



Was Du für einen gesunden Blutkreislauf tun kannst

Das zirkulierende Blut in Deinem Körper verändert sich durch Hitze in seiner Fließfähigkeit (Viskosität), es wird dickflüssiger. Dein Körper ist gefordert, dafür zu sorgen, dass es dennoch überall im Körper problemlos hinkommt. Blut ist ein flüssiges Organ, denn ca. 55 % besteht aus Blutplasma, das selbst 90 % Wasser enthält. Die anderen 45 % bestehen aus weißen Blutkörperchen (Abwehrzellen), den Blutplättchen (für die Blutgerinnung bei Verletzungen) und den roten Blutkörperchen (für den Sauerstofftransport).

Eine der wunderbaren Fähigkeiten, zu denen Dein Körper in der Lage ist, beschreibt der Fåhræus-Lindqvist-Effekt: Die Viskosität von Blut verringert sich durch die Verformbarkeit der roten Blutkörperchen, wenn der Durchmesser der Blutgefäße abnimmt. Diese Eigenschaft verhindert, dass das Blut in den engeren Gefäßen stecken bleibt. Unterstützt wird der Effekt durch die Fähigkeit der Gefäßwände, die Blutkörperchen in die Mitte zu drücken. Dieser Effekt kann aus verschiedenen Gründen eingeschränkt sein, z.B. durch Ablagerungen oder Entzündungen der Gefäßwände. Die Folge: Der Blutdruck steigt. Auch bei Anstrengung muss Dein Körper kurzfristig den Druck erhöhen, was auch Sinn macht, um den Mehrbedarf an Sauerstoff beanspruchter Muskeln oder Organe zu gewährleisten.

Krankhafter „Bluthochdruck“ liegt erst dann vor, wenn dreimal zu verschiedenen Zeitpunkten der systolische Wert von 140 mmHG und/oder der diastolische Wert mehr als 90 mmHG gemessen wurde. Bei 95 % aller Personen mit diesem Symptom kennt man die Ursache für den „idiopathisch erhöhten“ Blutdruck nicht, nur 5 % sind hormonell oder durch einen Nierenschaden bedingt. Mit zunehmendem Alter steigt der Blutdruck, weil die Gefäße weniger elastisch sind.

Das kannst Du (nicht nur im Sommer) für Deinen Blutkreislauf tun:

- Um Dein Blut auch bei großer Hitze fließfähig zu halten, muss Wasser, das wir durch Schwitzen ausscheiden, auch im Blutplasma wieder aufgefüllt werden: Viel stilles Wasser trinken (Minium 1,5 l, bei Hitze mehr!), bevor der Durst kommt. Denn bist Du erst durstig, haben bereits einige Körperfunktionen auf „Sparflamme“ geschaltet, weil nicht mehr so viel Sauerstoff ankommt. Z.B. ist klares Denken eingeschränkt.
- Lecker und gesund essen und würzen: Knoblauch [1] oder Ananas [2] verhindern Entzündungsvorgänge und damit auch Ablagerungen an den Gefäßwänden, Ingwer [3] und Kurkuma [4] geben Gerichten nicht nur Pfiff, sondern sie haben auch blutverdünnenden Eigenschaften.
- Wenig mit Mobiltelefon telefonieren: Dabei entstehen „Geldrollen“, die roten Blutkörperchen kleben aneinander. Damit wird ihre Beweglichkeit durch die Gefäße eingeschränkt [5].
- Beine aktivieren: In den Venen, den Gefäßen, die sauerstoffarmes Blut wieder zurück zum Herz transportieren, sind Klappen eingebaut, die verhindern, dass das Blut nicht zurückfließt. Bewegung, Beine hochlegen oder auch Kneippgüsse oder Wassertreten stärken und entlasten die Venen. So besteht für den Körper keine Notwendigkeit,

durch Blutdruckerhöhung in den Arterien den Rück-Transport durch die Venen nach oben zu fördern.

Aspirin einnehmen? Keine gute Idee für jeden, der nicht Herzinfarkt-gefährdet ist. Denn Blutungen, allergische Reaktionen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind ernste Risiken [6].

Ich wünsche Dir einen schönen Sommer!

Weiterlesen:

[1] <https://greenmedinfo.com/blog/aged-garlic-extract-heart-health>

[2] <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst-fruechte/ananas-pi>

[3] <https://greenmedinfo.com/substance/ginger>

[4] <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/kurkuma-uebersicht/kurkuma>

[5] <https://www.diagnose-funk.org/aktuelles/artikel-archiv/detail?newsid=851>

[6] <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/daily-aspirin-therapy/art-20046797?pg=2>

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de

