

DAS LIFESTYLE-MAGAZIN FÜR EINE BEWUSSTE LEBENSWEISE

02
.....
2019

BESSER bewusst leben

www.besserbewusstleben.at



*

GESUNDES WOHNEN

EINE QUALITÄTSFRAGE

*

FRÜHLINGS-FIT

REINIGUNG FÜR
KÖRPER & GEIST

*

FERTIGBAUWEISE

WORAUF ES ANKOMMT

*

BAUEN & WOHNEN 2019

DIE GROSSEN TRENDS

vitalstoffe

ein gesundes herz

So gut wie alle Menschen räumen der Gesundheit ihres Herzens einen hohen Stellenwert ein. Und ab spätestens 45plus gewinnt dieser Stellenwert nochmals stark an Bedeutung. Nachfolgend die bekannten Vitalstoff-Experten Nathalie Schmidt und Dr. med. Edmund Schmidt über Forschung & Studienerkenntnisse – und wie das Herz mit bestimmten Mikronährstoffen „schlagkräftig“ unterstützt werden kann.

VON NATHALIE SCHMIDT & DR. MED. EDMUND SCHMIDT

Das Risikobewusstsein bezüglich koronarer Gefäßkrankungen und der Entstehung von Herzinfarkten hat sich in den letzten Jahrzehnten stark gesteigert. Dabei ist je-

doch festzustellen, dass sich der vor allem in den Medien verbreitete Hauptgrund für eine Gefäßverkalkung – neben allgemeinen Risikofaktoren wie etwa Übergewicht oder Rauchen – im Wesent-

Experten-
Gast-
beitrag*



lichen auf ein zu hohes Cholesterin konzentriert. So entsteht im breiten Bewusstsein das Bild vom „gefährlichen Cholesterin“, das daher auch am besten nahezu komplett eliminiert werden sollte. Tatsächlich benötigen wir jedoch gerade diesen scheinbaren „Übeltäter“ Cholesterin für die Energieversorgung des Gehirns, für die Herstellung von sog. „Steroidhormonen“, für die Bildung der Hormonvorstufe Vitamin D sowie für etliche andere wichtige Körperfunktionen.

Über 80 Prozent der Umsätze mit Cholesterinsenkern vom Typ der Statine werden bei Patienten gemacht, die noch nie einen Herzinfarkt hatten, wo also die Verordnung anhand von erhöh-



Die Autoren des Gastbeitrags

Dr. med. Edmund Schmidt

Dr. Edmund Schmidt ist seit 1996 als Allgemeinarzt, Vitalstoffexperte und Ernährungsmediziner in Ottobrunn bei München niedergelassen. Von Beginn seiner ärztlichen Laufbahn an beschäftigt er sich intensiv mit Vitalstoffen und Ernährungsmedizin. Zum Thema Vitalstoffe hat Dr. Schmidt bereits vier Bücher veröffentlicht. Er ist davon überzeugt, dass Vitalstoffe in der Prävention aber auch in der begleitenden Behandlung von Krankheiten die ausufernden Medikamentenkosten reduzieren könnten und das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Patientinnen und Patienten steigern könnten.

www.praxis-schmidt-ottobrunn.de



Nathalie Schmidt

Ursprünglich Ausbildung zur examinierten Krankenschwester, nach einer umfassenden Ausbildung zur Reiki-Therapeutin ist sie heute sehr erfolgreich im Therapie- und Coachingbereich tätig. Bekannt ist sie auch als Autorin von Büchern zu den Themenbereichen „Energie und Lebenskrisen.“ Gemeinsam mit ihrem Mann, Dr. Edmund Schmidt, veröffentlichte sie vier Bücher zu Vitalstoffen.



Vitalität und Lebensfreude stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit der Gesundheit und der Leistungskraft unseres Herzens.

ten Blutwerten erfolgte. Eine jetzt vorliegende Metaanalyse brachte hier jedoch ein solch ernüchterndes Ergebnis, dass es sich wohl lohnt, einen zweiten kritischen Blick auf mögliche Ursachen der Gefäßverkalkung zu werfen.

URSACHEN DER GEFÄSSVERKALKUNG

Zu einer äußerst interessanten These kommt der interventionelle Kardiologe Prof. Dr. med. Axel Haverich von der Univer-

sität Hannover. Er sagt nämlich: „Arteriosklerose hängt von den Mikrogefäßen der Arterienaußenwand ab.“ Wie kommt der Spezialist zu diesem Schluss? Bei tausenden Herz-, Gefäß- und Bypass-Operationen fiel ihm immer wieder auf, dass selbst Patienten mit hochgradig verstopften Arterien Gefäßabschnitte besaßen, die völlig sauber und durchlässig waren. Eine durchaus bekannte Tatsache, die viele Herzchirurgen bei Bypass-Operationen

* Zu bestimmten Themenbereichen lädt das Magazin Experten für die Erstellung von Gastbeiträgen ein. Ausdrücklich wird festgehalten, dass die Redaktion keine Verantwortung bzw. Haftung für die Inhalte dieser Gastbeiträge übernimmt und übernehmen kann.



nutzen. Diese intakten Stellen sind dünnwandig, von Muskeln umgeben und frei von sog. „Vasa Vasorum“. Das sind kleine Gefäße an der Außenwand von Arterien, die diese mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Der „Knackpunkt“ hingegen, so Haverich weiter, liege darin: „Nur Gefäße mit einer dickeren Wand als 0,5 mm benötigen die kleinen Gefäße zur Versorgung. Dünne Gefäße brauchen das nicht, sie werden von Muskeln stabilisiert, bewegt und vor der Verengung geschützt.“ Die kleinen Versorgungsgefäße verschließen sich allerdings schnell durch Entzündungsreaktionen sowie durch Fettpartikel. Als Folge der Unterversorgung sterben dann

die Zellen der mittleren Arterienwand ab. Haverich: „Es kommt zu einem regelrechten Infarkt der Zellwand.“ Das Immunsystem baut die Zellen einschließlich der Fettreste ab. Und dadurch erst entstehen die Plaques, die die Arterienwand verdicken und das Gefäß verschließen. Haverich: „Arteriosklerose sollte eher als eine Erkrankung der Mikrogefäße gesehen werden. Die Arterien sind erst in der Folge betroffen.“

WAS ALSO ERHÄLT UNSERE HERZGESUNDHEIT WIRKLICH?

Zunächst einmal benötigt unser Herz besonders viel Energie, denn es muss permanent arbeiten und hat nie Ruhepausen. Es schlägt 100000-mal am Tag oder

Gesunde Ernährung ist für das Herz wichtig. Doch ab einem bestimmten Alter können meist nicht mehr alle wichtigen Nährstoffe, zumindest in einem erforderlichem Maß, zugeführt werden.

36 Millionen Mal im Jahr. Die dafür benötigte Energie wird in den Zellen gebildet, in bestimmten Zellorganellen, den sogenannten Mitochondrien. In einer Herzzelle sind bis zu 11000 Mitochondrien aktiv. Wenn man nun diese Zahl mit der Anzahl der Herzzellen – nämlich circa 11 Milliarden – multipliziert, erhält man eine astronomisch hohe Zahl an Energie produzierender Mitochondrien allein im Herzen. Tatsächlich baut ein Mensch jeden Tag so viel Energie-Quanten auf und ab wie er Körpermasse hat. Da-

mit diese Mitochondrien unaufhörlich Energie produzieren können, benötigen sie als Grundlage eine vitaminähnliche Substanz, nämlich das Coenzym Q10. Das Problem ist, dass wir Menschen schon ab dem 35. Lebensjahr immer weniger Coenzym Q10 produzieren. Es ist daher nicht verwunderlich, dass im Alter bereits ein Mangel an Coenzym Q10 die Herzgesundheit gefährden kann. Auf der Basis dieses Wissens hat der dänische Kardiologe Professor Svend Aage Mortensen vom Herzzentrum des Kopenhagener Uniklinikums eine Untersuchung bei Menschen mit Herzschwäche (Herzinsuffizienz) durchgeführt. Diese sogenannte Q-SYMBIO Studie (J Am Coll Cardiol: Heart Failure 2014; 2:641-49) konnte eine Abnahme der Sterblichkeit bei Menschen mit Herzinsuffizienz um 50 Prozent nachweisen. Dieses einzigartig gute Ergebnis konnte allein durch den Zusatz von 3 mal 100 mg Coenzym Q10 am Tag, zur Standardtherapie, erreicht werden.

Wichtig: Patienten, die am Herzen bereits erkrankt bzw. in Behandlung sind, sollten jedenfalls vor Einnahme von Coenzym Q10 diese Maßnahme mit ihrem behandelnden Arzt besprechen. Zu berücksichtigen ist auch, dass Coenzym Q10 Einfluss auf die Blutgerinnung hat.

NATÜRLICHE UND LANGFRISTIGE GESUNDHEIT MIT VITALSTOFFEN

Eine ausreichende Versorgung mit Coenzym Q10 stellt eine der wichtigsten Maßnahmen für ein „gesundes Herz“ dar. Allerdings ist etwa ab dem 40. Lebensjahr eine Versorgung mit der Nahrung nicht möglich. Hier empfiehlt sich der gezielte Einsatz von Nahrungsergänzungspräpa-

vitalstoffe

» Das Problem ist, dass wir Menschen schon ab dem 35. Lebensjahr immer weniger Coenzym Q10 produzieren. Es ist daher nicht verwunderlich, dass im Alter bereits ein Mangel an Coenzym Q10 die Herzgesundheit gefährden kann. «

raten, wobei auf belegte Qualität und Bioverfügbarkeit zu achten ist, wie z.B. bei Pharma Nord-Produkten.

Weiters kommt dem Spurenelement Selen hier eine große Bedeutung zu, das bei der Abwehr freier Radikaler eine besondere Bedeutung hat, allgemein das Immunsystem stärkt und so auch zu einem gesunden Herzen beiträgt. Aus biochemischer und physiologischer Sicht sind dabei organische Selenverbindungen klar im Vorteil, da sie besser vom Körper verwertet werden können und gegenüber anorganischen Selenverbindungen eine stärkere Wirkung aufweisen. In diesem Zusammenhang hört man immer wieder Warnungen, dass sich organisches Selen anhäufen und sogar zu einer Vergiftung führen kann. Tatsächlich ist ein zuviel an Selen gefährlich, wird jedoch bei Einhalten der empfohlenen Zufuhrmengen nicht erreicht.

Darüber hinaus gibt es natürlich noch eine ganze Reihe weiterer Vitalstoffe, die einen positiven Effekt auf die Herzgesundheit haben, allerdings den Rahmen dieses Artikels sprengen würden. *

ENERGIE-MANGEL? KRAFTLOS?

Bio-Qinon Aktiv Q10 Gold
- das Original Q10



Die Rezeptur für mehr Energie

- Verwendet in den bahnbrechenden Herzstudien (Q-Symbio- und KiSel-10-Studie)
- Hohe Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit dokumentiert in mehr als 100 wissenschaftlichen Studien
- 100% identisch mit dem körpereigenen Q10
- Ausgezeichnet vom Internationalen Coenzym Q10-Verband (ICQA)



AT_Q10_Adressenverzeichnis_66x280_0119

PZN 4845651	Q10 Bio-Qinon Gold®	100 mg	30 Kaps.
PZN 4845763	Q10 Bio-Qinon Gold®	100 mg	60 Kaps.
PZN 4845668	Q10 Bio-Qinon Gold®	100 mg	150 Kaps.
PZN 4844717	BioActive UniQinol QH	30 mg	30 Kaps.
PZN 4844746	BioActive UniQinol QH	100 mg	30 Kaps.
PZN 4844812	BioActive UniQinol QH	100 mg	90 Kaps.

Lesen Sie mehr unter:
www.pharmanord.de und
abonnieren Sie unseren Newsletter

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord

...die mit dem goldenen Mörser
Kostenlose Hotline: (+49) 0800-1122525
www.pharmanord.de

ANZEIGE