

# Taktik zur Vorbeugung bei Herz- und Gefässkrankheiten

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 2: **Männer und die Gesundheit**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557489>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Taktik zur Vorbeugung bei Herz- und Gefäßkrankheiten

Nicht bei schweren Herzkrankheiten, doch wenn das Herz Schmerzen bereitet und Pflege und Unterstützung braucht, versuchen Sie es mit folgendem, von A. Vogel in der Praxis oft ausprobierten Tee: Die dünnen braunen Innenwände zwischen den Baumnusskernen (4 bis 5 Nüsse) 24 Stunden in Wasser einweichen, dann einige Minuten aufkochen, vom Feuer nehmen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen und morgens nüchtern trinken. Dieser Tee beruhigt rasch und lässt nach längerer Einnahme die Herzschmerzen verschwinden.



Bei Gefässerkrankungen (Arteriosklerose), Herzinfarkt und Schlaganfall besteht ein nachgewiesener Zusammenhang zwischen Rauchen, erhöhten Cholesterinwerten, Bluthochdruck, mangelnder Bewegung, erhöhtem Homocystein sowie mangelnder Folsäure. Homocystein, eine Substanz, die im Körper beim Abbau einer lebenswichtigen Aminosäure entsteht, ist nicht von Natur aus schädlich. Doch wie beim Cholesterin ist ein Zuviel gefährlich und stellt eine Bedrohung des Kreislaufsystems dar. Zu hohe Homocysteinwerte können durch die Aufnahme des Vitamins Folsäure ins Lot gebracht werden. Sorgen Sie für eine folsäurereiche Ernährung (reich an Folsäure sind Blattgemüse wie Mangold und Spinat, andere Lebensmittel siehe auch S. 11). Empfohlen wird die Aufnahme von 400 Mikrogramm pro Tag; hochdosierte Präparate sollten Sie nur unter ärztlicher Aufsicht einnehmen.

Sehr wichtig im Kampf gegen Herzprobleme sind auch die als Antioxidantien bekannten Vitamine E, C und Betacarotin (eine Vorstufe des Vitamins A). Dr. Kenneth Cooper schreibt in seinem interessanten Buch «Gesundheitsfaktor Ernährung»: «Je höher die Betacarotin-Aufnahme, desto geringer die Gefahren für Herz und Kreislauf. (Einigen Studien zufolge kann aber Rauchen diesen Vorzug zu nichte machen.)»

### Ein unentbehrliches Trio

Vitamin E gilt nicht nur als «Fruchtbarkeitsvitamin», sondern schützt auch in hohem Masse vor Zellschädigungen durch freie Radikale, die im Verdacht stehen, für die Entwicklung von Krebs, Herzinfarkt und Arteriosklerose mitverantwortlich zu sein. Leider lässt sich der Tagesbedarf (400 I.E. = Internationale Einheiten) nur mühsam mit der täglichen Nahrung aufnehmen, zumal die besten Lieferanten Speiseöle sind, die wieder andere Nachteile haben. Es ist besonders wichtig, nur natürliches Vitamin E - es wird als D- $\alpha$ -Tocopherol bezeichnet - als Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen. So wichtig Vitamin E ist, seine beste Rolle spielt es im Team mit Vitamin C (auch hier nur natürliches) und Betacarotin. Alle drei Kampfgenossen gegen oxidative Zellschäden finden Sie übrigens auch im A.Vogel-Programm:

*Weizenkeimöl-Kapseln* (mit Vitamin E angereichertes Weizenkeimöl), die Lutschtabletten *Bio-C* und das Karotten-Konzentrat aus kontrolliert biologischem Anbau *Biocarottin*.

### Starke Pflanzen

Kreislaufanregend, gefässerweiternd und durchblutungsfördernd (vor allem in Kopf, Beinen und Armen) wirken die Blätter des Ginkgo-Baums, der aus Japan und China stammt, mittlerweile aber auch bei uns in milden Gegenden heimisch ist.

Bei nervösen Herzbeschwerden und Rhythmusstörungen tun die schönen roten Weissdornbeeren gute Dienste. Eine Kur mit Weissdornpräparaten (z.B. *Crataegisan N* von A. Vogel/ in D: *Weissdorn-Tropfen*) ist speziell zur Stärkung der Herzmuskulatur und Herzkranzgefäße bei starker Belastung und schädlichem Stress geeignet.



### Den Venen Beine machen

Um eine andere Art von Gefässerkrankung handelt es sich bei den weit verbreiteten Venenbeschwerden, die keineswegs nur als Frauenleiden gesehen werden dürfen: mehr als ein Viertel aller Männer hat nach eigenen Angaben sichtbare Krampfadern und zwei Drittel aller Menschen über 60 leiden unter Venenbeschwerden. Die ersten Signale sind müde, schwere Beine, dann kommen die Krampfadern und in der Folge Schmerzen, Hämorrhoiden, Ödeme, offene Beine und andere Komplikationen. Um solchen Problemen vorzubeugen, sollten Sie sich viel bewegen, eventuell vorhandenes Übergewicht reduzieren, nicht rauchen und Verstopfung bekämpfen. Man kann aber auch mit pflanzlichen Arzneimitteln Schützenhilfe geben. Besonders wirksam sind Rosskastaniensamen, die eine vorzügliche Wirkung auf die Venen haben. Sie kräftigen die Venenwände, verhindern Entzündungen und Ödeme. *Aesculaforce-Tabletten* von A. Vogel enthalten den ganzheitlich standardisierten Auszug aus frischen Rosskastaniensamen und werden kurweise, d.h. etwa zwei Monate lang, regelmässig eingenommen. Sie helfen bei müden, geschwollenen Beinen, Wadenkrämpfen, Schmerzen und Krampfadern. Unterstützen lässt sich die Wirkung durch das neue *Aesculaforce-Gel*, das kühlt, erfrischt und Beschwerden lindert.

### Nicht den starken Mann spielen

Im übrigen gilt: Achten Sie auf Ihren Blutdruck, gehen Sie lieber einmal mehr zum Arzt als einmal zu wenig und lassen Sie ab 40 jährlich einen Herz-Kreislauf-Check vornehmen.

Der Frischpflanzenauszug aus den Blättern des Ginkgobaumes (*Ginkgo biloba*) (links) fördert die Durchblutung der Kapillargefäße («Geriaforce» von A. Vogel).

Weissdorn (*Crataegus*) (rechts) ist ein altbewährtes Herzmittel. Rosskastaniensamen (*Aesculus hippocastanum*) (Mitte) stärken die Venen.