

Den Bluthochdruck natürlich senken

Vitalstoffe in Kombination bieten Möglichkeiten | *Dr. Edmund und Nathalie Schmidt*

Unter Hypertonie leiden beinahe die Hälfte der Deutschen – viele müssen sogar mehrere Blutdruckmedikamente nehmen. Nebenwirkungen bleiben dabei nicht aus. Eine individuelle, angepasste Therapie mit Vitalstoffen kann jedoch dazu führen, dass die Einnahme der verschiedenen Medikamente gesenkt werden kann.

Derzeit sind in Deutschland gut 35 Millionen Menschen von Bluthochdruck betroffen. Rechnet man bei dieser Statistik die unter 20-Jährigen heraus, leiden sogar gut 60 Prozent der Deutschen an einer Hypertonie (vgl. Tab., S. 14). Die Tabelle auf Seite 14 zeigt die Häufigkeit von Bluthochdruck in der Bevölkerung.

Während im jüngeren Lebensalter Männer häufiger an Bluthochdruck leiden, relativiert sich dieser Unterschied bis zum 60. Lebensjahr. Das ist bedeutsam, denn hoher Blutdruck macht zunächst keine Symptome und Frauen im Alter, die immer normoton oder gar hypoton waren, können hypertont werden – ohne dass sie es merken. Auch nimmt die Zahl der hypertonen Kinder und Jugendlichen aufgrund des modernen, oft ungesunden, Lebensstils immer mehr zu.

Bluthochdruck wird oft schon in jungen Jahren angelegt und führt zu einer starken me-



Abb.: Von Hypertonie spricht man, wenn die Werte dauerhaft höher als 140/90 mmHg liegen – das ist bei fast der Hälfte der Deutschen der Fall.

Foto: lenetsnikolai – stock.adobe.com

chanischen Belastung der Blutgefäße. In der Folge verlieren sie ihre Elastizität und werden starr, wodurch der Blutdruck weiter ansteigt. Zusätzlich kommt es in den betroffenen Gefäßen schneller zu einer Arteriosklerose.

Behandlungsmöglichkeiten mit Vitalstoffen

Eine Hypertonie lässt sich zuverlässig behandeln, es gibt viele wirksame Medikamen-

Lebensalter in Jahren	Frauen	Männer
18–29	1,3%	8,4%
30–39	4,8%	11,4%
40–49	17,2%	26,2%
50–59	34,6%	41,7%
60–69	60,7%	58,8%
70–79	74,4%	73,6%

Tab.: Häufigkeit von Bluthochdruck in der Bevölkerung. Quelle: [1]

te. 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 Therapie bezüglich Nebenwirkungen und Interaktionen.

Es ist daher nicht verwunderlich, dass Menschen mit Bluthochdruck nach Alternativen suchen, um die Hypertonie gut, aber mit möglichst wenigen Problemen zu behandeln. Mikronährstoffe können, richtig eingesetzt, den Blutdruck effektiv und ohne Nebenwirkungen oder Interaktionen senken.

Im eigenen Patientenkollektiv melden sich oft Betroffene mit drei oder mehr Blutdruckmedikamenten. In der Regel gelingt es durch den Einsatz von Vitalstoffen die Zahl der Blutdruckmedikamente auf eines zu reduzieren. In leichteren Fällen kann auf sie auch ganz verzichtet werden. Wichtig ist jedoch, dass die eingesetzten Vitalstoffe nicht dazu führen dürfen, die bisherigen Blutdruckmedikamente gleich zu Beginn einfach abzusetzen. Die Therapie mit Mikronährstoffen braucht eine gewisse Zeit, bis sich der Blutdruck verbessert, sodass die Reduzierung der Medikation durchaus mehrere Wochen dauern kann.

Coenzym Q₁₀

Coenzym Q₁₀ ist ein Vitaminoid (Substanzen, die ähnliche Wirkungen wie Vitamine haben, der Körper aber teilweise selbst herstellen kann). Beim Coenzym Q₁₀ funktioniert die Eigenproduktion altersabhängig etwa bis zum 40. Lebensjahr. Danach wird dieser Vitalstoff essenziell, daher muss er von außen zugeführt werden, was aber über die Nahrung kaum machbar ist.

Die besondere Bedeutung des Coenzym Q₁₀ liegt in seiner Rolle bei der Atmungskettenphosphorylierung. In diesem enzymatischen Prozess wird die für uns notwendige Energie in Form von Adenosintriphosphat (ATP) gebildet. Die ATP-Bildung geschieht

in den Kraftwerken der Zellen (Mitochondrien). Hierbei handelt es sich um in unsere Körperzellen vor Urzeiten eingewanderte Bakterien, die mit unseren Zellen in Symbiose getreten sind. Pro Zelle haben wir etwa 4.000 bis 11.000 Mitochondrien. Da der menschliche Organismus aus zirka 80 Billionen Zellen besteht, besitzen wir eine gigantische Zahl an Mitochondrien. 95 Prozent der Energiebildung in den Mitochondrien ist vom Coenzym Q₁₀ abhängig. Schon ein Verlust von wenigen Prozent an Coenzym Q₁₀ vermindert die körperliche Energiebildung deutlich und der Organismus wird leichter krank. Das belegen Untersuchungen von Q₁₀-Plasmaspiegeln bei diversen Krankheitsbildern [2].

Natürlich betrifft das auch Menschen mit erhöhtem Blutdruck. Der Blutdruck hängt stark von der Elastizität der Blutgefäße ab. Verlieren sie diese, werden sie starr und der Blutdruck steigt an. Für die Elastizität der Blutgefäße ist zum einen Energie in Form von ATP erforderlich und zum anderen muss genügend Stickstoffmonoxid vorhanden sein. Bei einem Coenzym-Q₁₀-Mangel reicht weder die Energie, noch das gebildete Stickstoffmonoxid. Daher sollte die Optimierung der Q₁₀-Versorgung immer an erster Stelle der Therapie eines Bluthochdrucks stehen.

Studienergebnisse

Sehr oft wird – vor allem im Internet – über die Art der Supplementation von Coenzym Q₁₀ kontrovers diskutiert. Als Nahrungsergänzungsmittel werden oxidiertes Coenzym Q₁₀ (Ubiquinon) und reduziertes Coenzym Q₁₀ (Ubiquinol) auf dem deutschen Markt angeboten. Eigentlich ist es nicht relevant, welche Oxidationsstufe gegeben wird, da beide Formen in den Mitochondrien enthalten sind und das Enzym seinen Oxidationsstatus pro Sekunde mehrere tausendmal wechselt.

Das aktive oxidierte Coenzym Q₁₀ wird kurz nach der Einnahme in die reduzierte Form umgewandelt. Auch jenes, das mit der Nahrung aufgenommen wird, ist die oxidierte Form. Alle großen medizinischen Studien sind mit oxidiertem Coenzym Q₁₀ durchgeführt worden, sodass die Wirksamkeit und Sicherheit gewährleistet ist. Zudem ist oxidiertes Coenzym Q₁₀ (z. B. in Q10 Bio Qinon Gold) oft günstiger als das reduzierte.

Auch wesentlich für die Elastizität der Blutgefäße ist der Schutz der Zellmembranen an der Gefäßwand vor zu starkem oxidativem Stress. Hier hat sich eine Kombination aus Coenzym Q₁₀ und Pycnogenol (s. u.) in Studien bewährt. Die Zellmembranen werden um über 50 Prozent weniger oxidiert, wenn

die genannten Vitalstoffe zum Einsatz kommen [3].

In der Praxis

Im Therapiealltag führt der Einsatz von Coenzym Q₁₀ zu einer mittleren Reduzierung des systolischen Blutdrucks um gut 17 mmHg und des diastolischen Blutdrucks um 7 mmHg. Das alleine ist schon ein sehr gutes Ergebnis und korreliert mit den vorhandenen Studien. Wie bereits hingewiesen lässt sich die blutdrucksenkende Wirkung von Coenzym Q₁₀ mit weiteren Vitalstoffen optimieren.

Pycnogenol

Bluthochdruck geht oft mit einer eingeschränkten Endothelfunktion einher. Ein Extrakt aus der französischen Meereskiefernrinde (Pycnogenol) kann den Blutdruck ebenfalls senken. Pycnogenol ist eine komplexe Mischung aus Bioflavonoiden, Procyanidine und eine Menge weiterer bioaktiver Substanzen.

Procyanidine bilden Biopolymere durch Verbindungen mit kleinen Molekülen, sodass Oligomere entstehen (oligomere Procyanidine, OPC) – und das ist der Hauptbestandteil von Pycnogenol. Der Kiefernrindenextrakt ist in der Lage die Endothelfunktion deutlich zu verbessern, indem es in den Endothelzellen der Blutgefäße das Enzym endotheliale Stickstoffmonoxid-Synthase (eNOS) aktiviert, sodass mehr Stickstoffmonoxid (NO) aus der Aminosäure L-Arginin gewonnen wird. Die so gebildeten NO-Moleküle diffundieren durch die Blutgefäßwand, um mit einem bestimmten Rezeptor im glatten, das Gefäß umschließenden Muskel zu interagieren. Das führt zu einer Muskelentspannung, sodass der Blutgefäßinnendurchmesser ansteigt und sich die Durchblutung verbessert. Dadurch wird auch der Blutdruck gesenkt, was in verschiedenen Studien bestätigt wurde. Das Positive an der Blutdrucksenkung ist, dass er nur gesenkt wird, wenn er wirklich erhöht ist, und daher bei Blutdruckschwankungen sehr gut eingesetzt werden kann.

Zusätzlich ist Pycnogenol in der Lage die zahlreichen Folgeschäden einer Hypertonie zu verbessern, wie eine beispielsweise Nierenfunktionsstörung. Denn es verbessert die Durchblutung im gesamten Organismus, sodass sich auch die Organfunktion verbessern kann.

Magnesium

Bei der essenziellen Hypertonie finden sich erhöhte Natriumkonzentrationen und erhöhte Kalziumkonzentrationen in den glat-

ten Gefäßmuskelzellen, die den Blutdruck erhöhen. Die erhöhten Konzentrationen können die Folge einer vermehrten Natriumzufuhr oder eines Kalium- und Magnesiummangels sein. An Erythrozytenmembranen konnte ein Natrium-Magnesium-Antiport beschrieben werden. Der dient dazu, dass Magnesium auch bei einer normalen Magnesiumkonzentration im extrazellulären Raum eine Blutdrucksenkung bewirken kann. Das funktioniert über eine Erniedrigung der intrazellulären Kalziumkonzentration in den glatten Gefäßmuskelzellen.

Am Herzen hat Magnesium Einfluss auf die Kalzium- und Kaliumkanäle und sorgt daher für einen ungestörten Ablauf der Erregungsleitung im Herzmuskel. Der Mineralstoff verhindert einen überschießenden Kalziumeinstrom in die Zelle, sodass es zur Stressreduzierung mit einer Abnahme des kardialen Sauerstoffverbrauchs kommt. Der Kalziumeinstrom in die Zelle reguliert den Gefäßmuskeltonus und sorgt für den Ablauf von Kontraktionen.

Magnesium ist ein biologischer Kalziumantagonist. Zusätzlich stabilisiert Magnesium die Natrium-Kalium-Ionenpumpe, stabilisiert

daher das Ruhepotenzial im Herzen und beugt Herzrhythmusstörungen vor. Durch Magnesiumgaben kommt es zur Vasodilatation der koronaren und peripheren Gefäße und sollte bei keiner Bluthochdrucktherapie fehlen. Mehrere große Studien in 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 bis 15 Prozent.



Beachtet werden sollte, dass der häufige Einsatz von Diuretika bei der Blutdrucksenkung zu einem Magnesiummangel führen kann.

Vitamin D

Hierbei handelt es sich nicht um ein Vitamin im eigentlichen Sinn (vitales Amin), sondern um ein Prähormon (Hormonvorstufe). Hormone haben vielfältige Wirkungen und so wirkt Vitamin D auch blutdrucksenkend. Vitamin D hemmt das hormonale Renin-Aldosteron-Angiotensin-System und sorgt so für eine Blutdrucksenkung, denn die Gefäße werden geweitet und das Herz muss weniger

Pumpkraft aufwenden. Genau dieses Hormonsystem hemmen auch die ACE-Hemmer, jedoch müssen hier im Gegensatz zu physiologischen Vitamin-D-Gaben Nebenwirkungen in Kauf genommen werden: Calcitriol reduziert die Parathormon-Sekretion [4], dessen hohe Spiegel als kardiovaskulärer Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Hypertonie gelten, da sie die intrazelluläre Kalziumaktivität steigern [5].

Vitamin D stärkt die Herzmuskelkraft und verhindert so eine übermäßige Vergrößerung des linken Herzens. Calcitriol hemmt die überschüssige Ausbildung von Gefäßwandzellen, die eine Arteriosklerose begünstigen und in der Folge den Blutdruck ansteigen lassen. Außerdem hemmt es die Aktivierung verschiedener entzündlicher Substanzen in der Gefäßwand, was ebenfalls verhindert, dass die Blutgefäße verkalken und starr werden.

Omega-3-Fettsäuren

Ein weiterer natürlicher und effektiver Blutdrucksenker ist die Omega-3-Fettsäure, denn sie erweitert ebenfalls die Blutgefäße. Auch Omega-3-Fettsäuren senken – wie Pyc-



Dr. med. Edmund Schmidt

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

Kontakt:

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



Nathalie Schmidt

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.

Kontakt:

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

nogenol – nur einen erhöhten Blutdruck. Dadurch kann eine zu starke Wirkung mit niedrigem Blutdruck vermieden werden. Omega-3-Fettsäuren senken sowohl den systolischen als auch den diastolischen Druck, besonders gut bei bestehender Arteriosklerose und erhöhten Blutfetten. Bei einer milden Hypertonie beträgt die Senkung etwa fünf bis sechs Prozent [6].

Weitere Vitalstoffe

Kaliummangel kann das Membranpotenzial der Herzzellen verändern, was wiederum zu einer gesteigerten Erregbarkeit der Zellen und Rhythmusstörungen führen kann. Kalzium steigert die Herzkraft und senkt die Herzfrequenz, wird aber bei normaler Ernährung genügend aus der Nahrung aufgenommen, wenn der Vitamin-D-Spiegel gut ist.

Vitamin C scheint ebenfalls die körpereigene Produktion von Stickstoffmonoxid zu steigern, sodass es den systolischen Druck positiv beeinflussen kann. Ein Folsäuremangel liegt in Deutschland laut der Nationalen Verzehrstudie von 2008 bei 80 Prozent der Bevölkerung vor. Folsäuregaben führen zur Entspannung der Blutgefäße, zur Verbesserung des Blutflusses und hilft den Homocystein-Spiegel zu senken. Allerdings sollte immer der B-Komplex zugeführt werden, da die einzelnen B-Vitamine sehr stark miteinander interagieren und sich gegenseitig unterstützen.

Fallbeispiel

Eine 80-jährige Patientin mit drei Blutdruckmitteln stellte sich in unserer Praxis vor und beklagte zunehmende Leistungsminderung durch die Medikation. Die Fragestellung zielte darauf die Medikation zu reduzieren, ohne dass der Blutdruck ansteigt. In solchen Fällen ist es kontraindiziert Blutdruckmittel einfach nur gegen Vitalstoffe auszutauschen, denn dadurch kann der Blutdruck extrem ansteigen.

Die Patientin bekam eine Kombination von Coenzym Q₁₀, Pycnogenol, Vitamin D und Kalium (z. B. Kombipräparat Bio Blutdruck von Pharma Nord).

Nach einer Anflutungszeit von vier Wochen wurde zunächst das Diuretikum abgesetzt und die Patientin engmaschig kontrolliert. Der Blutdruck blieb stabil, sodass nach weiteren vier Wochen die ACE-Hemmer-Dosis halbiert werden konnte. Nach weiteren vier Wochen konnte der ACE-Hemmer komplett abgesetzt werden und die Patientin nimmt neben den Vitalstoffen nur noch einmal täg-

lich ein Sartan, denn das konnte nicht weggelassen werden.

Insgesamt konnte eine seit Jahrzehnten bestehende Blutdrucktherapie mit drei Medikamenten auf eine Therapie mit Vitalstoffen und nur noch einem Blutdruckmedikament erfolgreich umgestellt werden. Die Patientin fühlt sich wieder altersentsprechend belastbar und berichtet auch über eine verbesserte mentale und kognitive Leistungsfähigkeit. ■

Keywords: Orthomolekulare Medizin, Kardiologie, Forschung

Interessenskonflikt: Die Autoren sind als Referenten für die Firma Pharma Nord GmbH tätig.

Literaturhinweis

- [1] Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz 5/6 2013
- [2] http://www.webmed.ch/q10_spezifische_themen/q10_verschiedenes/BLUT_Spiegelmessung.htm
- [3] Pycnogenol and Coenzyme Q10 Enhance Cardiovascular Health: Ronald Ross Watson Mel and Enid Zuckerman, College of Public Health, and School of Medicine, The University of Arizona Health Science Center, Tucson, Arizona, USA; Evid Based Integrative Med 2005; 2 (2): 67-70, 1176-2330/05/0002-0067
- [4] Goel RK, Lal H. Role of vitamin D supplementation in hypertension. Indian J Clin Biochem 2011;26(1): 88-90. [9] Pilz S, Tomaschitz A. Role of vitamin D in arterial hypertension. Expert Rev Cardiovasc Ther 2010; 8(11):1599-1608. [10] Gröber U, Holick MF, Kisters K. Vitamin D und Arzneimittel. Med Monatsschr Pharm 2011;34(10): 377-387.
- [5] Fardella C, Rodriguez-Portales JA. Intracellular calcium and blood pressure: comparison between primary hyperparathyroidism and essential hypertension. J Endocrinol Invest 1995;18(11):827-832.
- [6] Anne M. Minihane et al., Consumption of Fish Oil Providing Amounts of Eicosapentaenoic Acid and Docosahexaenoic Acid That Can Be Obtained from the Diet Reduces Blood Pressure in Adults with Systolic Hypertension: A Retrospective Analysis. In: The Journal of Nutrition, Vol 146, Nr. 3, 2016, S. 516-523, doi: 10.3945/jn.115.220475.