



## Kreislaufbeschwerden: Hafer gegen Schwächegefühl, Schwindel & Co

Von *PR-Info*

Erstellt am 15 Aug 2013 - 06:29

Wenn der Kreislauf schlapp macht, dann ist oft der Blutdruck im Keller. Bei einem niedrigen Blutdruck erweitern sich die Gefäße und das Blut fließt langsamer. Die Organe werden schlechter durchblutet, auch das Gehirn erhält dabei zu wenig Sauerstoff. Klare Folge: der Kreislauf macht spürbare Beschwerden.

Schwacher Kreislauf macht schlapp

Antriebslosigkeit, Schwächegefühl oder Schwindel sind typische Symptome solcher Kreislaufbeschwerden. Neben ausreichender Bewegung kann man mit einer gezielten Ernährung den Blutdruck spürbar pushen. Ein Top-Mittel dazu ist der Hafer.

Wertvolle Hafer-Wirkstoffe

Mit seinen löslichen Ballaststoffen, ungesättigten Fettsäuren, einem hohen Gehalt an Linolsäure, Vitaminen und Mineralstoffen ist der Hafer ein wirksamer Beschützer des Herz-Kreislaufsystems. Zudem ist er ein echter Gute-Laune-Macher, weil er den Serotoninspiegel im Blut anhebt. Somit ist Hafer das perfekte Frühstück für alle Morgenmuffel.

Top-Rezept: Hafer-Früchte-Drink für den Kreislauf

Geben Sie 200 ml Milch, 5 EL zarte Hafer- oder Instantflocken, 50 g frische Früchte wie Bananen, Aprikosen oder Erdbeeren und etwas Honig in einen Mixer und mixen Sie alles, bis ein cremiger Drink entsteht. Dieser Drink ist der ideale Start in den Tag und kann auch das Frühstück ersetzen. Die Hafer-Ballaststoffe und das Kalium aus den Früchten machen nicht nur den Kreislauf, sondern auch die Figur topfit!

Viele weitere Rezepte finden Sie im aktuellen Ratgeber VORSICHT?ARZT von Vanessa Halen. Weitere Informationen über dieses Buch, kostenlose Leseproben und eBooks, außergewöhnliche Tipps und Rezepte rund um die Themen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden stellt die Autorin auf ihrer Homepage zur Verfügung:

<http://www.wellness-infoseite.de> [1]

Vorsicht Arzt: Einmal zum Arzt - für immer krank

Der neue Ratgeber von BoD-Bestseller-Autorin Vanessa Halen

ISBN 978-3-8448-1910-6

100 Seiten – 12,90 Euro

Kostenlose Leseprobe:

[http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht\\_Arzt\\_Leseprobe.pdf](http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht_Arzt_Leseprobe.pdf) [2]

Verlag:

Books on Demand GmbH

In de Tarpen 42

22848 Norderstedt



Telefon: 040-534335-0

Rezensionsexemplar:

<http://www.bod.de/index.php?id=3144> [3]

Kontakt und Presseanfragen:

[vanessa.halen@web.de](mailto:vanessa.halen@web.de) [4]

Vanessa Halen ist Expertin in Sachen Gesundheit, Schönheit und Wellness. Neben ihrem Studium der Kunst- und Heilpädagogik absolvierte sie eine Ausbildung zur Camouflagistin und besuchte Fachseminare in den Bereichen Kosmetologie und Naturheilkunde. Ihr Fachwissen rundete sie schließlich durch eine Heilpraktiker-Ausbildung ab. Heute arbeitet die Autorin als freie Journalistin und Texterin. Sie hat bereits über 300 Fachartikel sowie mehrere Sachbücher und Ratgeber veröffentlicht. Ihre aktuellen Bücher:

Ein neues Leben (ISBN 3-89811-731-6)

BioAging (ISBN 3-8311-4572-5)

Die neuen Schlank-Pusher (ISBN 3-8334-1473-1)

CyberBeauty (ISBN 3-8334-5295-1)

Die neuen Schönmacher (ISBN 978-3-8370-5406-4)

Die Jungmacher (ISBN 978-3-8391-8644-2)

Vorsicht, Arzt! (ISBN 978-3-8448-1910-6)

Gesundheit, Schönheit, Medizin, Ratgeber, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher, Arztpfusch, Pharmabetrug, Lebenskrise, Sorgen, Anti-Aging, Vitamine, Falten, Haarausfall, Glatze, Wechseljahre, Potenz, Ernährung, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Rezepte, Lifting, Cellulite, Altersflecken, Hautstraffung, Hausmittel

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:26):** <http://medkom24.eu/node/18051>

#### **Links:**

[1] <http://www.wellness-infoseite.de>

[2] [http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht\\_Arzt\\_Leseprobe.pdf](http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht_Arzt_Leseprobe.pdf)

[3] <http://www.bod.de/index.php?id=3144>

[4] <mailto:vanessa.halen@web.de>