

Herzinfarkt: 8 Risikofaktoren, die du kennen solltest

→ vitamineblog.com

Cholesterin ist nicht alles!

- Das Cholesterin an sich ist noch nicht mal gefährlich:
 - Gefährlich wird das Cholesterin erst dann, wenn es in den Blutgefäßen oxidiert.
- Außerdem gibt es noch andere Risikofaktoren, die mindestens ebenso wichtig sind:
 - Bluthochdruck, Blutzucker, Triglyceride, Homocystein, Fibrinogen und Lipoprotein(a)

1. Cholesterin

- Cholesterin erfüllt einen wichtigen Zweck in unserem Körper:
 - Es ist wichtig für diverse Reparaturprozesse.
 - Problem der künstlichen Absenkung um jeden Preis
- Alternative Wege zur Senkung von Cholesterin:
 - Änderung des Lebensstils
 - Cholesterin senken mit Nahrungsergänzungen

→ vitamineblog.com

1. Cholesterin

- Cholesterin senken durch eine Änderung des Lebensstils:
 - Mehr Ballaststoffe konsumieren
 - Regelmäßig Sport treiben
- Cholesterin senken mit Nahrungsergänzungen:
 - Versuch's doch mal mit Curcuma
 - Auch Vitamin C und D zeigen Wirkung

→ vitamineblog.com

2. Lipidperoxidation

- Cholesterin wird erst gefährlich, wenn es in den Blutgefäßen oxidiert.
 - Erst dann lagert es sich dauerhaft an den Gefäßwänden an.
 - Doch auch hier ist das Cholesterin nicht generell der Bösewicht.
- Mögliche Maßnahmen:
 - Änderung des Lebensstils
 - Oxidation senken mit Nahrungsergänzungen

2. Lipidperoxidation

- Lipidperoxidation senken durch eine Änderung des Lebensstils:
 - Die richtigen Öle konsumieren
 - Regelmäßig Sport treiben
- Lipidperoxidation senken mit natürlichen Substanzen:
 - Täglich 5 Portionen Obst und Gemüse
 - Antioxidative Vitamine und Spurenelemente (Vitamine C & E, Beta-Carotin, Zink und Selen)

3. Bluthochdruck

- Der Blutdruck ist ebenso wichtig wie das Cholesterin:
 - Vor allem erhöht ein hoher Blutdruck aber das Schlaganfallrisiko
- Alternative Wege zur Senkung des Blutdrucks:
 - Änderung des Lebensstils
 - Blutdruck senken mit Nahrungsergänzungen

→ vitamineblog.com

3. Bluthochdruck

- Blutdruck senken durch eine Änderung des Lebensstils:
 - Körpergewicht senken
 - Regelmäßig Sport treiben
- Blutdruck senken mit Nahrungsergänzungen:
 - Versuch's doch mal mit Magnesium und Coenzym Q10
 - Auch Vitamin C, D und Omega-3 zeigen Wirkung

→ vitamineblog.com

4. Blutzucker

- Der Blutzucker erhöht ebenfalls das Risiko für Herzinfarkt:
 - Diabetiker haben ein zwei- bis sechsmal so hohes Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden.
- Möglichkeiten zur Senkung des Blutzuckers:
 - Änderung des Lebensstils
 - Blutzucker senken mit Nahrungsergänzungen

4. Blutzucker

- Blutzucker senken durch eine Änderung des Lebensstils:
 - Körpergewicht senken
 - Lebensmittel mit niedrigem Glykämischen Index konsumieren
 - Regelmäßig Sport treiben
- Blutzucker senken mit Nahrungsergänzungen:
 - Spurenelemente wie Zink und Chrom
 - Pflanzenstoffe aus Heidelbeeren und Zimt

5. Triglyceride

- Triglyceride sind die eigentlichen Blutfette und erhöhen ebenfalls das Risiko für Arteriosklerose
 - Vor allem scheint ein Zusammenhang zu bestehen mit gefährlichem sd-LDL-Cholesterin.
- Möglichkeiten zur Senkung der Triglyceride:
 - Änderung des Lebensstils
 - Triglyceride senken mit Omega-3-Fettsäuren

→ vitamineblog.com

5. Triglyceride

- Triglyceride senken durch eine Änderung des Lebensstils:
 - Körpergewicht senken
 - Die richtigen Fette konsumieren
- Triglyceride senken mit Nahrungsergänzungen:
 - Omega-3-Fettsäuren in Form von Fischöl bzw. Algenöl haben die größte Wirkung.

6. Homocystein

- Studien zufolge ist Homocystein deutlich gefährlicher als Cholesterin
 - Zu hohe Mengen Homocystein im Blut sind giftig und verursachen Lipidperoxidation und Arteriosklerose.
- Möglichkeiten zur Senkung von Homocystein:
 - Änderung des Lebensstils
 - Homocystein senken mit Nahrungsergänzungen

→ vitamineblog.com

6. Homocystein

- Homocystein senken durch eine Änderung des Lebensstils:
 - Mit dem Rauchen aufhören
 - Regelmäßig Sport treiben
- Homocystein senken mit Nahrungsergänzungen:
 - Die B-Vitamine B6, B12 und Folsäure haben die größte Wirkung.
 - Auch die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA zeigen Wirkung gegen Homocystein.

→ vitamineblog.com

7. Fibrinogen

- Fibrinogen ist ebenfalls nicht zu unterschätzen:
 - Wir brauchen aber auch hier nicht unbedingt Medikamente wie ASS.
- Möglichkeiten zur Senkung von Fibrinogen:
 - Änderung des Lebensstils
 - Fibrinogen senken mit Nahrungsergänzungen

→ vitamineblog.com

7. Fibrinogen

- Fibrinogen senken durch eine Änderung des Lebensstils:
 - Mit dem Rauchen aufhören
 - Körpergewicht senken
- Fibrinogen senken mit Nahrungsergänzungen:
 - Omega-3-Fettsäuren haben eine fibrinolytische Wirkung.
 - Dies trifft nicht nur auf Fischöl und Algenöl zu, sondern auch auf Leinöl.

8. Lipoprotein(a)

- Lipoprotein(a) wirkt als Brandbeschleuniger, indem es alle anderen Risikofaktoren noch gefährlicher macht:
 - Eine Senkung ist leider schwieriger als bei den anderen Risikofaktoren.
- Mögliche Maßnahmen:
 - Senkung der übrigen Risikofaktoren
 - Lipoprotein(a) lässt sich häufig mit bestimmten Nahrungsergänzungen senken.

8. Lipoprotein(a)

- Lipoprotein(a) senken mit Nahrungsergänzungen:
 - Hochdosiertes Vitamin B3 in Form der Nikotinsäure
 - Hochdosiertes N-Acetyl-Cystein

→ vitamineblog.com

Fazit:

- **Ändere deinen Lebensstil:**
 - Sport treiben
 - Ernährung umstellen
 - Mit dem Rauchen aufhören
- **Nutze sinnvolle Nahrungsergänzungen:**
 - Omega-3 in Form von Fischöl oder Algenöl
 - Weitere Mikronährstoffe falls notwendig

→ vitamineblog.com