

HERZ-KREISLAUF UND DARM- GESUNDHEIT



ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Heutzutage stehen die Herz-Kreislaufkrankheiten an der Spitze der Todesursachen. Speziell im Sommer mit den heissen oder stark schwankenden Temperaturen ist die Belastung für Herz und Kreislauf hoch. Darum ist es jetzt besonders wichtig, sich richtig zu verhalten. Eine hektische Lebensweise mit langen Arbeitstagen ohne Zeit für ein entspanntes Mittag- und Abendessen soll vermieden werden. Bleiben Sie in den Mittagsstunden am Schatten oder in kühlen Räumen. Trinken Sie genügend und ernähren Sie sich leichter, beispielsweise mit einem erfrischenden Mittagssalat mit Fisch oder Hülsenfrüchten. Vermeiden Sie frittierte Speisen oder schwere Fleischspeisen mit Saucen. Essen Sie auch abends wenig, etwa gedünstetes Gemüse oder eine Gemüsesuppe. Oft genügt schon eine Tasse Tee mit entspannenden Kräutern wie Melisse oder Weissdorn oder ein verdauungsfördernder Tee mit Ingwer, Fenchel, Löwenzahn, Süssholz und Pfefferminze.

Vorboten von Herz-Kreislaufstörungen sind Brustdruck, ausstrahlend in den linken Arm, Schwindel, schwerer Atem oder Müdigkeit. Viele Menschen achten in der Berufshektik nicht auf

diese Zeichen, die auf schwere Krankheiten hinweisen können. Dieselben Symptome sind bei Magen-Darmstörungen festzustellen: Blähungen, Verstopfungen oder Magenübersäuerung können im Brustbereich zu Druckgefühlen und Schmerzen führen. Achten Sie auf eine gute Verdauung, welche durch vernünftiges, entspanntes Essen gewährleistet wird. Moderne Darmflorapräparate wie Omni biotic 6 oder Omni biotic Stress repair schützen die Darmflora bei Stress oder stärken die geschwächte Darmflora. Verwenden Sie zur Stärkung von Herz und Kreislauf auch heilsame Herztropfen mit Kräutern wie Weissdorn, Rosmarin, Mistel und so weiter. Herzschutzkapseln enthalten Weissdorn, Magnesium und Weizenkeimöl mit viel Vitamin E. Trinken Sie regelmässig Herz-Kreislauftee. Kontrollieren Sie regelmässig ihren Blutdruck. Viele Störungen treten auch bei tiefem Blutdruck auf. Gehen Sie täglich mindestens eine Stunde laufen und benützen Sie immer die Treppe statt den Lift. Kneippanwendungen morgens und abends trainieren und entlasten den Kreislauf. So wünsche ich Ihnen genussvolle Sommertage.