

# Arteriosklerose

## Ursache Nummer 1 für Herzinfarkt und Schlaganfall

Seit alters her ist es das Bestreben der Menschheit, die Jugend so lange wie möglich zu bewahren. „Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße!“

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in den westlichen Industrieländern Todesursache Nummer eins. Dabei stellt die Arteriosklerose (Gefäßverengung) ein ganz erhebliches Risiko dar. Wenn wichtige Arterien wie zum Beispiel Herzkranzgefäße oder Gehirnarterien soweit verengt sind, dass es zum Verschluss kommt, sind Herzinfarkt oder Schlaganfall die Folge. Wie kann es zu Strukturveränderungen der Arterien kommen? Das Risiko an Arteriosklerose zu erkranken steigt durch:

- Bluthochdruck (Hypertonie)
- Hohe Blutfettwerte
- Diabetes (Zuckerkrankheit)
- Rauchen
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- Stress
- Belastung mit Umweltgiften
- Übersäuerung (Säure-Basen-Haushalt)

- Genetischer Defekt im Fettstoffwechsel
- Belastung durch Schwermetalle
- Drüsenstörungen
- Falsche Ernährung
- Störherde (Zähne, Zahnfleisch, Narben, Nebenhöhlen)

### *Homocystein – gefährlicher als Cholesterin*

Nach neuesten Erkenntnissen begünstigen einseitige Ernährung und bestimmte Stoffwechselstörungen die Gefäßverengung. Dazu gehören ein Mangel an Vitamin B6, B12 und Folsäure, ebenso wie ein erhöhter Homocystein-Wert, sowie ein Erhöhung des Asymmetrischen Dimethylarginins als Gegenspieler zum Stickstoffmonoxid (NO). Der Eiweißstoff Homocystein wird vor allem durch Folsäure abgebaut. Die B-Vitamine sind unter anderem an der Blutbildung beteiligt und sorgen somit für eine gute Sauerstoffversorgung des Blutes.

Die Veränderung der Gefäße geschieht hauptsächlich durch Ablagerung von Kalzium und Cholesterinkristallen in der Gefäßwand (Harnsäure

zerkratzt die Gelenke). Durch die Gefäßveränderungen kommt es zu Durchblutungsstörungen. Organe und Gewebe können nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden.

### *Viel Cholesterin schadet dem Herzen*

Um Arteriosklerose zu stoppen, ist ein individuelles Ernährungsprogramm von großer Bedeutung. Es ist erforderlich den Körper zu entlasten, die Stoffwechselfunktionen anzuregen und den Organismus zu

entgiften. Die Ernährung sollte ausgewogen und abwechslungsreich sein. Obst und Gemüse sind genauso wichtig wie eiweißreiche Nahrungsmittel sowie Omega -3- Fettsäuren. Das Körpergewicht sollte reduziert werden.

Auch im Alter kann der Zustand der Gefäßinnenwand noch verbessert werden.

Mehr Informationen gibt es in der Naturheilpraxis Borowski-Haß, Spreeallee 73 in Kiel, Tel. 0431-698724

## Arteriosklerose

Ursache Nr. 1 für Herzinfarkt und Schlaganfall

Vortrag

Mittwoch · 1. Nov. 2006 · 19:30 Uhr · 5,00 EUR

Anmeldung erbeten!



Naturheilpraxis Carmen Borowski-Haß  
Spreeallee 73 · 24111 Kiel · Tel.: 0431- 698724  
[www.borowski-hass.de](http://www.borowski-hass.de)