

BLUTHOCHDRUCK SENKEN

DURCH COENZYM Q10 UND WEITERE VITALSTOFFE

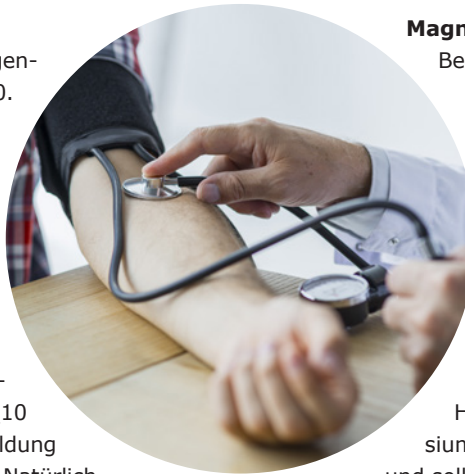
Derzeit sind in Deutschland gut 35 Millionen Menschen von Bluthochdruck betroffen. Rechnet man bei dieser Statistik die bis 20-jährigen Menschen heraus, sind es gut 60 Prozent der Deutschen. Bluthochdruck wird oft schon in jungen Jahren angelegt und führt zu einer starken mechanischen Belastung der Blutgefäße. In der Folge verlieren diese ihre Elastizität und werden starr, wodurch der Blutdruck weiter ansteigt. Zusätzlich kommt es in den betroffenen Gefäßen schneller zu einer Atherosklerose und zu Herzinsuffizienz. Eine Hypertonie lässt sich medikamentös zuverlässig behandeln. In der Regel benötigen die Betroffenen mit Fortdauer der Behandlung jedoch entweder immer höhere Dosen an Antihypertensiva und/oder oft mehrere Medikamente gegen Bluthochdruck. Damit steigen auch die Probleme unter der Therapie bezüglich Nebenwirkungen und Interaktionen. Daher rücken blutdruckregulierende Vitalstoffe immer mehr in den Fokus der Therapie.

Coenzym Q10

Beim Coenzym Q10 funktioniert die Eigenproduktion altersabhängig etwa bis zum 40. Lebensjahr. Danach wird dieser Vitalstoff essentiell und er muss von außen zugeführt werden. Die besondere Bedeutung des Coenzym Q10 liegt in seiner Rolle als Grundbaustein für die Energiebildung in jeder der 80 Billionen Körperzellen. 95 Prozent der Energiebildung im Menschen ist vom Coenzym Q10 abhängig, welches auch nicht austauschbar ist. Schon ein Verlust von wenigen Prozent an Coenzym Q10 vermindert die körpereigene Energiebildung deutlich und der Organismus wird krank. Natürlich betrifft dies auch Menschen mit erhöhtem Blutdruck. Dieser hängt stark von der Elastizität der Blutgefäße ab. Geht die Elastizität der Blutgefäße verloren, typisch für einen Energiemangel, steigt aufgrund der Wandstarre der Gefäße der Blutdruck an. Für die Elastizität der Blutgefäße ist auch Stickstoffmonoxid (NO) erforderlich. Bei einem Coenzym Q10-Mangel reicht die Energie weder um die Gefäße elastisch zu halten, noch um genügend NO zu bilden. Daher sollte die Optimierung der Q10-Versorgung immer an erster Stelle der Bluthochdruck-Therapie stehen. Am effektivsten hat sich die Gabe von oxidiertem Coenzym Q10 (z.B. Q10 Bio-Qinon Gold von Pharma Nord) erwiesen.

Pycnogenol

Pycnogenol ist – wenn genügend Q10 vorhanden ist– ebenfalls in der Lage die NO Konzentration zu erhöhen und so die Gefäßwände elastisch zu halten. Dadurch wird der Blutdruck normalisiert, was in diversen Studien bestätigt wurde. Dabei wird der Blutdruck nur gesenkt, wenn dieser wirklich erhöht ist.



Magnesium

Bei Bluthochdruck-Patienten finden sich erhöhte Natriumkonzentrationen und erhöhte Kalziumkonzentrationen in den glatten Gefäßmuskelzellen. Die erhöhten Konzentrationen können die Folge einer vermehrten Natriumzufuhr oder eines Kalium- und Magnesiummangels sein. Magnesium ist ein biologischer Kalziumantagonist und so blutdrucksenkend. Zusätzlich stabilisiert Magnesium das Ruhepotential im Herzen, und beugt Herzrhythmusstörungen vor. Durch Magnesiumgaben kommt es zur Gefäßweitstellung und sollte daher bei keiner Bluthochdrucktherapie fehlen. Mehrere große Studien von 2003 zeigen, dass Magnesium je nach Dosis den systolischen und diastolischen Blutdruckwert um bis zu 20 mmHg senken kann. Nach neueren Studien sinkt der mittlere arterielle Druck um 10-15 %.

Vitamin D

Hierbei handelt es sich nicht um ein Vitamin im eigentlichen Sinne, sondern um eine Hormonvorstufe. Hormone haben vielfältige Wirkung und so wirkt Vitamin D auch blutdrucksenkend indem es die Gefäßwände weitet. Vitamin D stärkt die Herzmuskelkraft und verhindert so eine Herzschwäche.

Omega-3-Fettsäuren

Ein weiterer natürlicher und effektiver Blutdrucksenker sind Omega-3-Fettsäuren, denn sie erweitern die Blutgefäße. Omega-3-Fettsäuren senken sowohl den systolischen, wie auch den diastolischen Druck, besonders gut bei bestehender Atherosklerose und erhöhten Blutfetten.

Vita der Autoren

Dr. med. Edmund Schmidt arbeitet als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie zusammen mit seiner Frau in eigener Praxis seit 1996 in Ottobrunn. Dr. Schmidt hat zum Thema Vitalstoffe, zusammen mit seiner Frau, mehrere Bücher veröffentlicht.

www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de
www.facebook.com/Vitalstoffinformation
www.ensign-ohg.de

Nathalie Schmidt arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Dazu passend ist sie Reiki-Therapeutin. Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich seit 1998 intensiv mit Vitalstoffen. Neben den gemeinsamen Büchern über Vitalstoffe und Wasser hat sie mehrere Bücher zum Thema Lebenshilfe veröffentlicht.

www.Energie-Lebensberatung.de
www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie
www.ensign-ohg.de