



Gesund und beugen einer möglichen Arteriosklerose vor: Tomaten, dunkle Schokolade und Granatäpfel.

Bild Heidy Beyeler

Gegen Arteriosklerose helfen Schoggi & Co.

Früchte wie Kakaobohnen, Tomaten und Granatäpfel enthalten unterschiedliche Wirkstoffe, und doch haben sie etwas gemeinsam: Sie beugen einem Herzinfarkt oder Schlaganfall vor.

von Heidy Beyeler

Sigrun Chrubasik, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Bad Ragaz, deckte anlässlich ihres alljährlich stattfindenden Vortrages im Hotel Schloss, Bad Ragaz, hochinteressante Erkenntnisse ihrer wissenschaftlichen Arbeit auf, die aufgrund zahlreicher Studien zusammengetragen wurden. Dieses Mal wandte sie sich der Volkskrankheit Nr. 1, der Arteriosklerose bzw. dem Herzinfarkt und Schlaganfall, zu.

Die Natur bietet Optionen

Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel, Diabetes sind Risikofaktoren für eine allfällige Arteriosklerose, die schliesslich zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Nun haben Wissenschaftler festgestellt, dass Menschen, die regelmässig gewisse Mengen an Flavonolen (das sind sekundäre Pflanzenstoffe, wie sie in bestimmten Sorten Obst und Gemüse enthalten sind) konsumieren, weniger Herzinfarkte bekommen, weil Flavanole bei Bluthochdruck geradezu einen «Sinkflug» einleiten können.

Alle drei eingangs erwähnten Früchte – Kakaobohnen, Granatäpfel und Tomaten – haben etwas gemeinsam: Sie

verdünnen das Blut – ähnlich wie das Cardio-Aspirin – und wirken demzufolge präventiv gegen Arteriosklerose. «Nur, Blutverdünner werden im Allgemeinen erst nach einem Herz-Kreislauf-Ereignis oder einem Schlaganfall als sogenannte Sekundärprävention medizinisch verordnet.» Sigrun Chrubasik empfiehlt, zur Vorbeugung die Option aus der Natur zu nutzen.

Laut Sigrun Chrubasik sollten Menschen, die sich nicht ausreichend bewegen, vorbeugend vermehrt Kakao, Granatäpfel und/oder Tomaten zu sich nehmen. Weiters rät sie Menschen über 65 Jahren, täglich mindestens 3,5 Kilometer zu gehen, um ihre Gesundheit aufrechtzuerhalten.

Die Krux mit der Schokolade

Besonders die Kakaobohne hat einen sehr hohen Anteil an Flavonole. Die Polyphenole, welche im Granatapfel stecken, wirken sich ebenfalls positiv auf die gute Fliesseigenschaft des Blutes aus, ebenso wie Tomaten. Die wertvollen Polyphenole befinden sich meist in Randschichten oder in der Schale bzw. direkt unter der Haut von Früchten und Gemüse.

Schokolade – vor allem dunkle Schoggi – hat unbestritten am meisten Flavanole. Man sagt deshalb auch, dass

sie gesund sei. Das grosse Aber folgt zugleich: «Um täglich genügend Flavanole zu sich zu nehmen, wären eine bis fünfzehn Tafeln Schokolade pro Tag erforderlich, weil bei der Röstung der Kakaobohnen zu viele Wirkstoffe zerstört werden».

«Inslaner, die mit dem ungesüßten Rohkakaotrunk täglich mindestens 900 mg Flavanole zu sich nehmen, haben einen niedrigen Blutdruck mit einem kleineren Kreislaufisiko. Das heisst: Sie haben keine Arteriosklerose, erleiden keinen Herzinfarkt und keinen Schlaganfall», sagt Chrubasik. «Es wäre deshalb wünschenswert, wenn wir uns einen solchen Kakaotrunk zubereiten könnten.»

Kakao Nibs (gebrochene, rohe Bio-Kakaobohnen) und ungesüßtes Bio-Kakaobohnenpulver sind bei Welldro im Pizol Center Mels erhältlich.

www.sembrador.ch

IMPRESSUM

Sarganserländer

Unabhängige Zeitung für das Sarganserland

144. Jahrgang, verbreitete Normalauflage: 9530 Exemplare, 20'000 Leser, Grossauflage: 20'817 Exemplare, WEMF-beglaubigt. Erscheint Montag bis Freitag

Online / E-Paper
www.sarganserlaender.ch

Verlag
Sarganserländer Druck AG, 8887 Mels, Telefon 081 725 32 32, Fax 081 725 32 30, druckerei@sarganserlaender.ch, Geschäftsführung: Urs Kälin

Redaktion
Zeughausstrasse 50, 8887 Mels, Telefon 081 725 32 00, Fax 081 725 32 30, redaktion@sarganserlaender.ch
Reto Vincenz (v.l.) Buchs (Chefredaktor), Jerry Gadiant (ig), Sargans (Stellvertreter), Silja Lippuner (sil), Mols, Susan Rupp (sr), Bad Ragaz, Andreas Hörner (örn), Vilters, Reto Voneschen (vno), Sargans (Sport), Axel Zimmermann (az), Vättis (Reporter), Michael Kohler (mik), Mels, Hans Bärtsch (hb), Mels, Patricia Hobi (pat), Vilters (Volontärin)

Agenturen
Schweiz/Despeschenagentur (sda), Sportinformation (si)

Abonnementspreise
Telefon 081 725 32 32, Fax 081 725 32 30, abnamente@sarganserlaender.ch; Durch die Post zugestellt: Fr. 276.– (12 Monate), Fr. 160.– (6 Monate), Fr. 96.– (3 Monate) inkl. 2.5% MWST. Mehrpreis für Frühzustellung (bis 700 Uhr) durch Verträge Fr. 76.– (12 Monate), Kernzonen von Bad Ragaz, Vilters, Wangs, Sargans, Mels, Flums und Walenstadt, E-Paper: Fr. 248.– (12 Monate), Ausland auf Anfrage

Inserate
Publicitas AG, Zeughausstrasse 50, 8887 Mels, Telefon 058 680 91 30, Fax 058 680 91 31, mels@publicitas.ch, www.publicitas.ch, Leitung: Edi Tumler

Inseratekombinationen
RaggoPool, Pressekombi 27, Südostschweiz

Die Südostschweiz
Der «Sarganserländer» ist Teil des Zeitungsverbandes «Südostschweiz», der unabhängigen Tageszeitung mit Regionalausgaben in den Kantonen Graubünden, Glarus, St. Gallen und Schwyz. Verbreitete Gesamtauflage: 76'504 Exemplare. Die in dieser Zeitung publizierten Texte und Inserate dürfen von Dritten weder ganz noch teilweise kopiert, bearbeitet oder sonstwie verwertet werden. Ausgeschlossen ist insbesondere auch eine Einpreisung in Online-Dienste, unabhängig davon, ob die Texte und Inserate zu diesem Zweck bearbeitet werden oder nicht. Jeder Verstoß gegen dieses Verbot wird vom Verlag rechtlich verfolgt. Für unverlangt eingesandte Texte und Bilder wird keine Haftung übernommen.

SARGANS

Mütter- und Väterberatung

Sargans. – Morgen Donnerstag findet die Mütter- und Väterberatung von 9 bis 11 Uhr im Altersheim statt. (pd)

MELS

Hellrot getigter Kater in Mels zugehauen

Mels. – Dieser hübsche, hellrot getigerte Kater ist am 6. Oktober in Mels, Butzerrain zugehauen. Er ist zirka 8 bis 12 Monate alt, sehr zutraulich, verträgt sich gut mit Hunden und ist leider nicht gechippt. Wer den Kater kennt, melde sich bitte beim Tierschutzverein Sargans-Werdenberg unter 0817566620. (pd)



MELS/SEEWIS

Ein Melser «Bart» in den Top Fünf

Mels/Seewis. – Am Wochenende ist das Prättigauer Alpspektakel über die Bühne gegangen. Das Internationale Alpenbarttreffen hat dabei 28 Teilnehmer angelockt. Bei der Kürung des schönsten Bartes erreichte Geni Schumacher, Mels, den guten 5. Platz. (pd)

FLUMS

Heilige Messe auf Hochwiese

Flums-Hochwiese. – Morgen Donnerstagabend findet um 19 Uhr in der Antoniuskapelle auf Hochwiese eine heilige Messe statt. (pd)

BAD RAGAZ

Tai-Chi-Kurs für mehr Energie

Bad Ragaz. – Ab 7. November findet an zehn Montagabenden, jeweils von 18.30 bis 19.45 Uhr, ein Tai-Chi-Kurs in der Aula des Oberstufenzentrums statt «Unserem Lebensrhythmus fehlen die Erholungsphasen, die wir uns beim Tai-Chi-Üben zurückerobern können. Obwohl die Bewegungen langsam, meditativ und ohne schweisstreibende Muskelarbeit ausgeführt wer-

BAD RAGAZ

«Kultur im Tamina» mit Caroline Roth

Das Gastgeber-Ehepaar Monica und Rudolf Weber lädt zusammen mit dem Buchladen Bad Ragaz bereits zum vierten Mal in diesem Jahr ins Sorell Hotel Tamina ein. Heute abend um 20.15 Uhr liest Caroline Roth, Wirtschaftsprüferin und Autorin von historischen Liebesromanen, aus ihrem neusten Werk und erzählt über ihre Liebe zum Schreiben. Freier Eintritt. (pd)

den, ist Tai Chi gemäss vielen Studien eine effektive Methode der ganzheitlichen aktiven Gesundheitsförderung», so die Mitteilung. Es wird in gut nachvollziehbaren Teilschritten instruiert und geübt. Info/Anmeldung: Ulrike Grob, Physiotherapeutin, Tai-Chi-Instruktorin unter 0813023282 oder ulrike.grob@bluewin.ch. (pd)

PFAFERS

Neuer Spielplatz für den Berg

St. Margrethenberg. – Der Spielplatz hinter dem ehemaligen Schulhaus ist fertig. Benachbart zum neuen Privathaus ist er besonders schmuck. Die Helfenden werden ihn demnächst, falls dies das Wetter noch zulässt, mit einem Grillplausch offiziell einweihen. In Betrieb ist er bereits. Die Schaukeln und der Spielturm bewähren sich. Auch ausgetestet sind die neuen Fussballtore. Die Initianten auf dem St. Margrethenberg zeigen sich bei allen Helfern und Sponsoren dankbar für die Leistungen. Der Spielplatz ist im Besitz der politischen Gemeinde Pfäfers. (az)

PFAFERS

Championrind Sarganserland

Valens. – Am Samstag ist die Viehschau Valens mit der Sarganserländer Rinderchampionwahl. Schaubeginn ist eingangs Valens um 10 Uhr. Ab 14 Uhr ist die Wahl des Championrinds Sarganserland. Ein Bauernmarkt vervollständigt das Programm. Das Festzelt ist geheizt. Am Abend sorgt Ignaz Bleisch für die musikalische Unterhaltung. Beginn der Burachilbi ist um 19.30 Uhr. (pd)

SARGANSERLAND/AZMOOS

Pfefferessen im Skihaus Lanaberg

Sarganserland. – Am 22. und 23. Oktober findet im Skihaus Lanaberg Trübbach/Azmoos das Pfefferessen statt. Am Samstag können Gäste den Pfeffer ab 12 Uhr geniessen, am Sonntag ab 11.30 Uhr. Es kocht der Spitzenkoch Paul Walsler. Der Erlös geht zu Gunsten der JO SBC Gonzen, die sich auf viele Gäste freut (www.sbc-gonzen.ch). (pd)

Granatäpfel und Tomaten haben es ebenso in sich

Neben den wohlgelobten Kakaobohnen – die (derzeit) nicht in unseren Breitengraden gedeihen – gibt es aber auch weitere Pflanzen, die für eine verbessert Fließfähigkeit des Blutes sorgen. Granatäpfel sind bei uns nicht zu Hause, werden aber inzwischen im Mittelmeerraum angebaut und in der Schweizerischen Gastronomie häufig verwendet. Und so sind sie bei Grossverteilern inzwischen frisch erhältlich. Sigrun Chrubasik, mit Zusatzausbildung der Naturheilverfahren, stellte in ihrem Vortrag fest, dass

täglich mit einem Saft aus vier bis fünf Granatäpfeln das Herz-Kreislauf-Risiko gesenkt werden kann. Und da wäre noch die Tomate: Nicht umsonst sprechen sich Hausärzte mehrheitlich für eine mediterrane Ernährung aus. Insbesondere die Tomate zeichnet sich durch Hemmung der Blutgerinnung aus. «In einer bestimmten Tomatensorte konnte festgestellt werden, dass deren 37 Inhaltsstoffe ein breiteres Wirkspektrum aufweisen als Cardio-Aspirin, welches schliesslich die Blutplättchen irreversi-

bel schädigt», leitete die Ärztin Chrubasik aufgrund der erfolgreichen Untersuchungen zur Tomate ab. Dem Extrakt aus der Tomate KG99-4 sicherte die Europäische Behörde für Arzneimittelsicherheit die Aussage zu «fördert die Fliesseigenschaft des Blutes». Die Tomate, die in unseren Breitengraden bestens gedeiht, kann in diesem Sinne sehr wohl als präventiv wirkendes Gemüse bezeichnet werden – möglichst frisch aus dem heimischen Garten. (bey)