

Rauchstopp Startup Tag 5

Großputz für die Gefäße

Unser Thema Nummer 3 widmet sich einem weiteren wichtigen Körpersystem, dem Blutkreislauf mit seiner Antriebsmaschine, dem Herzen.

Natürlich wissen Sie auch ohne die Warnhinweise auf den Zigarettenschachteln, dass Rauchen eine der Hauptursachen für Herzinfarkte und Schlaganfälle ist. Auf sein Konto gehen hierzulande fast 40.000 Herztode pro Jahr. Leider kündigen sich diese fast gar nicht oder nur sehr leise an. Die Verhärtung und Verstopfung der Blutgefäße bereiten zunächst keine Schmerzen. Erst mit zunehmender Steifheit oder gar Entzündung der Gefäßwände, meist zunächst in den Beinen und im schlimmsten Fall in den Herzkranzgefäßen, wird das Ausmaß des Schadens offenbar.

Verantwortlich für die Schädigungen der Blutgefäße ist nicht das Nervengift Nikotin, sondern der Vorgang des Rauchens selbst. Als Stressreaktion auf das massive Auftreten der rund 4.000 chemischen Substanzen im Tabakrauch verengen sich schlagartig alle Blutgefäße. Um das Blut dennoch weiterhin zuverlässig in alle Bereiche des Körpers zu verteilen erhöht das Herz seine Pumpleistung. Dadurch wiederum steigen der Blutdruck und mechanische Druck auf die Arterien. Kommt es hier noch zu kleinsten Verletzungen des Endothels, also der Gefäßinnenwände, z. B. durch aggressive Bestandteile des Qualms, können sich dort Cholesterinmoleküle und Bindegewebsfasern ablagern. Diese so genannten Plaques und erhöhen das Risiko für Thrombosen.

Ein anderer Effekt des Rauchens ist ein geringerer Sauerstoffanteil im Blut, ein Ergebnis von chemischen Reaktionen des Blutsauerstoffs mit Inhaltsstoffen des Tabakqualms. Der Organismus bildet vermehrt rote Blutkörperchen, um mehr Sauerstoff aufnehmen zu können. Das fatale Ergebnis: Durch diese Maßnahme wird das Blut dickflüssiger, was zusammen mit den Plaques den Durchfluss immer schwieriger macht. Dies gilt auch für den Abtransport der Stoffwechsel-Abfallprodukte, der ebenfalls über den Blutkreislauf und das Lymphsystem passiert.

Und noch eine gesundheitliche „Baustelle“ kann durch das Rauchen verstärkt werden. Der enge Zusammenhang zwischen unserer Herzgesundheit und dem Zustand der Zähne bzw. des Zahnfleisches wird erst seit rund 30 Jahren intensiv erforscht. Klar scheint zu sein, dass sich durch eine ungünstig veränderte Mundflora, z. B. auch durch Schadstoffe aus dem Zigarettenrauch, vermehrt Beläge am Zahnfleischrand bilden. Hier siedeln sich Bakterien an, die beim Zähneputzen nicht vollständig entfernt werden. In den tiefen Zahnfleischtaschen lösen sie lokale

Entzündungen aus. Das Immunsystem schickt vermehrt Immunzellen in den entzündeten Bereich, die aber auch zugleich mehr Bakterien aus dem Mund in den Blutkreislauf bringen. Auf den Herzklappen niedergelegt, können sie dort zu Entzündung der Klappen, des Herzmuskels oder der Kranzgefäße führen. Auch anderswo im Körper können sich so an den Arterienwänden Verhärtungen, Verkalkungen und schließlich Verengungen ausbilden.

Die so genannte Parodontitis bedroht jeden zweiten Menschen in unserem Lande. Leider bieten Raucher besonders gute Voraussetzungen für die Erkrankungen des Zahnfleisches und letztlich des Kieferknochens, weil sie mit dem Zigarettenqualm tagtäglich einen Angriff auf die gesunde Zusammensetzung der Mundflora starten.

Hier kommen die guten Nachrichten: Schon in wenigen Monaten nach dem Rauchstopp verbessert sich Ihre Herz-Kreislauf-Funktion merklich. Und nach nur zwei Jahren entspricht das Risiko für eine Herzkrankheit nahezu dem eines Nichtraucherers. Die fantastischen Möglichkeiten unseres Organismus sich immer wieder selbst zu reinigen, zu reparieren und zu regenerieren können Sie aktiv unterstützen! Zunächst natürlich über die tägliche Mundhygiene hinaus mit der regelmäßigen Entfernung von Zahnstein durch den Zahnarzt Ihres Vertrauens. Wie wäre es, wenn Sie jetzt schon den nächsten Termin für Ihre professionelle Zahnreinigung vereinbaren?

Achten Sie außerdem auf die „Fütterung“ aller guten Bakterien, mit denen wir in friedlicher Symbiose leben, über die tägliche Nahrung. Ihre Zusammensetzung, Menge und Qualität entscheidet letztlich über die Gesundheit jeder einzelnen Körperzelle. Als ideale Ernährungsform für eine gute Herz-Kreislauf-Gesundheit wird immer wieder die „Mittelmeerdiet“ genannt: Viel Gemüse und Früchte, wenig Fleisch, lieber Fisch, Hülsenfrüchte, vergorene Milchprodukte wie Joghurt und Quark, pflanzliche kaltgepresste Öle, Alkohol in Maßen (vorwiegend Wein), viel Wasser und vor allem – jede Menge Kräuter zum Würzen.

Ein außergewöhnlicher Drink kann aber noch viel mehr: Die extrem basische Wirkung von Zitronen in Kombination mit den ätherischen Ölen von Knoblauch wirken gemeinsam positive auf das gesamte Gefäßsystem und speziell auf die eventuellen Ablagerungen darin. Seien Sie mutig und starten einen Großputz für Ihre Gefäße!

Das Rezept dazu kommt mit der morgigen Nachricht. Genießen Sie heute einen gesunden nahrhaften Tag!

Ihre Regina Hildebrandt