

Nur 6,8 % der amerikanischen Erwachsenen haben eine gute
kardiometabolische Gesundheit | 1

Tja, liebe Leserin, lieber Leser, da wir uns an die tolle Lebensweise der Amerikaner ständig anpassen, wird es bei uns auch bald so sein. Nur noch wenige Menschen sind gesund.

Kardiometabolische Erkrankungen sind Krankheitsbilder, die das Herz-Kreislaufsystem und/oder Stoffwechselfvorgänge betreffen. Dazu zählt die koronare Herzkrankheit, bei der es zu einem Verschluss der Blutgefäße durch Plaques kommt, die das Herz mit Sauerstoff und Nährstoffen beliefern. Ausserdem zählen venöse Thrombosen, also Verstopfungen von Venen, der Schlaganfall, bei dem das Gehirn nicht mehr ausreichend versorgt wird, und der Verschluss anderer Gefäße zu dieser Krankheitsgruppe. Diabetes Mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der eine erhöhter Blutzuckerspiegel vorliegt. Dieser beeinflusst die Blutgefäße wiederum negativ und erhöht das Risiko für Herz-Kreislaufferkrankungen.

Also reine Zivilisationskrankheiten, die wir uns hauptsächlich an(fr)essen. Hinzu kommt der Bewegungsmangel. All diese Krankheiten können gelöst werden, ohne chemische Substanzen. Es genügt eine gesunde Ernährung und Bewegung.

Quellen:

- [Bringen Sie Amerika zum Stehen](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention, Adult Obesity Facts](#)
- [Zentren für die Kontrolle und Prävention von Krankheiten, Fakten über Bluthochdruck](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention, 11. März 2022](#)
- [Cardiology Review, 2022; 30\(3\)](#)
- [NewsWise, 28. Juni 2022](#)
- [Journal of the American College of Cardiology, 2022;80\(2\) Section Snippets](#)
- [Amerikanische Zeitschrift für Gesundheitsförderung, 2009; doi.org/10.4278/ajhp.24.1.iv](#)
- [Mittel 25. Mai 2020](#)
- [Environmental Science and Technology 2015;49\(19\)](#)
- [Impossible Foods, Sustainable Foods, Impact Report Archives 85 % DTP](#)
- [Lancet Oncology 2015; 16\(1\)](#)
- [American Journal of Clinical Nutrition, 2005;81\(2\)](#)
- [Credit-Suisse 22. Oktober 2013, Zuckerkonsum am Scheideweg \(PDF\) Seite 20](#)
- [BMJ Open, 2016;6\(3\)](#)
- [Zellen, 2021; 10\(4\)](#)
- [Lebensmittel, 2020;9\(1\)](#)
- [Europäische Zeitschrift für klinische Ernährung, 2008; 62 \(5\)](#)

Nur 6,8 % der amerikanischen Erwachsenen haben eine gute
kardiometabolische Gesundheit | 2

- [BitChute, 18. Februar 2022](#)
- [HuffPost 20. Februar 2019](#)
- [BMJ Nutrition 23. Februar 2020 DOI: 10.1136/bmjnph-2019-000053 \(PDF\)](#)
- [Naturmikrobiologie 2019 Apr;4\(4\)](#)
- [Gehirn, Verhalten und Immunität 2015;48](#)
- [medRxiv, 2020; doi.org/10.1101/2020.07.06.20147025](#)
- [BMJ Public Health, 2017;17\(462\)](#)
- [Time Magazine, 30. Mai 2017](#)
- [Zeitschrift für Persönlichkeits- und Sozialpsychologie 2015; 109\(6\)](#)