



Arteriosklerose überwunden !

ARTERIOSKLEROSE ÜBERWUNDEN!

*So überwindest du Plaques, Verkalkung, PAVK, Herzinfarkt,
Arthritis, Arthrose, MS, Demenz, Sklerose, Cholesterin*



Bildnachweis: istockphoto 1265 548867 – 612x612

Arnold H. Lanz, CH-1700 Fribourg



© Erste Auflage 2023 Arnold H. Lanz

© Ergänzte zweite Auflage 2024 Arnold H. Lanz

Covergrafik von: Pixabay

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung «Impressumservice», Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

ISBN

Paperback 978-3-384-00647-9copy

Hardcover 978-3-384-00648-6copy

e-Book 978-3-384-00649-3

Inhaltsverzeichnis

.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	5
Vorwort.....	9
1. Vermeide Sitzen!	11
Die Urmenschen waren Wandervögel.....	11
Stehen ist weniger belastend als sitzen.....	12
Viel Sitzen ruiniert die Adern.....	13
Analyse von Blutgefäß-Erkrankungen.....	14
Arbeitsblatt zum Kapitel: «Vermeide Sitzen!».....	16
2. Vermeide arteriosklerotische Einlagerungen!	17
Kennst du Autobahn-Baustellen?	17
Plaques sichtbar gemacht	17
Der krankmachende Prozess	20
Die AskV Ursachen im Überblick	22
Sklerotische Prozesse	23
Kehr den krankmachenden Prozess um	24
Arbeitsblatt zum Kapitel Kalk, Plaques, AskV Bildung.....	26
3. Starte mit einer Entgiftungskur!	27
Krankmachende AskV los werden	27
Stärke Leber, Magen-Darm, Niere, Milz	28
Cholesterin.....	29
Arbeitsblatt zum Kapitel Leber, Magen, Niere, Milz stärken	30
4. Reduziere deine Entzündungen!.....	31
Nimm Ingwer, Zimt, Kurkuma usw.	31
Arbeitsblatt zum Kapitel Entzündungshemmer	33
5. Regle deinen Blutdruck, Blutfluss!.....	35
Blutverdünner	35
Natürliche Blutverdünner.....	36

Arteriosklerose überwunden !

Blutdrucksenker	36
Deine Massnahmen im Überblick (1)	37
Arbeitsblatt zum Kapitel Blutdruck, Blutfluss	38
6. Gehe und sprinte!	39
Beginne sofort mit deinem Geh-Programm	39
Nach dem Essen sollst du ruhn oder 1000 Schritte tun	39
Vergiss die Schaufenster (bleib nicht stehen!)	40
So baust du dein Geh-Programm auf	41
Zertrümmere deine Plaques.....	43
Ein Sprint rundet dein Geh-Programm ab	43
Fitness-Studio oder freie Natur	44
Verkürzte Sehen und Bänder	45
Deine Massnahmen im Überblick (2)	46
Arbeitsblatt zum Kapitel Geh-Training und Massage.....	47
7. Bring deinen Kalk-Haushalt in Ordnung!.....	49
Leise rieselt der Kalk.....	49
Kalk wird ungenügend abgebaut.....	50
Kalk ist eine Daueraufgabe.....	51
Bor (englisch Boron).....	51
Warum nicht Natron?	52
Apfelessig und Zitrone	53
Ergänze Bor.....	53
Vorwarnung im Blutbild	54
Das tunica media Problem	55
Deine Massnahmen im Überblick (3)	56
Arbeitsblatt zum Kapitel Kalk	57
8. Bring deinen Fett-Haushalt in Ordnung!.....	59
Lipom	59
LDL / HDL	59
Omega Fettsäuren.....	60

Arteriosklerose überwunden !

Deine neue Fett-Formel	62
Überziehe deine Adern mit einer Teflon-Schicht.....	63
Pektin, Sauerkirsche, Urtinktur-Mischung Anti-Arteriosklerose	64
Venen.....	64
Erhaltens-Dosierung.....	65
Deine Massnahmen im Überblick (4)	66
Arbeitsblatt zum Kapitel Fette und Öle	67
9. Bring deinen Zucker-Stärke Haushalt in Ordnung!.....	69
Sirup-Kleister-Masse	69
Stärkehaltige Kohlenhydrate.....	69
Meine Stärke Empfehlung	71
Die Top-Krankmacher	73
Beispiele für Top-Krankmacher (Plaques-Turbos)	74
Die vollständige Liste aller Massnahmen (5)	75
Arbeitsblatt zum Kapitel Zucker-Stärke	76
10. Versprechen / Übersicht aller Hilfsmittel	77
Versprich dir selbst.....	77
Muster eines Versprechens an dich selbst	78
Hilfsmittel bei AskV-Problemen	79
Mental-Programm.....	84
Liste der Anhänge	87
Anhang Nr. 1: Urtinktur-Mischungen	88
Anhang Nr. 2: Leberwickel	89
Anhang Nr. 3: Apfelessig	90
Anhang Nr. 4: Vital-Zitrone.....	91
Anhang Nr. 5: Omega 3 / 6 Fettsäure - Anteile.....	92
Anhang Nr. 6: Stärke – Zucker Gehalt (glykämischer Index)	93
Nimm dein Unterbewusstes an die Hand	94
Mr. X, Mr. Gesundheit und Regeneration	95
TOP 10 Ernährung	96

Arteriosklerose überwunden !

Top 12 Gesundheit	97
Endlich entschlüsselt: das Jungbrunnen-Geheimnis	98
TOP 10 Liebe	99
Sex Ü60	100
Humor ist, wenn man lacht	101
Fitness und Entspannung mit den Fünf „Tibetern“	102

Vorwort

Keine andere Krankheit fordert so viele Opfer wie jene der arteriosklerotischen Veränderungen. Sie sind beispielsweise verantwortlich für Herzkranz-Gefäß Verschlüsse, besser bekannt unter dem Namen Herzinfarkt. KHK, die koronare Herzkrankheit gilt als unheilbar. Sie ist nach wie vor die Krankheit, die in der Todesfallstatistik an der Spitze steht.

Nicht alle arteriosklerotischen Einlagerungen enden tödlich, aber sie alle haben gravierende Einschränkungen zur Folge. Zumal etliche als unheilbar gelten. Unheilbar sind, neben Herzinfarkt, COPD (Verengung der Atemwege), Demenz¹, Schlaganfall² und MS. Dazu kommt eine ganze Reihe von Krankheiten, die man zwar lindern aber nicht wirklich heilen kann und die unsagbare Schmerzen verursachen. Dazu gehören PAVK (periphere arterielle Verschluss-Krankheit), Einlagerungen in Gewebe und Muskeln (Fibromyalgie), Arthrose, Gelenkprobleme aller Art, Brustverkalkung und viele, viele mehr.

Ganz offensichtlich sind unerwünschte (Kalk) -einlagerungen ein generelles (wohl zivilisatorisches) Problem und beinahe scheint es so, als wären wir diesen Plaques hilflos ausgeliefert.

Sind wir nicht.

Ich zeige dir wie du vorbeugen und regenerieren kannst. Ja, auch bei «unheilbaren» Krankheiten.

¹ Umgangssprachlich als Gehirnverkalkung bezeichnet.

² Schlaganfall wird entweder durch Ischämie (verminderte Durchblutung) oder durch Hämorrhagie (Hirnblutung) ausgelöst. Im Klartext: verstopfte oder aufgeplatzte Blutgefäße.

Arteriosklerose überwunden !

1. Vermeide Sitzen!

Die Urmenschen waren Wandervögel

Wenn man die Lebensweise der australischen Aborigines betrachtet, fällt ein grosser Unterschied zu uns sesshaften Menschen auf: Sie ziehen umher. Sie wanderten (und wandern auch heute noch, sofern sie ihr ursprüngliches Leben leben). Jeden Tag.

So lebten wohl auch die Indianer in Amerika und die Ureinwohner Afrikas.

Bis vor wenigen Generationen hatten auch wir viel mehr Bewegung: Die ländliche Bevölkerung war zwar auf Bauernhöfen sesshaft, aber alle waren jeden Tag stundenlang draussen auf den Beinen, in den Feldern, Äckern, Wäldern.

Heute fordert der Fortschritt einen hohen Tribut: Die meisten von uns sitzen oder stehen: am Schreibtisch oder an der Werkbank. Den Arbeitsweg bewältigen wir nicht etwa zu Fuss, nein wir sitzen in öV oder Auto. Die Treppen lassen wir aussen vor, der Fahrstuhl ist bequemer. Selbst Landwirte sind zu Sitzmenschen geworden; sie fahren Traktor. ³

Die meisten von uns haben einen sitzenden oder stehenden Beruf.
Unser ganzer Bewegungsapparat ist die meiste Zeit
lediglich auf «stand by».

³ Wie du ein normales Mass an Bewegung in deinen Alltag integrieren kannst, habe ich in meinem Buch «Top 12 Gesundheit» dargestellt. Tredition Verlag Hamburg.

Stehen ist weniger belastend als sitzen

Wenn du wählen kannst, dann rate ich dir zu einem «stehenden» Beruf, noch sinnvoller ist ein «gehender» Beruf. Stehen ist für das Herz-Kreislaufsystem weniger belastend als sitzen. Den Blut-Rückfluss zum Herzen bewältigt unser Organismus auch dann sicher, wenn wir aufrecht sind. Die Beinvenen sind mit Venen-Klappen ausgestattet, das Blut wird also zuverlässig zurück zum Herzen transportiert, selbst wenn wir stehen.

Genau betrachtet werden die Venen-Klappen durch Bewegung unterstützt. Unbewegliches Stehen verkraften wir zwar eine Zeit lang, aber wir sind nun mal als Bewegungsmaschinen konstruiert: Laufen unterstützt das Herz-Kreislaufsystem optimal.

Und da ist noch ein Punkt. Im Vergleich zu einer arteriellen Schwäche ist eine venöse Schwäche das kleinere Uebel, denn eine Venenschwäche zeigt dir dein Körper frühzeitig an – eine arterielle Schwäche kann über sehr lange Zeit verborgen bleiben.

Nicht, dass du denkst du kannst eine Venenschwäche auf die leichte Schulter nehmen, so ist es nicht. Jede Form von Gefäßschwäche solltest du sehr ernst nehmen und deinem Organismus umgehend helfen sie zu überwinden. Aber Fakt ist: Eine Venenschwäche zeigt dir dein Körper meist unmissverständlich an: Besenreisser, Krampfadern, Hämorrhoiden, schwere Beine. Das kannst du unmöglich übersehen. Ich bin sicher auch du wirst in diesem Fall aktiv – ich zeige dir wie du deinem Körper helfen kannst.

Ich zeige dir ebenfalls, wie du arterielle Probleme frühzeitig erkennen kannst, auch wenn sie kaum Schmerzen verursachen. Sie sind – wie gesagt – genau aus diesem Grunde sehr ernst zu nehmen. Nicht umsonst liest man bei Herzinfarkt immer wieder: «Völlig unerwartet aus dem Leben gerissen».

Krampfadern sind wie ein Fingerzeig
auf eine latente Thrombose-Gefahr.
Eine arterielle Schwäche hat kaum Vorzeichen.

Viel Sitzen ruiniert die Adern

Wir haben gesehen, dass Stehen eine übergrosse Belastung für die Venen ist. Vielleicht denkst du, die Adern hätten es leichter, schliesslich fliesst das Blut ja mit dem Druck des Herzens in die Adern. Ja, stimmt, da ist mehr Druck. Zudem kann das Blut, wenn man aufrecht steht, mehr oder weniger im freien Fall vom Herzen in Richtung Beine fliesen. Nur in den Kopf und in die Schultern, da muss es steigen, aber der ganze übrige Körper, die Organe, der Bauchraum, die Leistengegend, die Beine, da fliesst das Blut mit Hilfe der Erdanziehungskraft.

Ausser wenn du sitzt.

Im Sitzen werden die Hauptversorgungs-Arterien in der Leistengegend abgeknickt. Besonders schlimm ist es, wenn die Stuhlfläche leicht nach hinten geneigt ist. Das Becken ist dann nach hinten gekippt, die Hüften liegen tiefer als die Knie. So werden die Arterien noch stärker eingeschnürt und das Blut muss nun in den Oberschenkeln nach aufwärts fliessen.

PAVK, die Schaufenster-Krankheit ist das Resultat.⁴ Je älter du wirst umso grösser wird dein Risiko an PAVK zu erkranken. In der Gefahren-tabelle kommt PAVK gleich nach Herzinfarkt.

⁴ Von der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK) sind viele Menschen betroffen, je älter man wird umso höher wird das Risiko. Als Schaufenster-Krankheit wird sie bezeichnet, weil nach einer kurzen Gehstrecke so heftige Schmerzen auftreten, dass man unweigerlich stehen bleibt – und lange ins Schaufenster blickt und hofft, dass die Schmerzen nachlassen. So geht man dann mit schmerzverzerrtem Gesicht bis zum nächsten Schaufenster.

Arteriosklerose überwunden !

PAVK tritt oft in den Oberschenkel-Arterien auf, wobei die Oberschenkel überhaupt nicht schmerzen. Die Oberschenkel-Haut ist vielleicht etwas blass, aber da ist kein Schmerz und kein sonstiges Anzeichen von PAVK. Dafür schmerzen die Waden, das Schienbein, die Fussknöchel, die Füße, die Zehen umso heftiger. Sobald man die Beine zum Gehen benutzt, also die Muskeln, Sehnen, Bänder durch Gehen beansprucht, melden sie mit heftigem, stechendem Schmerz, dass sie ungenügend durchblutet sind. Die Sauerstoffzufuhr ist viel zu gering, Alles südlich vom Knie schmerzt höllisch, die Waden sind heftig verkrampft. Etwas Stehenbleiben bleiben hilft vielleicht kurzfristig, aber der Schmerz ist immer und immer wieder so heftig, dass einem die Tränen in die Augen schiessen.

Weil die Oberschenkel schmerzfrei bleiben, suchen die meisten betroffenen Menschen die Schmerzursachen in den Waden, den Füßen. Sie schlucken Unmengen an Magnesium und Schmerzmitteln, rennen zur Massage, zur Physio, zum Chiro – alles umsonst.

PAVK tritt oft in den Oberschenkeln auf, kann aber auch in Oberarmen, Hals, Bauch, Leiste, Hals auftreten.

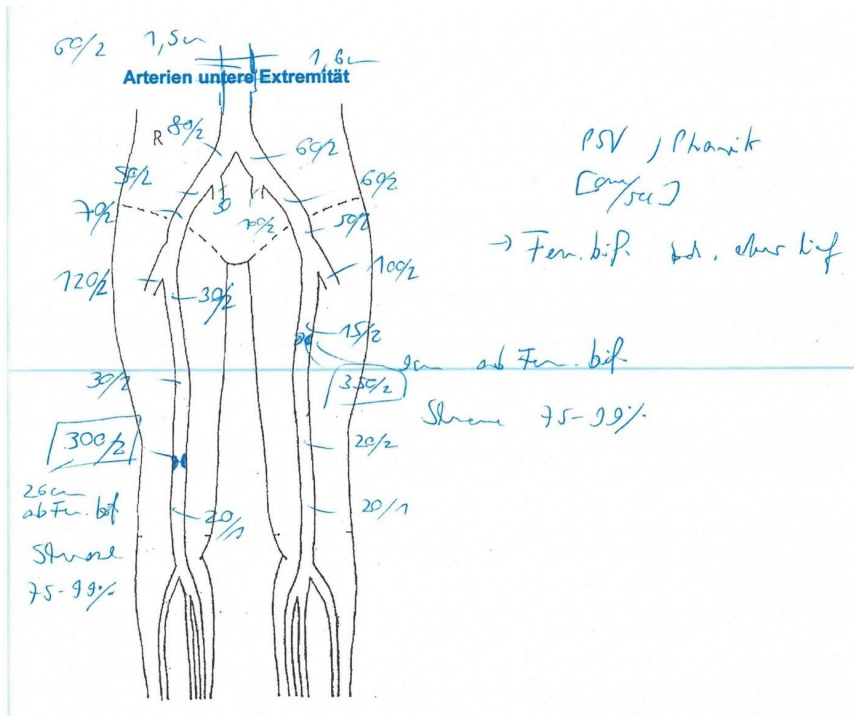
Analyse von Blutgefäss-Erkrankungen

Arterielle Gefässveränderungen machen, ich sagte es mehrfach, kaum Schmerzen, es gibt wenig Vorzeichen, auch nicht bei einem Herzinfarkt. Deshalb rate ich dir: Wenn du Zahn-Plaques hast, wenn du Herz-Aufsteht-, Anlauf-, Geh-, Oberarm -Schmerzen hast, dann solltest du deine Gefässe untersuchen lassen.

Heilpraktiker tun das mit Hilfe energetischer Analysen, die Schulmedizin hat Spezialisten: Angiologie und Gefässchirurgie.

Arteriosklerose überwunden!

Das Ergebnis einer angiologischen Untersuchung sieht beispielsweise so aus:



Deutlich sichtbar sind die PAVK Engstellen. Im rechten Bein ist die Oberschenkel-Arterie relativ weit unten mit Plaques verengt, im linken Bein sitzt die Verengung näher an der Leiste. Ich werde später zeigen, weshalb es wichtig ist, die genaue Lage der Engstellen zu kennen. Bitte deinen Facharzt, dass er dir die Lage der Engstellen und deren Länge gut sichtbar auf die Haut malt. Präge dir diese Stellen gut ein.

Arbeitsblatt zum Kapitel: «Vermeide Sitzen!»

Liste auf, was du heute getan hast. Schätze ab wie lange du unbeweglich gestanden bist, wie lange du gesessen bist, wie lange du dich bewegt hast. Besonders wertvoll ist «zusammenhängendes Gehen». Also zum Beispiel die halbe Stunde, die du einem Fluss entlang oder im Wald wanderst.

Thema Bewegung	Mein aktueller Status
Mach einen Status von deinem Tag: <ul style="list-style-type: none">• Stehen• Sitzen• Gehen• Zusammenhängendes Gehen	

Thema Bewegung	Mein Vorsatz: ab heute
Mach einen Plan, wie du Sitzen und Stehen in Gehen umwandeln kannst, wie deine neue Zeiteinteilung aussehen soll: <ul style="list-style-type: none">• Stehen• Sitzen• Gehen• Zusammenhängendes Gehen	

2. Vermeide arteriosklerotische Einlagerungen!

Kennst du Autobahn-Baustellen?

Nichts stört den Verkehrsfluss so sehr, wie Baustellen. Da werden drei Spuren plötzlich auf zwei reduziert und schon staut sich der Verkehr kilometerlang.

Genau das Gleiche passiert in deinen Adern, wenn sich in den Adern Plaques-Engstellen bilden.

Was höre ich, du hast keine? Dann gratuliere ich dir herzlich, du glücklicher Mensch.

Oder hast du etwa doch Baustellen und du weißt es nur nicht und dein Organismus hat es dir nicht oder noch nicht angezeigt?

Vielleicht doch ab und zu Gelenkschmerzen? Oder verkrampfte Muskeln? Oder frozen shoulder? Oder beginnende Gedächtnislücken? Oder Nackenstarre? Oder Schmerzen beim Aufstehen? Oder Schmerzen nach einer kurzen Geh-Strecke? Oder unerklärte Arm-Schmerzen? Oder, oder ...

Ja, das sind alles Vorzeichen einer beginnenden Plaques-Bildung.

Hinter jeder Form von Schmerzen
steht immer eine ungenügende Durchblutung.
Sehr oft verursacht durch Plaques.

Plaques sichtbar gemacht

Kalkeinlagerungen können sich so gut wie an jeder beliebigen Stelle des Körpers bilden und einlagern.

Arteriosklerose überwunden !

Es gibt eine Körperstelle, an der sie sichtbar werden: an den Zähnen. Da lässt sich die Entstehung auch gut nachvollziehen.⁵

Die Stufen der Zahn-Plaques-Bildung hier in einer kurzen Zusammenfassung.

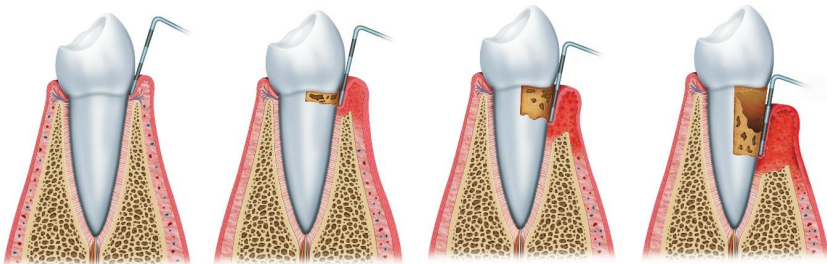
1. Aus Speichel, Speiseresten, Fett, Zucker, Stärke und einem grossen Calcium Überschuss in der Nahrung bildet sich ein Film, der sich über die Zähne legt; der Zahnarzt spricht von einem **Biofilm**.
2. Der Biofilm ist ein Eldorado für Bakterien, Viren, Pilze. Viele dieser Mikroben sind hilfreich für unsere Verdauung, andere giftige **Krankheitserreger**.
3. Je länger der Biofilm an den Zähnen kleben bleibt, umso mehr negative Bakterien, Pilze, Sporen bilden sich. Jetzt beginnt die Stufe der **Entzündungen**.
4. Auf den Zähnen kann der Biofilm durch gründliche Zahnreinigung entfernt werden. Wird er nicht entfernt, verdickt er sich von Stunde zu Stunde zu einer zähen, klebrigen, harten, kalkhaltigen Masse: **einer Plaque**. Wie hart und wie stark anhaftend diese klebrige Masse ist, weisst du sicher aus deinem Besuch bei der Dentalpflege. Der Zahnarzt muss heftig schaben, um diese Plaques Beläge zu entfernen.
5. Werden die Plaques an den Zähnen nicht entfernt, fressen sie sich in den Zahn hinein, es entsteht **Karies**.

In meinem Buch «Zähne!»⁶ habe ich die Entwicklung an den Zähnen dargestellt. Im Prinzip ist die Entwicklung in den Blutgefässen, Gelenken, dem Gewebe sehr ähnlich. Das stelle ich gleich dar. Sieh dir zunächst die Entwicklung am Beispiel der Zähne an.

⁵ Eine ausführliche Darstellung der Entstehung und deren Folgen habe ich im Buch «Zähne!» dargestellt. Tredition Verlag Hamburg.

⁶ Eine Buchbesprechung zu «Zähne!» findest du im Anhang.

Arteriosklerose überwunden !



Bildkommentar:

- Das erste Bild zeigt einen gesunden Zahn, das Zahnfleisch umschliesst den Zahn vollständig und schlüssig. Eine Sonde kann kaum eindringen.
- Im zweiten Bild besteht Biofilm, der sich zur Plaque verhärtet. Das Zahnfleisch entzündet sich und löst sich vom Zahn.
- Das dritte Bild zeigt die fortschreitende Plaques-Bildung. Das Zahnfleisch ist stark entzündet und bildet sich zurück. Eine deutliche Zahntasche ist entstanden (Zahnfleisch umschliesst den Zahn nicht mehr schlüssig). Auch der Knochen bildet sich zurück.
- Im vierten Bild hat sich der Belag weiter vergrößert, dringt in den Zahn ein (Karies). Das Zahnfleisch ist stark reduziert und stark entzündet. Die Zahntasche hat sich vergrößert, der Knochen weiter reduziert. (Bildquelle: shotshop.com)

Hand aufs Herz: Hast du Zahn-Plaques?

Ich will dir nicht Angst machen,

aber wenn sich bei dir an den Zähnen Plaques bilden,

dann hast du höchstwahrscheinlich auch beginnende Plaques-Bildung

in den Adern, in den Gelenken, im Gewebe, in Nervenbahnen.

Höchste Zeit also, dich mit dem Thema

vertieft auseinanderzusetzen.

Der krankmachende Prozess

Die Entstehung der Zahn-Plaques wird in Fachkreisen und im Internet relativ einheitlich dargestellt. Man kennt auch die krankmachenden Bakterien genau⁷ – Zahnärzte setzen Chemie und antibakterielle Mittel ein. In meinem Buch «Zähne!» weise ich auf wirkungsvolle pflanzliche Mittel hin.

Wie gesagt spielen sich in den Adern, Gelenken und im Gewebe ähnliche krankmachende Prozesse ab – nur in einer viel breiteren Vielfalt. In Fachkreisen und im Internet finden sich dazu wenig konkrete Angaben, da wird beinahe ausschliesslich von «Verkalkung», von «Cholesterin», von «Blutverdickung» und bei den Gelenken von «Abnützung» gesprochen.

Möchtest du herausfinden, was genau abläuft und wie du Gegensteuer geben kannst?

OK, ich zeige es dir, Schritt für Schritt. Hier zunächst eine summarische Übersicht des krankmachenden Ablaufs.

⁷ Es sind insbesondere *Aggregatibacter actinomycetem-comitans*, *Treponema denticola*, Streptokokken und etliche andere.