



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 27. November 2015

Schützen Sie Ihr Herz

Obwohl Ihr Herz nur etwa so groß wie Ihre Faust ist, pumpt es Tag für Tag 7000 Liter Blut in den Kreislauf. Dafür zieht es sich je nach Trainingszustand zwischen 50 und 80 mal pro Minute zusammen und erschlafft dann wieder. Pro Tag sind das fast 100 Tausend Herzschläge, in einem Jahr bereits 35 Millionen. So werden die 90 Billionen Körperzellen mit Nährstoffen und Sauerstoffs versorgt.

Auf dem Rückweg werden Kohlendioxid und verbrauchte Stoffwechselprodukte abgeführt. Die drei Haupttodesursachen in Deutschland sind Durchblutungsstörungen des Herzens, Herzinfarkt und Herzschwäche. Alle drei sind vermeidbar. Die Basis dieser Herz-Kreislaufkrankungen sind verengte Blutgefäße, entstanden durch Arteriosklerose oder „Arterienverkalkung“, Embolien, Verkrampfungen, Entzündungen oder Bindegewebsschwäche. Begünstigt wird deren Entstehung durch erhöhte Werte bei Blutdruck, Blutzucker, Homocystein sowie Blutfetten.

Eine ursächliche Therapie ist seit etwa dreißig Jahren bekannt, wird aber in der herkömmlichen Medizin immer noch nicht konsequent eingesetzt. Stattdessen werden verengte Blutgefäße aufgedehnt, Metallröhrchen eingesetzt, operativ Umgehungs-kreisläufe (Bypass) geschaffen, Medikamente verordnet welche die Blutgefäße entspannen sollen, das Blut verdünnt, der Blutdruck, die Blutfette und gegebenenfalls der Blutzucker durch Medikamente gesenkt. Empfohlen wird Sport, Gewichtsreduktion und den Rauchern, damit aufzuhören. Letztere werden aber weder systematisch geschult noch kontrolliert. Deswegen glauben die Patienten, dass sie „gesund“ sind, wenn Sie ein Leben lang ihre

Medikamente einnehmen. Es ist eine große Errungenschaft der Medizin, diese Medikamente und auch chirurgische Eingriffe im Notfall zu Verfügung zu haben. Doch als Dauerlösung ist beides nicht geeignet.

Eine Heilung des Herzens geschieht mit pflanzenbasierter Ernährung. Diese setzt einen Mechanismus in Gang, in dem die Gefäßinnenhaut beginnt, Stickoxid, dessen wesentlicher Baustein Aminosäure L-Arginin ist, herzustellen. Dies führt zu einer Entspannung der Blutgefäße, verhindert die Bildung von Ablagerungen und sorgt für den Abbau von bereits vorhandenen. Alle tierischen Fette sollten Sie meiden, denn diese werden ausschließlich in Gewebeshormone umgewandelt, die Entzündungen und Gefäßschäden verursachen. Omega-3-Fette wie Leinöl wirken diesen entzündlichen Gefäßschäden direkt entgegen. Ebenso sollten Ihre Speicher mit den wichtigsten Vitalstoffen wie Vitamin D, C, B3, B6, B12, K2, Q 10, Kalium, Magnesium von Selen, Chrom, Zink Mangan und Molybdän aufgefüllt sein. Meditation, Engpassdehnungen, leichtes Ausdauer- und etwas Krafttraining entspannt und schützt ihr Herz dadurch, dass eine Lawine von positiven Effekten ausgelöst wird.

Das Wissen um diese Zusammenhänge könnte der Schlüsselmechanismus für die Gesundheit unserer Herzen und Gefäße sein.

Ihre

Dr. Petra Bracht