

Position



Seite
Rubrik

48 / 150
Gesundheit

Heftumfang
Medienart
Medientyp
Erscheinungsweise
Branche
Bundesland
Nielsengebiet

72 Seiten
Printmedien
Publikumszeitschriften
wöchentlich
Yellow Press allgemein
Überregional
nicht zugeordnet

Sprechstunde bei Dr. Beate Poyck

„Hoher Blutdruck – was hilft am besten?“

Neuerdings leide ich unter Bluthochdruck und nehme jetzt regelmäßig Medikamente ein. Was kann ich außer solchen Mitteln dagegen tun?“

Carola M., Frankfurt

Das sagt Allgemeinmedizinerin Dr. Beate Poyck aus Sonthofen: „Ein hoher Blutdruck bleibt oft über viele Jahre unbemerkt.

Manchmal können Ohrensausen, Kopfschmerzen oder häufiges Nasenbluten ein Hinweis sein.

Sie können selbst eine ganze Menge gegen den hohen Blutdruck tun: Bauen Sie ein eventuelles Übergewicht ab, oft sinkt dadurch der Blutdruck bereits. Essen Sie reichlich frisches Gemüse, Sa-

late und Obst. Sparen Sie bei tierischen Fetten wie Fleisch, Käse und Butter. Denken Sie auch an körperliche Bewegung und gehen Sie so oft wie möglich zügig spazieren.

Inzwischen wurde auch die blutdrucksenkende Wirkung von zwei Vitalpilzen nachgewiesen: Auricularia, der „Blutverdünner“,

lässt das Blut leichter durch die verengten Adern fließen. Die Inhaltsstoffe des Reishi verbessern die Herztätigkeit, erhöhen den Blutdurchfluss und hemmen einen Stoff, der den Blutdruck steigert. Mehr Infos bei der Gesellschaft für Vitalpilzkunde unter der kostenlosen Rufnummer 0800/0077 889.



Guter Rat von
Dr. Beate Poyck

Vitalpilze gegen Krebs

Im asiatischen Raum gelten Vitalpilze – zum Beispiel Reishi, Maitake, Coprinus – seit vielen Jahren wegen ihrer immunstärkenden Eigenschaften als Mittel zur Krebsvorbeugung. Die darin enthaltenen Sub-



stanzen fördern die Bildung eines sogenannten Tumornekrosefaktors (TNF), der den Tod von Krebszellen einleiten kann. Dr. Heinz Knopf von der Gesellschaft für Vitalpilzkunde (www.vitalpilze.de):

„Das Immunsystem ist nicht nur dafür verantwortlich, Bakterien und Viren abzuwehren. Es sorgt auch dafür, entartete und beschädigte Zellen aufzuspüren und zu eliminieren.“