

Vitalstoffe 2

2019

Das Magazin für Mikronährstoffe und deren Wirkungen



BK nutri network

TITEL: Cannabis

Co-Enzym Q 10

Vitamin A

Magnesium

Diabetes

Arteriosklerose

Leistungsfähigkeit

4 198985 808905



Nathalie und Edmund Schmidt

Arteriosklerose natürlich behandeln – Elastizität in allen Blutgefäßen als Basis für eine gute Zellversorgung



© Spectral-Design – stock.adobe.com

Arteriosklerose ist eine weit verbreitete Erkrankung der Blutgefäße, die zu einer Verengung der Arterien führt. Ursachen sind hohe Blutfette, hoher Blutdruck, entstandene Blutgerinnsel, vermehrtes Bindegewebe oder Kalkablagerungen in den Gefäßwänden. Die Folgen dieser Arterienverengung sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt und Schlaganfall. Diese Erkrankungen sind in Deutschland seit langem die häufigste Todesursache. Die Hauptursache der Entstehung einer Arteriosklerose ist eine ungesunde Lebensweise wie z.B. Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, vitalstoffarme Ernährung (vor allem Fast Food) und Bewegungsmangel. Männer sind häufiger betroffen als Frauen.

Im Volksmund wird die Erkrankung als Gefäßverkalkung bezeichnet, bei der in den vom Herzen wegführenden Blutgefäßen (Arterien) sogenannte arteriosklerotische Plaques (Ablagerungen) entstehen. Diese verdicken die Gefäßwand, so dass der Blutfluss eingeschränkt wird. Risikofaktoren für die Entstehung sind ein hohes oxidiertes LDL-Cholesterin, ein hohes Homocystein, ein hohes Lipoprotein a, hoher Blutdruck, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit),

Übergewicht, mangelnde Bewegung, Rauchen, Gicht, hormonelle Störungen, viel Stress (körperlich, psychisch oder durch Erkrankungen) und eine schlechte Versorgung mit bestimmten Vitalstoffen. Die Arteriosklerose kann sämtliche Arterien im Körper betreffen und dadurch zu unterschiedlichen Folgeschäden – mit einer Minderversorgung an Sauerstoff und Nährstoffen – führen.

Bei einer genetischen Veranlagung kann die Erkrankung bereits im Jugendalter beginnen, indem sich erhöhte Blutfette und Eiweiße in der innersten Gefäßwandschicht sammeln. Im Laufe des Lebens lagern sich dann an diesen Gefäßschichten Blutbestandteile und Blutplättchen an, und es kommt vermehrt zu Entzündungen und kleinen Geschwüren an diesen Stellen. Da der Organismus versucht, die betroffenen Gefäßwände abzudichten, findet ein Gewebsumbau mit narbigem, unelastischem und verhärtetem Gewebe statt. An der nun rauen und rissigen Gefäßwand häufen sich Kalksalze und Thromben (Blutgerinnsel) an, die die Blutgefäße zusätzlich verengen oder auch verschließen können. Bei einem kompletten Gefäßverschluss entsteht eine gefürchtete Thrombose,

die zum Absterben des nachfolgenden Gewebes führen. Auch möglich ist eine Embolie, wenn sich der Thrombus von der Gefäßwand löst und in den Arterien weiterwandert, bis er an einer anderen Stelle stecken bleibt und ebenfalls zum Gefäßverschluss führt (Lungenembolie, Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenarterienembolie).

Jede Gefäßverengung vermindert die Durchblutung und führt zu einer Sauerstoffunterversorgung im nachfolgenden Gewebe. In den Beinarterien nennt man diese Erkrankung periphere arterielle Verschlusskrankheit, auch als „Schau fensterkrankheit“ bekannt, die mit starken Muskelschmerzen, bereits bei kurzen Gehstrecken, einhergehen kann. Sind die Herzkranzgefäße betroffen, kann dies in einem Herzinfarkt resultieren. Auch ein Schlaganfall kann ein Ergebnis der Arteriosklerose sein. Sind die Arterien der Nieren betroffen, dann kann dies im Fortgang zu einer schlechten Nierenfunktion führen, mit zahlreichen Folgeerkrankungen, im schlimmsten Fall kann es zum Nierenversagen kommen. Eines der ersten Symptome beim Mann können übrigens Erektionsstörungen sein, denn auch die Arterien

des Penis sind häufig betroffen. Das Problem ist meist, dass die Arteriosklerose sehr schleichend entsteht und jahrelang symptomlos sein kann, bevor die ersten Beschwerden auftreten. Hier ist also die Eigenverantwortung besonders wichtig.

Zur Vorbeugung ist eine vitalstoffreiche Ernährung, mit viel Obst und Gemüse, sowie wenig gesättigten Fettsäuren wichtig. Auch eine regelmäßige Bewegung und Sport helfen bei der Vorbeugung, sowie eine gute Flüssigkeitsversorgung des Organismus mit Wasser.

Arteriosklerose bildet sich oft unerkant und über Jahre

Arteriosklerose entsteht bei jeder kleinen Verletzung oder Entzündung der innersten Gefäßschicht, der sogenannten Intima. Liegen Läsionen vor, wandern glatte Muskelzellen aus der mittleren Gefäßwand in die innere Gefäßwand (Intima) ein, um diese zu stabilisieren. In die vorgeschädigte Intimaschicht können sich Cholesterinkristalle der oxidierten Lipoproteine ablagern. Oxidierte Lipoproteine mit ihrem Cholesterin füllen die Verletzungen in der Intima aus, um so den oxidierten Status an die Gefäßwand abzugeben. In der Regel handelt es sich dabei um oxidiertes LDL-Cholesterin. LDL-Cholesterin ist mit Cholesterin übersättigt, weshalb LDL gerne Cholesterin in die Gefäßwand abgibt, um so den unerwünschten Oxidationsstatus loszuwerden. Dieses Phänomen ist das eigentlich Schädliche am Cholesterin, denn das oxidierte LDL-Cholesterin in der Gefäßwand zieht die Makrophagen an – Bestandteile des Immunsystems –, um das oxidierte LDL zu binden. Dadurch entstehen Schaumzellen, die das Gewebe herdförmig verändern und in der Medizin als Plaques bezeichnet werden. Die Schaumzellen rufen wiederum eine Entzündung hervor und breiten sich dadurch in der Gefäßwand auch in tiefere Gewebsschichten der Arterien weiter aus. Der innere Teil der Gefäßwand wird durch diesen Prozess bindegewebsartig und dadurch starr und unelastisch. Direkt unter dem Bindegewebe befinden sich die abgestorbenen Schaumzellen

mit dem Cholesterin aus den oxidierten LDL-Lipoproteinen. Bricht eine Plaque auf, können sich an dieser Stelle leicht Blutplättchen anlagern, indem Gerinnungsreaktionen aktiviert werden und Thrombosen entstehen können. Diese sind nichts anderes als mehrere aneinandergelagerte feste Blutbestandteile. Ist die Arteriosklerose weit fortgeschritten, sind die Gefäßwände sehr brüchig, was im Volksmund als Arterienverkalkung bezeichnet wird.

Vitalstoffe zur Vorbeugung und Auflösung von Arteriosklerose

Eine gesunde und vitalstoffreiche Ernährung ist die Voraussetzung für ein gesundes Blutkreislaufsystem im menschlichen Organismus. Genetisch vorbelastete Menschen (Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörung) profitieren von einer zusätzlichen Nahrungsergänzung mit speziellen Vitalstoffen, da die moderne Ernährung eher vitalstoffarm ist.

Coenzym Q10

Dieses Vitaminoid, welches ab dem 40. Lebensjahr vom Körper nicht mehr ausreichend gebildet werden kann, ist für die Energiegewinnung aller Körperzellen unerlässlich. Es kann durch keine andere Substanz ersetzt werden. Um eine Arteriosklerose zu vermeiden oder zu behandeln, benötigt der Organismus sehr viel Energie und daher viel Coenzym Q10. Eine Ergänzung mit Coenzym Q10 (z.B. Q10 Bio-Quinon 100 mg) ist bei Menschen mit Arteriosklerose, aber auch bereits beim Vorhandensein von Risikofaktoren unerlässlich, um den erforderlichen Energiebedarf zu decken. Daher kann es in diesem Fall sinnvoll sein, Coenzym Q10 bereits ab dem jungen Erwachsenenalter zu ergänzen. Coenzym Q10 liefert dem Körper die notwendige Energie, um kleine Gefäßverletzungen zu reparieren, den Blutdruck im Normbereich zu halten und Herzrhythmusstörungen zu unterbinden. Empfehlenswert sind täglich 100 bis 200 mg Coenzym Q10. Zusätzlich unterstützt Coenzym Q10 das Vitamin E als fettlösliches Antioxidans.

Selen

Das Spurenelement Selen ist das wichtigste endogene Antioxidans im menschlichen Körper und ist in Deutschland zu wenig in der Nahrung vorhanden. Selen verhindert zusammen mit den anderen Antioxidantien (Vitamin C, Vitamin E, Betakarotin, etc.) die Oxidation des LDL-Cholesterins und somit indirekt die Ablagerung von Cholesterinkristallen in der Gefäßwand. Eine Nahrungsergänzung mit Selen sollte jeder Europäer durchführen, da es genauso im Mangel ist wie Jod. Am effektivsten ist organisches Selen, da das anorganische Selen bei gleichzeitiger Zufuhr von Vitamin-C-haltigen Nahrungsmitteln oder Ergänzungsprodukten dieses inaktivieren kann. Die tägliche Dosierung der organischen Selenhefe sollte 200 µg betragen.

Vitamin C

Vitamin C ist das potenteste wasserlösliche Antioxidans und ist dadurch an der Stabilisierung der Gefäßwände beteiligt. Zusammen mit Selen ist es zur Vermeidung einer Arteriosklerose unerlässlich. Bei einem Vitamin-C-Mangel kommt es zu einer Strukturschwächung der Gefäßwände. Zur Stabilisierung wird in der Folge vermehrt Lipoprotein a gebildet. Dieser Vitamin-C-Ersatzstoff stärkt zwar die Gefäßwände, aber er macht sie zusätzlich klebrig, so dass die Arteriosklerose schnell fortschreiten kann. Vitamin C senkt den Lipoprotein-A-Spiegel und damit auch die Verklebung der Gefäßwände. Die tägliche Einnahme von 750 mg bis 1500 mg ist in der Regel ausreichend.

B-Vitamine

Speziell Folsäure ist in der Lage, das Arteriosklerose-fördernde Homocystein zu reduzieren. Da aber B-Vitamine am besten im Komplex funktionieren, empfiehlt sich immer die Einnahme eines B-Vitamin-Komplexes, da alle B-Vitamine miteinander interagieren und Monopräparate schlecht wirken. Die tägliche Zufuhr von 800 µg bis 1600 µg Folsäure in einem B-Komplex ist empfehlenswert.

Vitamin E

Hierbei handelt es sich um das stärkste fettlösliche Antioxidans. Dadurch stabilisiert es die Zellmembranen in der Gefäßwand und beugt so einer Arteriosklerose vor. Die tägliche Einnahme von 200 bis 400 IE ist ratsam.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren und werden mit der modernen Ernährung grundsätzlich zu wenig zugeführt. Im Rahmen der Arteriosklerose-Behandlung verhindern sie die Zusammenballung und Verklumpung der Blutplättchen, erweitern die Blutgefäße und verbessern dadurch den Blutfluss. Sie senken zusätzlich den Blutdruck und wirken entzündlichen Prozessen in der Gefäßwand entgegen. Die tägliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren sollte 1000 bis 2000 mg betragen.

Pycnogenol®

Der Rindenextrakt Pycnogenol® aus der französischen Meereskiefer – eine komplexe Mischung aus Bioflavonoiden – unterstützt die Behandlung einer Arteriosklerose auf verschiedenen Ebenen. Zum einen enthält er die Pflanzenbegleitstoffe Procyanidine, die sehr stark antioxidativ wirken und Entzündungen der Blutgefäße wirksam bekämpfen, zum anderen verbessert Pycnogenol® die Endothelfunktion der Gefäßinnenwand. Es aktiviert ein bestimmtes Enzym, damit mehr Stickstoffmonoxid (NO) aus der Aminosäure L-Arginin gebildet wird, dem wichtigsten regulativen Botenstoff der Blutgefäße. Durch NO werden die Blutgefäße geweitet und die Durchblutung verbessert. Dadurch wird der Blutdruck positiv beeinflusst. Zusätzlich senkt Pycnogenol® – durch die vermehrte NO-Bildung – die Blutplättchenaktivität und verhindert dadurch die Bildung von Thrombosen. Das Blutfettprofil wird durch Pycnogenol® ebenfalls verbessert, so dass das HDL-Cholesterin ansteigt und das LDL-Cholesterin gesenkt wird. Sinnvoll ist die tägliche Einnahme 80 bis 160 mg Pycnogenol®.

Fallbeispiel aus der Praxis

Im Juni 2018 stellte sich ein 60-jähriger Patient vor. Er kam zur Vorsorgeuntersuchung und fühlte sich insgesamt schlecht belastbar. Der Patient raucht bis zu 40 Zigaretten täglich, ist leicht übergewichtig und trinkt regelmäßig Alkohol. Im Belastungs-EKG war der Patient nur wenig belastbar und hatte darüber hinaus 77 Extrasystolen (Extraschläge) im Sinne einer Herzrhythmusstörung. Der Patient hatte bei der Vorstellung ein Blutdruckmedikament in Verwendung, weitere Medikamente lehnte er ab. Aufgrund des erheblichen Arteriosklerose- und somit Herzinfarktrisikos war er bereit, Vitalstoffe zu ergänzen. Er nahm zwei Monate lang regelmäßig 100 mg Coenzym Q10 (Q10 Bio-Qinon Gold von PharmaNord) 200 µg Selen (SelenoPrecise von PharmaNord) und ein Multivitamin mit Folsäure (ebenfalls von PharmaNord). Da der Patient beunruhigt war, wurde bereits Ende August, nach acht Wochen, das Belastungs-EKG wiederholt. Bei der Kontrolluntersuchung hatte sich die Belastbarkeit verdoppelt, der Blutdruck war um 10% gesunken und es fanden sich nur noch 11 Extrasystolen unter Belastung, damit gut 80% weniger im Vergleich zum Ausgangswert. Dieser Fall bestätigt die aktuelle Studienlage, dass Vitalstoffe am besten geeignet sind, vor den Folgen einer Arteriosklerose, aber auch vor deren Entstehung zu schützen. Zusätzlich wird der Blutdruck auf natürliche Weise – falls erforderlich – reduziert und die zum Teil unangenehmen und gefährlichen Herzrhythmusstörungen vermieden.



Autoren:

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



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.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de