

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



**B**lut- und Lymphkreislauf sind eng miteinander verknüpft. Die Lymphe bildet sich aus dem Plasmawasser, das bei der Passage des Bluts durch die Blutkapillaren in den Interzellularraum austritt und nicht vom venösen Teil des Blutkreislaufs wieder aufgenommen wird. Infolgedessen wirken sich Störungen des einen Kreislaufsystems häufig auch auf das andere aus. Begleitsymptome einer Herzinsuffizienz beispielsweise, die durch eine Verengung der Herzkranzgefäße oder Bluthochdruck entstehen kann, sind u. a. Stauungsödeme, weil zu viel Wasser im Gewebe verbleibt, das von den Venen nicht wieder aufgenommen werden kann (s. A. Krüger S. 28).

Auch an der Blutdruckregulation beziehungsweise der Entwicklung eines Bluthochdrucks selbst sind Komponenten des Lymphsystems – genauer gesagt Zellen der Immunabwehr – beteiligt: Die Besiedelung der Blutgefäßwände mit Makrophagen markiert stets den ersten Schritt einer Arteriosklerose – der Verkalkung der Arterien –, die ihrerseits die Hypertonie fördert. Allerdings haben Forscher in tierexperimentellen Studien herausgefunden, dass gefäßverengende Hormone und eine salzreiche Kost den Blutdruck von Mäusen nur dann erhöhen, wenn die Tiere in der Lage sind, Makrophagen in ausreichender Zahl herzustellen. Ist dies nicht der Fall, zeigen blutdrucksteigernde Einflüsse keine Wirkung. Darüber hinaus kann die Haut Salz aufnehmen (mehr als das Blut) und somit als »Zwischenlager« dienen. Wird jedoch eine bestimmte Konzentration überschritten, wandern Makrophagen in die Haut ein und stimulieren hier, über einen von ihnen freigesetzten Wachstumsfaktor (VEGF-C), das Wachstum

von Lymphgefäßen mit dem Ziel, die Drainagekapazität zu verbessern, um das überschüssige Salz abtransportieren zu können (Machnik A et al., Nat Med 2009; doi: 10.1038/nm.1960).

Ebenso wie das Salz treibt auch der Kaffee den Blutdruck nicht zwangsläufig in die Höhe: Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass im Kaffee zusätzlich zum Koffein enthaltene Inhaltsstoffe wie Chlorogensäure offensichtlich die Wirkung des Koffeins auf den Blutdruck in Schach halten. Zahlreiche Gewürze wie Chilipeffer etc. können sogar das Risiko, an kardio- oder zerebrovaskulären Erkrankungen zu sterben, deutlich senken (s. M. Schneider S. 17).

Bei Wassereinlagerungen, Ödemen und Lymphstau unterschiedlichster Ursache schafft der Pilz *Polyporus umbellatus* (s. Titelbild) Abhilfe. Der Polyporus oder Eichhase, wie er hierzulande auch genannt wird, hat eine starke entwässernde (diuretische) Wirkung, die er vor allem seinem Inhaltsstoff Mannitol verdankt. Positiver Nebeneffekt: Entlastung des Herzens und Senkung (leicht) erhöhter Blutdruckwerte.

Über die Medizinalpilze hinaus hält die Naturheilkunde zahlreiche homöopathische und phytotherapeutische Mittel bereit, die die Entgiftung und Entwässerung aber auch die Funktion des Immunsystems unterstützen (s. S. Helbig S. 23).

Viel Freude beim Lesen  
wünscht Ihnen

*Susanne Dell*

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin