

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Bluthochdruck oder auch erhöhte Blutfettwerte müssen nicht sein. Wenn man die Ursachen kennt und die entsprechenden Massnahmen ergreift, bleiben Herz und Gefässe gesund.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 22. August 2019

Stand: 18. October 2019

Die Ursachen und Gegenmassnahmen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Das Herz-Kreislaufsystem reguliert die Versorgung von Organen und Körpergeweben mit Sauerstoff und Nährstoffen. Daneben spielt es bei der Entsorgung von Stoffwechselschlacken eine zentrale Rolle. Das Herz ist der Motor des gesamten Blutkreislaufs. Es arbeitet wie eine Pumpe und hält unser Blut ständig in Bewegung. Über das Blut werden unsere Organe mit allen Nährstoffen versorgt. Eine optimale Herz-Kreislaufgesundheit kommt allen Organen - und somit der gesamten Gesundheit zugute.

Der menschliche Körper ist stets so alt, wie der Zustand seiner Gefässe.

Unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist eine grosse Gruppe von Krankheitsbildern zusammengefasst, die sowohl das Herz, als auch sämtliche Gefässe des Körpers - wie z.B. Venen und Arterien - betreffen. Hierzu zählen:

- Angina Pectoris
- Arteriosklerose
- Bluthochdruck
- hohe Cholesterinwerte
- Diabetes
- Herzrhythmusstörungen
- erhöhte Blutfettwerte
- Schlaganfall auch Apoplexie genannt

Zu den häufigsten Ursachen einer Herz-Kreislauferkrankung zählen Stress, Rauchen, Medikamente, psychische Belastungen, mangelnde Bewegung sowie eine ungesunde Ernährung. Sowohl eine nährstoffarme, als auch eine säureüberschüssige Ernährung führt dazu, dass das Herz-Kreislaufsystem nachhaltig beeinträchtigt wird. Bei einer Störung dieses Systems sollte daher unbedingt auf eine ausgewogene gesunde Ernährungsweise geachtet werden.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/herzkreislaueferkrankungen.html>