

Länger und gesünder leben

Der aktuelle Gesundheitsbrief für komplementäre Medizin

In dieser Ausgabe

- Arteriosklerose
Verengte Blutgefäße sind schuld an Schlaganfall, Herzinfarkt und anderen Zivilisationskrankheiten 1
- Testen Sie sich selbst
Wie hoch ist Ihr Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten? 3
- Vorbeugung
Rauchen einstellen, Blutdruck senken und weniger Fett – das magische Dreieck des Gefäßschutzes 4
- Ärztliche Behandlung
Wann Medikamente helfen, die Blutfettwerte zu senken 6
- Selbsthilfe
Kneipp-Therapie, Pflanzenextrakte und Entspannung: Schöpfen Sie aus dem prall gefüllten Korb der Naturheilkunde 7
- Orthomolekulare Therapie
Wie Sie mit Vitalstoffen Herz und Gefäße schützen 9
- Koronare Herzkrankheit
Neue medizinische Verfahren können das Herz retten 11

Das bietet Ihnen Länger und gesünder leben:

Länger und gesünder leben ist ein aktueller Informationsdienst für gesundheitsbewusste Menschen, die sich wissenschaftlich fundiert über ganzheitliche Medizin informieren und die Vorzüge der Schulmedizin mit denen der alternativen Medizin verbinden möchten. Er berichtet über allerneueste, oft wenig bekannte Behandlungsmethoden und Heilmittel aus der komplementären und orthomolekularen Medizin, recherchiert an Forschungszentren weltweit. Weitere Schwerpunkte bilden Wirkungen von Nahrungsergänzungstoffen, Vitaminen und Mineralien zur Vorbeugung und Therapie. Sie erhalten detaillierte, im Alltag leicht umsetzbare Informationen über Anwendung, Dosierung und Bezugsquellen. Ein Netzwerk von Autoren und Gutachtern, bestehend aus anerkannten Medizinern, Ernährungswissenschaftlern und Humanbiologen, garantiert die Verlässlichkeit der medizinischen Informationen. So können Sie Krankheiten vorbeugen, Ihre Lebensspanne verlängern und noch in fortgeschrittenem Alter das Leben bei höherer Lebensqualität genießen.

Arteriosklerose

Verengte Blutgefäße sind schuld an Schlaganfall, Herzinfarkt und anderen Zivilisationskrankheiten

Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte und Bewegungsarmut gelten als die Hauptrisikofaktoren

Stress und Hektik, ungesunde Ernährung und wenig Bewegung – das sind die Hauptübeltäter bei Herz- und Gefäßerkrankungen. Kein Wunder also, dass es nicht selten unsere Spitzenpolitiker trifft: Helmut Schmidt trug schon zu Amtszeiten einen Herzschrittmacher, seit kurzem auch der amtierende US-Vizepräsident Dick Cheney. Das schwache Herz von Boris Jelzin hielt Ende der 90er Jahre die Welt in Atem.

Die Liste ließe sich fast endlos verlängern, denn Herz- und Gefäßleiden gelten heute als die Zivilisationskrankheit Nr. 1. In der Statistik der Todesursachen nehmen Herzinfarkte und Schlaganfälle immer noch die Spitzenposition ein. Mehr

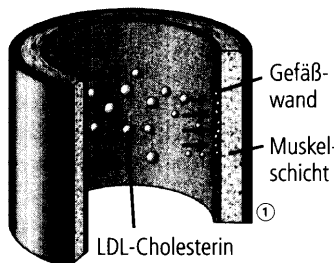
als 50 % aller Todesfälle geht in Mitteleuropa auf ihr Konto.

Zu den Herz- und Gefäßkrankheiten zählen:

- ◆ Herzinfarkt
- ◆ Schlaganfall
- ◆ Angina pectoris (Brustenge)
- ◆ koronare Herzkrankheit („Verkalkung“ der Herzkranzgefäße)
- ◆ Herzschwäche (Herzinsuffizienz)
- ◆ „periphere“ Durchblutungsstörungen („Schaufensterkrankheit“, „Raucherbein“)
- ◆ Aneurysmen (Aussackungen eines Blutgefäßes)

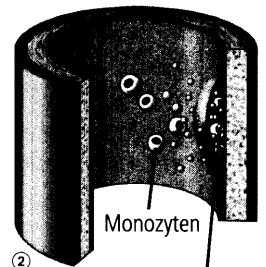
Alle diese Krankheiten haben eine gemeinsame Ursache: die Arterio-

So entsteht Arteriosklerose

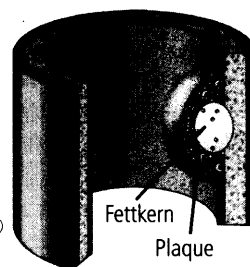


1. Cholesterin wandert – gebunden an so genannte LDL-Partikel – in die Wand der Blutgefäße ein.

2. Das LDL-Cholesterin lockt im Rahmen einer Entzündungsreaktion Immunzellen (Monozyten) an, die das Cholesterin aufnehmen und sich dadurch in große „Schaumzellen“ verwandeln.



3. Die Entzündungsreaktion führt zum Einsprossen von Muskel- und Bindegewebszellen. Ein „Arteriosklerose-Plaques“ bildet sich. Die Schaumzellen gehen langsam zugrunde, zurück bleibt ein fetthaltiger Kern.



25. A
5984