



Vitalstoffe für Herz und Kreislauf

Erkrankungen von Herz und Kreislauf wie hoher Blutdruck oder Schlaganfall gehören zu den häufigsten Leiden heutzutage. Bei diesen Volksleiden besteht häufig auch ein Mangel an verschiedenen Mineralien, Vitaminen und anderen Vitalstoffen. Werden diese zusätzlich eingenommen, können sie helfen, die gesundheitlichen Probleme zu lindern.

"Rhythmusmineral" Kalium

Als klassischer Herzmineralstoff gilt das **Kalium**, denn ein optimaler Kaliumspiegel gewährleistet die elektrische Stabilität der Zellen. Das heißt, sowohl zu viel als auch zu wenig Kalium können **Herzrhythmusstörungen** auslösen. Wer unter einer eingeschränkten Nierenfunktion leidet oder entwässernde Mittel zum Beispiel gegen hohen Blutdruck einnimmt, sollte seinen Kaliumspiegel regelmäßig überprüfen lassen. So lässt sich rechtzeitig ein Zuviel oder Zuwenig an Kalium erkennen.

Enthalten in: Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, grüne Bohnen, Erbsen, Karotten, Kohlrabi, Kohlrüben, Kürbis, Löwenzahn, Mais, Rettich, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Sellerie, roter Paprika, Rotkohl, Tomaten, Wirsing, Aprikosen, Bananen, Himbeeren, Honigmelone, Johannisbeeren, Kiwi, Quitten, Rhabarber, Gemüsesaft, Hülsenfrüchte, Avocado, Fenchel, Kartoffelpüree, Grünkohl, Spinat, alle Pilze (außer Shiitake), Obstsaft, Trockenfrüchte

"Allround-Talent" Magnesium

Kalium wirkt am besten im Zusammenspiel mit **Magnesium**, denn beide gewährleisten eine reibungslose Übertragung der elektrischen Impulse im Herzen. Darüber hinaus hat aber Magnesium auch allein große Bedeutung für Herz und Kreislauf, denn es senkt den Blutdruck und beeinflusst die Zusammenarbeit von Muskel- und Nervenzellen. Dadurch reguliert es den Herzrhythmus und beugt Verkrampfungen der Muskulatur vor. Diabetiker sollten besonders auf Magnesium achten: Sie leiden häufig unter Magnesiummangel, der den gefürchteten Spätfolgen der Krankheit Vorschub leisten kann. Zudem bessert Magnesium die Insulinwirkung.

Enthalten in: Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Cashewnüsse, Erdnüsse, Haferflocken, Vollkornbrot, Bananen

"Herzschützer" Vitamin E

Unter den Vitaminen bietet **Vitamin E** einen vorzüglichen Herzschutz. Vitamin E wirkt antioxidativ, das heißt, es schützt die Zellen vor aggressiven Sauerstoffradikalen. Diese entstehen zum größten Teil im menschlichen Stoffwechsel, können jedoch auch beispielsweise durch Zigarettenrauch oder UV-Strahlung von außen kommen. Darüber hinaus soll Vitamin E auch der Arteriosklerose, einem Wegbereiter von **Herzinfarkt** und Schlaganfall, vorbeugen.

Enthalten in: Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Mandeln, Vollkornbrot, Paranüsse, Walnüsse



"Kraftstoff" Coenzym Q10

Noch fast als Geheimitipp im Zusammenhang mit Herz und Kreislauf wird in Deutschland das Coenzym Q10 gehandelt. Wie die Vitamine **C** und **E** fängt es freie Radikale ab. Zudem sorgt es in den Kraftwerken der Zellen, den so genannten Mitochondrien, dafür, dass die Energie aus der Nahrung für den Körper genutzt werden kann. In besonders hoher Konzentration findet man es im Herzen, aber auch in Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse und Muskeln.

Der Körper kann Coenzym Q10 selbst herstellen, ab dem 40. Lebensjahr lässt diese "Heimarbeit" jedoch merklich nach. Auch Herzranke haben im Vergleich zu gesunden Menschen ein um ein Drittel erniedrigten Coenzym-Q10-Gehalt im Herzen, was zusätzlich den Körper schwächt. Wer gegen einen erhöhten Cholesterinspiegel Arzneimittel aus der Gruppe der so genannten Statine einnimmt, muss ebenfalls mit einem Coenzym-Q10-Mangel rechnen. Denn ähnlich wie sie den Cholesterinaufbau unterbinden, behindern diese Medikamente auch die Neubildung des Coenzym Q10 im Körper.

Enthalten in: Sardinen, Makrelen, alle Sorten Fleisch, Brokkoli, Bohnen, Spinat, Kohl, Knoblauch, Sojabohnen, Mandeln, Walnüsse, Mandelöl, Walnussöl

Und hier ein paar herzgesunde Zugaben zur täglichen Ernährung

Heidelbeeren und Johannisbeeren

Heidelbeeren und Johannisbeeren enthalten Substanzen (Anthozyanoside), die Blutgefäße vor Ablagerungen schützen und somit der gefürchteten Arteriosklerose entgegenwirken können.

Wasser- und Honigmelonen

Sie wirken sich ausgesprochen positiv auf die Fließfähigkeit des Blutes aus. Damit kleben die Blutplättchen nicht mehr zusammen und sie beugen der Entstehung von Blutgerinnseln vor.

Karotten

Der Verzehr roher Karotten lässt sich an einem guten Cholesterinspiegel ablesen. Täglich ca. 200g frisch geriebene Karotten reichen aus. Ein paar Tropfen eines guten Öls gehören hinein, damit die fettlöslichen Vitamine aufgenommen werden können.

Hafer und Gerste

Ihre cholesterinsenkende Wirkung ist unübersehbar. Besonders der Hafer stärkt Herz und die Blutgefäße in besonderer Weise.

Walnüsse

Die darin enthaltene ausgewogene Nährstoffzusammensetzung besticht. Zusammen mit ihrem guten Fettsäureverhältnis haben sie einen sehr günstigen Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Die herzschtzende Wirkung der Walnuss wurde bereits in vielen klinischen Studien belegt. Das kleine Wunder zeigt eine blutverdunnende Wirkung, was sich besonders positiv auf die Versorgung des Herzens mit Vitalstoffen auswirkt. Eine Handvoll Walnüsse täglich reicht aus, um dem Herzen etwas wirklich Gutes zu tun.

Mu-Err (Chinamorchel)

Von diesem Pilz, der auch in vielen Kochrezepten auftaucht, braucht es nicht viel, um das Zusammenkleben der Blutplättchen zu verhindern. Die Pilze halten das Blut am Fließen und stellen eine sehr gute Präventiv-Maßnahme gegen Herzinfarkt und Schlaganfall dar.



Ingwer

Die Ingwer-Wurzel ist erwiesenermaßen ein besonders wirksames Antikoagulans. Das ist eine blutverdünnende Substanz, die die Entstehung von Blutgerinnseln verringern kann. Täglich 1 TL frisch geriebenen Ingwer ist ausreichend. Er kann auch mit einem Liter Wasser aufgemischt und getrunken werden.

Knoblauch

Roher Knoblauch ist mit seiner blutverdünnenden und cholesterinsenkenden Wirkung ein wichtiges Lebensmittel für die Herzgesundheit. Allerdings braucht es für einen gesunden Effekt schon 2 bis 3 EL täglich (je nach Gewicht der Person). Dabei hohem Verzehr Körperausdünstungen leider unvermeidbar sind, kann auch auf entsprechend hochwertige Knoblauchkapseln zurückgegriffen werden.

Zwiebeln

Dieses Heilmittel gegen vielerlei Erkrankungen eignet sich hervorragend als Wächter für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem. Neben der Blutverdünnung, der Senkung des Cholesterins, der Erhöhung des HDL-Cholesterins und der Reduzierung der Blutgerinnsel können Zwiebeln auch den Blutzuckerspiegel regulieren. Wie viel sollte davon verzehrt werden, damit der positive Effekt zum Wirken kommt? Nun, eine große Zwiebel täglich ist schon viel für eine gute Herzgesundheit.

Frisch gepresste Säfte schützen und stärken das Herz

Das Herz braucht "Lebendige" Lebensmittel, also solche, die nicht gekocht wurden und somit noch eine intakte enzymatische Struktur aufweisen. Gut ist deshalb täglich frisch gepresster Saft und/oder grüne Smoothies. Damit bekommt der Körper eine Fülle leicht verwertbarer Nähr- und Vitalstoffe. Er dankt es mit einer verbesserten physischen und psychischen Gesundheit.

Einer der besten Saftkombination für ein starkes Herz besteht aus Karotten und Sellerie. Rüben enthalten bestimmte Nährstoffe, die auf natürlichem Weg den Blutdruck senken, während Karotten Ihrem Organismus bei der Regeneration von Haut- und Körpergewebe zu Gute kommen. Sellerie wiederum trägt ebenfalls zur Senkung des Blutdrucks bei. Zudem regt er die Entspannung der arteriellen Muskeln an und verbessert so die Gefäßerweiterung. Dadurch wird das Risiko der Bildung von Blutgerinnseln, die letztlich zur Entstehung von Herz- und Schlaganfällen beitragen, minimiert.