Je mehr Transfette die Zellen blockieren, desto schlechter funktioniert auch das Hormon Insulin. Das ist der Grund, warum Menschen, die viele Transfette zu sich nehmen, ein 40 Prozent höheres Diabetes-Risiko haben. Die Autoren von "Fit mit Fett" raten daher zu einem "Ölwechsel". "Gesündere, naturbelassene Lebensmittel und Öle halten Ihre Zellen jung und flexibel" – wertvolle Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe gebe es gleich gratis dazu[38]

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.

Reduzierter Fleischkonsum verbessert die Gesundheit

Eine vegane Ernährung scheint sich positiv auf unsere allgemeine Lebenserwartung auszuwirken. Die Forschenden stellten bei ihrer Untersuchung fest, dass eine pflanzliche Ernährung die generelle Wahrscheinlichkeit für einen frühzeitigen Tod um ein Viertel verringert. 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.[39]

Astaxanthin

Ein Schlaganfall ist eine plötzliche Durchblutungsstörung des Gehirn, bei der Gehirnzellen absterben. Sind es viele, bleiben Schäden wie Lähmungen, Sprachstörungen, mentale Beeinträchtigungen und es tritt im Ernstfall

---

[38] https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_75455812/transfette-diese-lebensmittel-enthalten-killerfette-.html

[39] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/vegane-ernaehrung-schuetzt-vor-toedlichen-herzinfarkten-und-schlaganfaellen-20190810463026

der Tod ein. Astaxanthin kann vor Mangeldurchblutung (Ischämie), Schlaganfall und den damit verbundenen Gehirnschäden schützen und die Folgen reduzieren.In der gleichen Studie entdeckten die Wissenschaftler, dass Astaxanthin das Gehirn vor Nervenschäden durch Stickstoffoxid schützt. Auch in einer Tierstudie aus dem Jahr 2017 verbesserte Astaxanthin die Hirnleistung nach einem Gehirntrauma.[40]

Hoher Verzehr von Obst und Gemüse vermindert Schlaganfallrisiko

Eine dänische Forschergruppe um Soren P. Johnsen von der Abteilung für klinische Epidemiologie und der Abteilung für Epidemiologie und Sozialmedizin der Universität Aarhus, dem Institut für Krebs-Epidemiologie der Dänischen Krebsgesellschaft, Kopenhagen und dem Institut für Kardiologie und Innere Medizin des Aarhus Country Hospitals und des Aarhus Universitätshospitals untersuchte im Zeitraum von 1993 bis 1997 den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Gemüse und Obst und dem Auftreten von Schlaganfällen. In die Untersuchung waren 54507 Männer und Frauen einbezogen. Diese wurden zu Beginn eingehend nach ihren Ernährungsgewohnheiten befragt. Als Ergebnis wurde festgestellt, dass in der Gruppe mit dem höchsten Verzehr von Obst und Gemüse das Schlaganfallrisiko um 28 bis 40 % niedriger lag als in der Gruppe mit dem niedrigsten Verzehr. Die niedrigste Gruppe verzehrte durchschnittlich 147, die höchste 673 Gramm Obst und Gemüse pro Tag. Ein ähnliches Ergebnis zeigte die Verrechnung der einzelnen Gemüse- und Obstarten, wobei mit Zitrusfrüchten die stärkste Risikominderung einherging. Die Autoren empfehlen den Verzehr an Obst und Gemüse zu steigern um Schlaganfällen vorzubeugen.

Täglich grün-gelbes Gemüse - niedrigeres Schlaganfallrisiko

In einer 18 Jahre dauernden japanischen Studie mit 40.349 Personen wurde unter anderem der Einfluss von Obst und Gemüse auf das Schlaganfallrisiko geprüft. Als Ergebnis veröffentlichten C. Sauvaget und Kollegen von der Abteilung Epidemiologie der Stiftung zur Erforschung von Strahlenwirkungen, Hiroshima, Japan, dass täglicher Verzehr von grün-gelbem Gemüse das Risiko, an Schlaganfall zu sterben um 26 % senkt gegenüber der Gruppe, die nur einmal pro Woche oder seltener Gemüse zu sich nahm. Wer täglich Obst verzehrte minderte das Risiko um 35 %. Der Schutzeffekt von Gemüse und Obst war bei Männern und Frauen ungefähr gleich stark ausgeprägt.

Gemüse und Obst gegen Schlaganfall

Ein hoher täglicher Verzehr von Obst und Gemüse kann das Risiko, einen Schlaganfall zu bekommen, deutlich verringern. Dies ist das Ergebnis von acht Studien, die von der St. George's Universität in London ausgewertet wurden. In die Untersuchungen waren insgesamt mehr als 250.000 Personen einbezogen. Im Untersuchungszeitraum von durchschnittlich 13 Jahren erlitten knapp 5000 Personen einen Schlaganfall. Die Erfassung der Ernährungsgewohnheiten ergab, dass Personen, die weniger als drei Portionen Gemüse und Obst pro Tag zu sich nahmen, ein um 35 % erhöhtes Schlaganfallrisiko hatten gegenüber der Gruppe mit mehr als fünf Portionen pro Tag. Die Autoren interpretieren ihre Ergebnisse mit den Sätzen: „Ein erhöhter Verzehr von Obst und Gemüse ist mit einem verringerten Schlaganfallrisiko verbunden und zwar in dem Bereich, der üblicherweise konsumiert wird. Unsere Ergebnisse bedeuten jedoch eine starke Unterstützung für die Empfehlung, noch mehr als fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag zu sich zu nehmen, da hiermit wahrscheinlich eine erhebliche Verringerung von Schlaganfällen erreicht wird."

Niedrigeres Schlaganfallrisiko bei vitamin-C-reicher Ernährung

Menschen mit einer höheren Konzentration an Vitamin C im Blutplasma – auch ohne Einnahme von Ascorbinsäurepräparaten, also überwiegend aus dem Verzehr von Obst und Gemüse – haben ein deutlich reduziertes Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Dies geht aus einer großangelegten englischen Untersuchung hervor, die im Rahmen der sog. EPIC-Studie (Europäisches Untersuchungsprojekt über Krebs) durchgeführt wurde. 20649 Personen im Alter zwischen 40 und 79 Jahren, ohne vorausgegangenen Schlaganfall, wurden zu Studienbeginn (zwischen 1993 und 1997) in einer Klinik untersucht - unter anderem auf den Plasma-Vitamin-C-Gehalt - und nach ihrem Gesundheits- und Ernährungsverhalten befragt. Die Auswertung im Jahr 2005 , nach durchschnittlich 9,5 Beobachtungsjahren, ergab, dass die Gruppe mit der höchsten Vitamin-C-Konzentration im Blut (oberes Viertel) ein um 42 % geringeres Risiko hatte, einen Schlaganfall zu bekommen als die Gruppe mit niedriger Konzentration (unteres Viertel). Das Ergebnis war unabhängig von den anderen bekannten Risikofaktoren (Alter, Geschlecht, soziale Herkunft, Rauchen, Alkoholkonsum, Körpergewicht, sportliche Aktivität, Bluthochdruck, Cholesteringehalt im Blut, vorausgegangener Erkrankung an Diabetes und Herzinfarkt sowie der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Damit konnte es mit statistischer Sicherheit mit der Aufnahme vitamin-C-reicher

[40] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/superstark-und-supergesund-das-antioxidans-astaxanthin/

Nahrung in Verbindung gebracht werden. Weil ein direkter Zusammenhang zwischen Vitamin C und Schlaganfall bisher nicht bekannt ist, könnte es nach Aussage der Autoren auch sein, dass die Vitaminkonzentration auch nur ein Anzeiger für einen bestimmten Lebensstil oder für andere Faktoren ist, die das Schlaganfallrisiko senken. Jedenfalls spricht das Ergebnis für eine Ernährung mit hohem Anteil an den Lieferanten von Vitamin C, also Gemüse und Obst.
]Besondere Wirkung von Kreuzblütlergemüse - auch auf zerebrovaskuläre Erkrankungen, Schlaganfall und Gehirnblutungen
In einer finnischen Langzeituntersuchung konnte festgestellt werden, dass ein hoher Obstkonsum, insbesondere Zitrusfrüchte, sowie ein hoher Verzehr von Kohlarten und anderem Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler das Risiko für Gehirngefäßerkrankungen teilweise stark verringert. Zwischen der insgesamt verzehrten Gemüsemenge und dem Krankheitsrisiko konnte kein Zusammenhang erkannt werden. Wenn aber nur der Verzehr an Gemüse der Familie der Cruciferen verrechnet wurde, zeigte sich eine beachtliche günstige Wirkung: Die Gruppe, die viel Cruciferengemüse aß (oberes Viertel) hatte gegenüber dem unteren Viertel eine Risikominderung um 51 % bei Gehirnblutung, um 33 % bei Schlaganfall und um 21 % bei zerebrovaskulärer Erkrankung. Die Studie begann mit 3932 Personen im Alter zwischen 40 und 74 Jahren. Sie dauerte insgesamt 24 Jahre. Während dieser Zeit traten 625 Fälle an zerebrovaskulären Erkrankungen auf, die zu einem Aufenthalt im Krankenhaus oder zum Tod führten. Die Forschergruppe A. Mizrahi und Kollegen vom Nationalen Gesundheitsinstitut in Helsinki ziehen aus ihren Ergebnissen den Schluss, dass insbesondere der Verzehr von Zitrusfrüchten und Gemüse aus der Kreuzblütlerfamilie, also vorrangig Kohlarten, vor Gehirngefäßerkrankungen schützen könnten.[41]

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.[42]

Astaxanthin – vegane Fassung:
Zahlreiche weitere positive Wirkungen für Astaxanthin sind in Studien beschrieben, darunter die Vorbeugung von UV-Schäden am Auge, eine schnellere Regeneration von Skelettmuskeln nach dem Training, eine erhöhte Widerstandskraft der Haut gegenüber Schäden durch UV-Licht, eine verbesserte Spermien-Qualität und eine umfangreichere Regeneration des Gehirns nach Schlaganfällen.[43]

Ashwagandha:
Ashwagandha ist ein vielversprechendes Phytotherapeutikum zur Behandlung von (neurodegenerativen) Erkrankungen wie Morbus Alzheimer, Morbus Parkinson, Chorea Huntington, HIV-assoziierter Demenz, Rückenmarksverletzung, Tardiver Dyskinesie und ***ischämischem Schlaganfall***. Ein zusätzlicher Vorteil von Ashwagandha bei (beginnender) Demenz ist, dass es eine beruhigende Wirkung hat und sich damit von vielen anderen Adaptogenen unterscheidet.[44]

---

[41] http://www.hortipendium.de/Obst_und_Gem%C3%BCse_%E2%80%93_Studien_zu_Herzkreislauferkrankung
[42] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 276f.
[43] https://www.netdoktor.de/medikamente/astaxanthin/#:~:text=Immunsystem%20und%20entz%C3%BCndliche%20Erkrankungen,antiallergischen%20Wirkstoffen%2C%20war%20jedoch%20schw%C3%A4cher.
[44] https://www.orthoknowledge.eu/forschung/ashwagandha-konigliches-kraut-aus-indien/