Österreich € 6,50
Schweiz CHF 10,50
Italien € 7,20
Belgien/Luxemburg € 6,90
Spanien € 7,50
Ungarn HUF 2.570
B19137
www.biomagazin.de
Nr. 4/2017
August/
September
€ 5,90

BIO

Gesundheit für Körper, Geist und Seele

Herz im Takt
So bleibt Ihr Lebensmotor gesund

Versteckten Leiden auf der Spur
Blutwerte normal - und trotzdem Krank

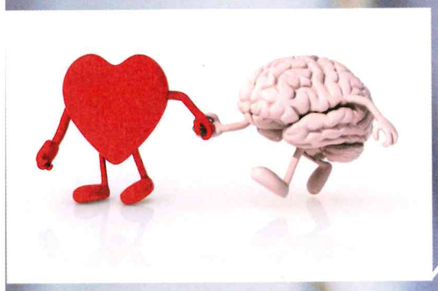
Gesundheitsberater
Neue Berufe mit vielen Chancen

Elektrosmog
Wie gefährlich ist er wirklich?

Atmen als Therapie
Wundermedizin gegen Zivilisationsleiden

++ Frei von Zuckersucht ++ Hildegard-Medizin ++ Das geheime Leben der Bäume ++

DAS HERZ IST EBENSO LEISTUNGSSTARK, WIE SENSIBEL. ÜBER VERSCHIEDENE WEGE STEHT ES PERMANENT IM AUSTAUSCH MIT DEM KOPFHIRN



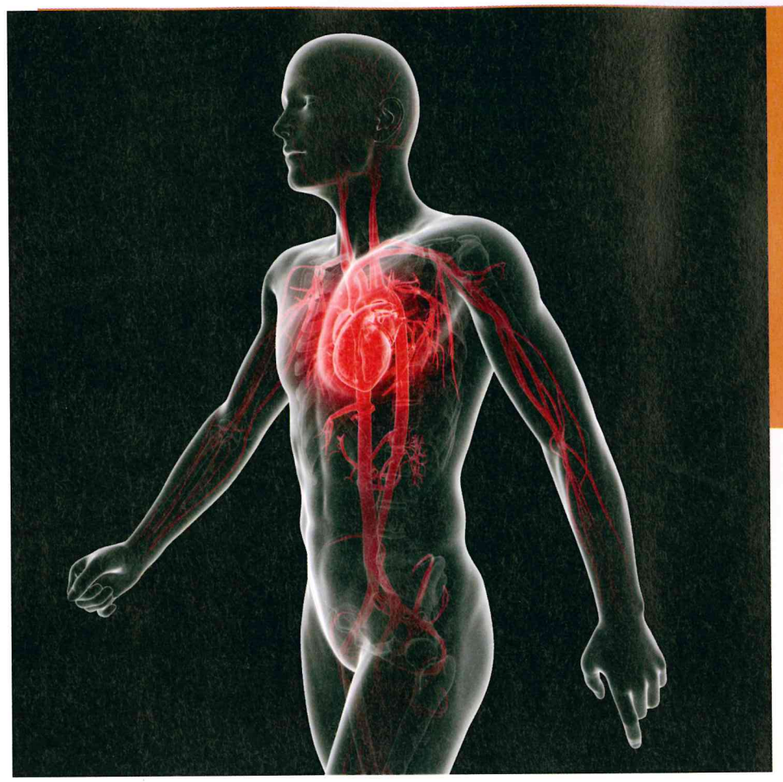
Das Herz hat ein eigenes „kleines Hirn" mit ca. 40.000 Nervenzellen, fanden Neurowissenschaftler heraus. Es hat sogar einen eigenen Willen, so die Forscher. Deswegen können wir auch unabhängig vom Kopfhirn handeln. Das Herzhirn mag jedoch keinen Stress. Dann leiden auch die Abwehrkräfte. Wie Sie die Sprache des Herzens verstehen und herzgesund leben können, zeigt dieser Report

neue erkenntnisse und viele selbsthilfetipps

herz im takt

VON PETRA PESCHEL

wie wir unseren lebens-motor stärken können →



Das Herz am „rechten Fleck": ein faustgroßer Muskelsack, der auch mit unserem Gemüt in Verbindung steht

Vier Arten, wie Herz und Hirn miteinander kommunizieren

Es wiegt durchschnittlich 300 Gramm und schlägt bei einem Erwachsenen im Ruhezustand ca. 100.000 Mal am Tag. Alleine vor dieser Zahl sollten wir uns verneigen. Denn in einem durchschnittlichen Leben mit 80 Jahren kommen so etwa 3,5 Milliarden Schläge zusammen. Ohne Zweifel eine Höchstleistung.

Dennoch spricht mancher mitunter leicht abschätzig von „meiner Pumpe". „Aber das Herz ist mehr als nur ein Muskel", sagt PD Dr. med. Antoinette de Waha, leitende Kardiologin des M1-Zentrums für Kardiologie und Leistungsdiagnostik in München. „Es verfügt auch über ein eigenes Nervengeflecht, das Herzgehirn. Ein neuronaler Komplex, der auch ohne den Verstand Entscheidungen treffen oder uns auf eine bestimmte Art und Weise reagieren lassen kann."

Wenn eine Mutter, in der Küche stehend, ohne äußeren Anlass – und ohne mit dem Verstand zuvor darüber nachgedacht zu haben – urplötzlich ins Wohnzimmer rennt, weil sie einen gefährlichen Sturz ihres spielenden Kindes „erahnt", folgt sie einem scheinbar unerklärlichem inneren Impuls.

„Solche Beispiele gibt es wohl Unzählige", sagt der Allgemeinarzt und Naturheilmediziner Markus Peters aus dem nordischen Bordesholm. „Sie lassen zumindest vermuten, dass unser Herz imstande ist, kommende Ereignisse vorauszuahnen. Und diese Information auch an das Gehirn weiterzugeben."

Auch in anderen Situationen spüren wir die Sprache des Herzens recht deutlich: Es klopft uns bis zum Hals vor Aufregung, rast in Panik, hüpft vor Freude. Durchfluten uns liebevolle Gefühle, wird uns warm ums Herz. Und es bleibt buchstäblich „stehen", wenn der Atem stockt, weil wir erschrocken sind.

„Damit man von einer Sprache des Herzens sprechen kann", so Markus Peters, „muss es so etwas wie eine eigene „Herzintelligenz" geben." Tatsächlich besitzt das Herz mindestens 40.000 Nervenzellen. „Das herzeigene Nervensystem weist mit dem Nervensystem im Gehirn große Ähnlichkeiten auf. Aus diesem Grund ist ein „gleichberechtigter" Informationsaustausch zwischen Herz und Hirn überhaupt möglich."

„DEIN GEIST WIRD KEINE RUHE FINDEN, WENN DU NICHT AUF DEIN HERZ HÖRST."

GEORGE MICHAEL

1. Neuronale Kommunikation

Über den Vagusnerv und die Nerven des Rückenmarks sendet das Herz seine Informationen an das Gehirn und umgekehrt.

2. Biochemische Kommunikation

Auch über Hormone als Informationsträger treten Herz und Hirn in Verbindung. Übrigens kann das Herz auch selbst Hormone bilden: Das Atriopeptin etwa ist unter anderem daran beteiligt, den Blutdruck sowie den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten.

3. Biophysikalische Kommunikation

Jeder Herzschlag erzeugt eine Druckwelle im Blut, den Puls. Sie steht nicht nur für die Herzfrequenz-Variabilität – die Fähigkeit des Herzens, sich an unterschiedliche Belastung anzupassen. Sie gehört vermutlich auch zu den Informationsträgern für das Gehirn.

4. Energetische Kommunikation

Wie jedes Organ erzeugt das Herz ein pulsierendes, elektromagnetisches Feld, dessen Wellen – ähnlich wie bei einem Mobilfunknetz – ebenfalls Informationen transportieren können. Dieses elektromagnetische Feld ist bis zu 5.000-mal stärker als das des Gehirns(!). Eine Kraft, die so stark ist, dass sie sich noch in vielen Metern Entfernung messtechnisch nachweisen lässt.

Kummer und Sorgen drücken auch aufs Herz

Anhaltender Stress kann das Herz in Gefahr bringen, mahnt die Deutsche Herzstiftung

Die enorme Leistungsfähigkeit des Herzens, die weit über das „Pumpen" hinausgeht, mag manchen verblüffen. Doch seine große Sensibilität macht unser wichtigstes Organ auch besonders anfällig für Funktionsstörungen. Noch immer sind Herz-Kreislauferkrankungen die häufigste Todesursache in der westlichen Welt – noch vor den Krebserkrankungen.

„Langanhaltender Stress etwa schädigt das Herz, wie auch das Immunsystem", so Mediziner Markus Peters. „Schwierigkeiten, die keine Aussicht auf eine positive Veränderung haben, wirken im wahren Sinn des Wortes kränkend auf den Organismus." Die ständige Aktivierung von Stresshormonen stellt einen direkten „Angriff" auf das Herz dar.

Kardiologin Antoinette de Waha erklärt: „Sind wir enorm angespannt und Dauerdruck ausgesetzt, nimmt die Fähigkeit des Herzens, sich flexibel den wechselnden Herausforderungen anzupassen – die sogenannte Herz-Variabilität – ab." Zudem kommt es zu Entzündungsreaktionen, die ihrerseits Gefäßablagerungen mit Fett und Kalk, sogenannte Plaques, begünstigen. Damit beeinflusst ein hoher Stresslevel viele weitere Risikofaktoren, so zum Beispiel zu hohen Blutdruck.

„Das Herz braucht deswegen nicht nur Bewegung, um gesund zu bleiben", sagt Markus Peters. „Es braucht auch Ruhe: die Kontemplation, die Meditation oder das Gebet." Zeiten der inneren Einkehr haben nachweislich einen positiven Effekt auf den gesamten Organismus, vor allem auf unseren Lebensmotor.

→

Mit Herz und Verstand gesund bleiben.

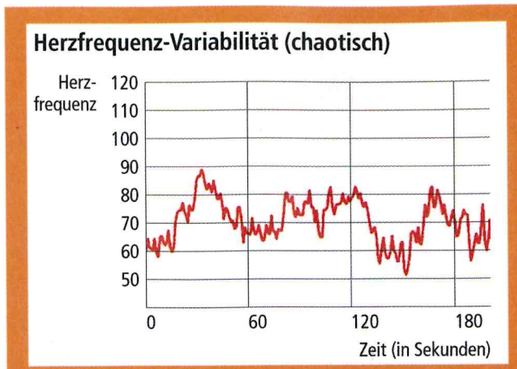
Weißdornbeere | Die volle Kraft der Weißdornbeere. Reinsubstanzprodukt als hypoallergene vegane Kräuterformel (Art. Nr. 5067)

B12 Spray | Aktives Vit B6, B12 + Folsäure + Betain trägt zu einem normalen Homocystein-Spiegel bei (Art. Nr. 5877)

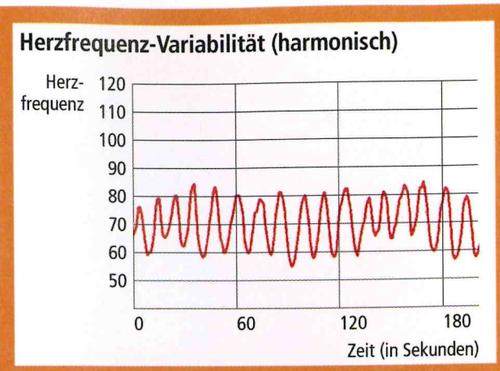
Direkt bestellen auf www.eifelsan.com oder
telefonisch unter 0700-34335726 (gerne auch mit Beratung)
Aktuelle Infos auch auf facebook.com/eifelsan

EifelSan Nahrungsergänzung

Anti-Doping-Produkte * Höchstmögliche Bioverfügbarkeit * Fachberatung
Synergistische Produktformulationen * Hypoallergene Produkte * HACCP



Stress, Ärger oder Wut bringen das Herz aus dem Rhythmus: Bei der Messung der Herzfrequenz-Variabilität zeigt sich dann eine scharf gezackte, uneinheitliche Kurve



Positive Gefühle wie Wertschätzung hingegen bringen die Herzfrequenz in einen harmonischen, „schwingenden" Verlauf

Grafiken: Wolfgang Fricke

Tipp: Sich in der heute schnelllebigen Zeit immer wieder die Frage nach dem Wesentlichen und Unwesentlichen zu stellen – und entsprechend zu handeln – kann eine hilfreiche Richtschnur im Alltag sein.

Broken Heart – wenn das Herz aus dem Takt gerät

Sogar einzelne Ereignisse können eine wahre Flut von Stresshormonen aktivieren, wenn sie besonders einschneidend für uns sind. Die Folgen sind oft fatal. PD Dr. Antoinette de Waha: „Wenn sich jemand in Trauer befindet oder eine schwere Operation erleben musste, kann der damit verbundene emotionale Stress zum gebrochenen Herzen führen, auch Broken-Heart-Syndrom genannt. Die Symptome – heftige Schmerzen in der Brust, Atemnot und Übelkeit – entsprechen dabei denen eines Herzinfarktes."

Selbst im EKG kann die Erkrankung wie ein Infarkt aussehen. Sogar bestimmte Laborparameter im Blut können wie bei einem Infarkt marginal erhöht sein, etwa das Herzenzym Kreatinkinase (CK-MB), zuständig für bestimmte Energiespeicher in den Muskelzellen.

„Erst mit einer Herzkatheter-Untersuchung kann zwischen Herzinfarkt und Broken Heart unterschieden werden", erklärt die Herzspezialistin. „Bei Letzterem ist kein Herzkranzgefäß verstopft. Konkret: Obwohl die Gefäße frei sind, kommt es dennoch zu einer Einschränkung der Herzfunktion."

Die Herzkammer pumpt nicht mehr richtig. Die Muskulatur der Herzspitze, die sich eigentlich bei jedem Schlag zusammenzieht, ist quasi wie gelähmt. „Der genaue Mechanismus ist noch nicht vollständig geklärt, jedoch scheinen auch hier Stresshormone eine entscheidende Rolle zu spielen."

Das gebrochene Herz, von dem besonders häufig Frauen nach der Menopause betroffen sind, ist nicht weniger ernst zu nehmen ist, als ein „richtiger" Herzinfarkt. In der Regel wird mit bestimmten, auch angstlösenden Medikamenten behandelt.

Herzinsuffizienz, eine drohende Epidemie?

Erkrankt das Herz, leidet auch das Gehirn, was einmal mehr die enge „Partnerschaft" von Herz und Hirn verdeutlicht. Beispiel: Die Herzinsuffizienz – eine Herzschwäche, von der mehr als 28 Millionen Menschen in Europa betroffen sind – kann auch zu kognitiven Beeinträchtigungen führen: Die Aufmerksamkeit sinkt, die Gedächtnisleistung wird schlechter.

Atemnot und Erschöpfung, Herzstolpern, Schwindel oder Wassereinlagerungen (vor allem in Knöcheln und Beinen) können Anzeichen für ein schwaches Herz sein. Dabei ist die Pumpfunktion vermindert, was zu einem Rückstau des Blutes in den Gefäßen mit entsprechendem Druckanstieg führen kann. Für Muskeln und Organe wird die Versorgung mit sauerstoffreichem Blut schlechter. Ursachen können Herzklappenfehler, Herzmuskelentzündungen, Bluthochdruck oder auch eine Überfunktion der Schilddrüse sein. Auch bei einer Blutarmut wird das Herz besonders gefordert

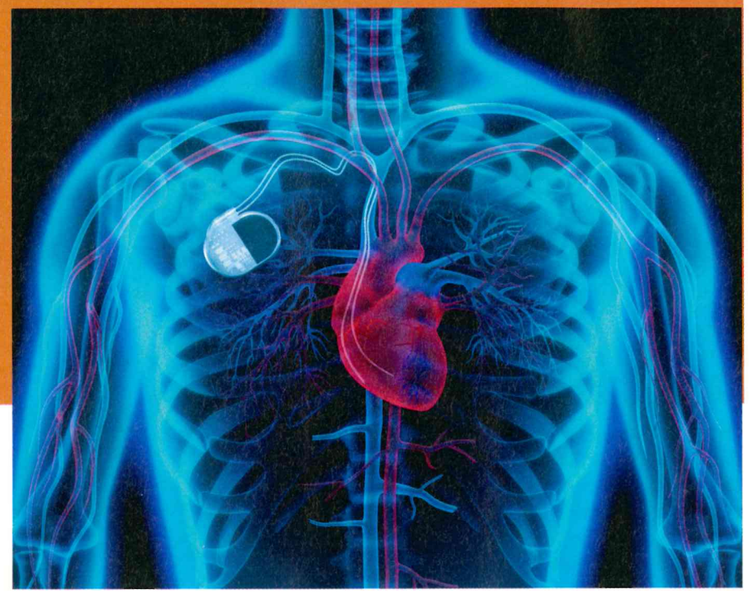
Experten der Deutschen Herzstiftung befürchten inzwischen eine drohende „Herzinsuffizienz-Epidemie". Dies auch vor dem Hintergrund, dass wir immer älter werden. Man denke nur an die Zeit des Mittelalters, als die Lebenserwartung durchschnittlich bei gerade einmal 30 Jahren lag.

Fakt ist: Je weniger das Herz zu leisten vermag, desto mehr leiden der Körper und seine Abwehrkräfte. Ziel einer Herzinsuffizienz-Therapie ist daher die Optimierung der Herzdurchblutung sowie eine medikamentöse Behandlung, die das Organ entlasten soll. In schwersten Fällen raten Herzspezialisten dazu, Schrittmacher bzw. mechanische Pumpen einzusetzen. Vor allem, um der Schädigung weiterer Organe wie Nieren und Leber entgegenzuwirken.

Neue Kraft und Halt im Alltag finden

Frühzeitig gegenzusteuern kann gelingen, wenn wir dem Herzen Erholungspausen gönnen. Uns wieder mehr Zeit für uns selbst und einen gesunden Lebensstil nehmen. „Dazu gehört vor allem der regelmäßige Wechsel von An- und Entspannung", sagt die Kardiologin Antoinette de Waha. Viele Patienten haben mitunter sogar ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich mal eine Auszeit gönnen, so die Erfahrung der Expertin. „Andere glauben, Phasen der Entspannung nicht verdient zu haben."

Hier kann auch psychotherapeutische Hilfe sinnvoll sein. Adressen von Ärzten, Psychotherapeuten und klinischen Einrichtungen, die sich schwerpunktmäßig mit der Behandlung psychokardiologischer Fragestellungen befassen, findet man zum Beispiel unter psychokardiologie.org. Im Alltag können bewusste Atemübungen entspannen und die Körperwahrnehmung verbessern.



HERZSCHRITTMACHER KÖNNEN BEI HERZSCHWÄCHE DAFÜR SORGEN, DASS SICH DIE HERZKAMMERWÄNDE WIEDER GLEICHZEITIG ZUSAMMENZIEHEN UND SICH DIE PUMPLEISTUNG VERBESSERT

Übung für das innere Gleichgewicht

1. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Herzregion, zum Beispiel durch Auflegen der Hand auf das Herz.
2. Nun den Atem durch das Herz ein- und ausströmen lassen.
3. Erinnern Sie sich an eine positive Situation, ein positives Gefühl, und atmen Sie dabei ruhig weiter.

Übung bei großem Stress

Die dosierte Lippenbremse trägt zu Beruhigung und Entspannung bei.

1. Einatmen und dabei bis fünf zählen.
2. Den Atem anhalten, bis sieben zählen.
3. Die komplette Atemluft geräuschvoll durch den Mund ausatmen, innerlich bis acht zählen. Dabei die Lippen wie beim Pfeifen spitzen, die Oberlippe also leicht nach oben stülpen. Es sollte solange, wie möglich, gegen die nur einen Spalt weit geöffneten Lippen ausgeatmet werden.

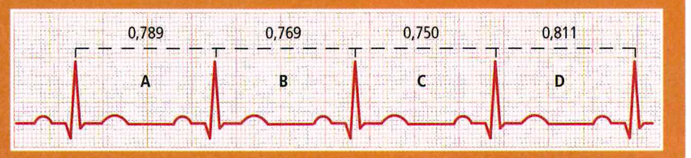
Mondpose für neue Energie

Die Yoga-Übung „Shashankasana", die Mondpose, kann helfen, selbst gesetzte Grenzen, die nur in unserem Geist existieren, aufzulösen. Mit dem Abbau der Spannungen kann sich neue Energie entfalten: Auf den Boden in den Fersensitz gehen. Um im Gleichgewicht zu bleiben, die Knie leicht öffnen. Mit dem Einatmen die Hände vor der Brust wie zum Gebet zusammennehmen. Mit dem Ausatmen die Hände vor die Knie auf den Boden legen und nach vorne sinken lassen, bis auch die Stirn den Boden berührt. Einige Male ein- und ausatmen.

→

Die Mondpose Shashankasana hilft, Spannungen zu lösen und so das Herz zu entlasten

Der frühere US-Präsident Bill Clinton konnte dank der ganzheitlichen Beratung des bekannten Herzspezialisten Dr. Dean Ornish seinen Gesundheitszustand erheblich verbessern



Misst man die zeitlichen Abstände von Herzschlag zu Herzschlag exakt aus, wird offensichtlich, dass sie nicht gleich sind, sondern feine Unterschiede aufweisen
Foto: Wolfgang Fricke

Die Hände weiter nach vorne gleiten lassen, am Ende der Bewegung liegen die Hände, die Unterarme und die Stirn auf dem Boden vor dem Körper. Ruhig weiter atmen und so lange liegen bleiben, wie es angenehm ist. Dann mit dem Einatmen den Rumpf aufrichten, die Arme in einem Bogen hoch über den Kopf führen, Ausatmen, und die Hände abschließend auf die Oberschenkel legen.

Bill Clinton: ein Sinneswandel für mehr Lebensqualität

Auch der Kardiologe Dr. med. Ernst Girth aus Frankfurt ist überzeugt, dass 90 Prozent der Faktoren, die das Herz krank machen, im Lebensstil und im sozialen Umfeld zu finden sind. „Mich ärgert an der Herzmedizin, dass sich die Technik derart zwischen Patient und Arzt geschoben hat, dass eine wirkliche Beziehung und ein Hinkommen zu den Ursachen einer Erkrankung in der Praxis kaum mehr möglich ist", erklärt der Kardiologe und Autor auf YouTube.

„Bill Clinton ist ein gutes Beispiel dafür, dass viel Technik nicht immer viel nutzt. Der hatte Bypässe, mehrere Stents. Die Bypässe sind zugegangen. Wieder Stents… Es hat ihm nicht geholfen. **Erst seit er seinen gesamten Lebensstil umgestellt hat, zeigen seine Gefäße weniger Verengungen als vorher. Und er fühlt sich rundum wohl. Das muss einem ja zu denken geben."**

Der frühere US-Präsident liebte fettes Essen: Fleisch, Steaks, Burger & Co. Nach einer Notoperation 2010 kam es zum Sinneswandel. Nachdem er sich vorübergehend vegan ernährt haben soll, erlaubt er sich heute Presseberichten zufolge hin und wieder auch Fisch.

Besonders interessant an dieser Geschichte: Dean Ornish, der behandelnde Arzt von Bill Clinton und ein Pionier der ganzheitlichen Herzmedizin, hat, so Dr. Girth, seinem Patienten nicht etwa Angst gemacht, was alles passieren kann, wenn er wie bisher weiterlebt. Er hat ihm vielmehr Hoffnung gemacht, auf das, was er gewinnt, wenn er sein Leben grundlegend umstellt.

Oft kommt das Bewusstsein für die Herzgesundheit und die dazugehörige Eigeninitiative sehr spät. Hierzu schrieb der bekannte Psychologe C.G. Jung, der im Jahr 1944 im Alter von 69 Jahren eine durch einen Herzinfarkt ausgelöste Nahtoderfahrung hatte: „Es schien mir, als befände ich mich hoch oben im Weltraum. Weit unter mir sah ich die Erdkugel in herrliches blaues Licht getaucht. Ich sah das tiefblaue Meer und die Kontinente. Tief unter meinen Füßen lag Ceylon (heute Sri Lanka; d. Red.) und vor mir lag der Subkontinent von Indien. Mein Blickfeld umfasste nicht die ganze Erde, aber ihre Kugelgestalt war deutlich erkennbar. Und ihre Kontinente schimmerten silbern durch das wunderbare blaue Licht." Jung konnte sich auch später noch gut daran erinnern, wie enttäuscht er war, als er von einem Arzt gerettet und zurück ins Leben geholt wurde. Eine Erfahrung, die den Psychologen veranlasste, sein Leben komplett zu ändern. Kleinen, unbedeutenden Ereignissen und vermeintlichen Schwierigkeiten schenkte er keine Aufmerksamkeit mehr. Er begann sich stattdessen auf die Lösung wirklich wichtiger Probleme zu konzentrieren. Seine Energie zu bündeln für das Wesentliche.

C.G. JUNG, DER BEKANNTE PSYCHOLOGE, HATTE MIT 69 JAHREN EIN NAHTODERLEBNIS, AUSGELÖST DURCH EINEN HERZINFARKT. IN DIESER VISION BETRACHTETE ER DIE ERDKUGEL VON OBEN UND BERICHTETE SPÄTER VOM TIEFBLAUEN MEER UND DEM FASZINIERENDEN BLICK AUF DIE KONTINENTE

Werden bei einer Herztransplantation auch fremde Gefühle „verpflanzt"?

„Jede durch einen Herzstillstand ausgelöste Nahtoderfahrung führt nicht etwa in einen Zustand der Angst", so Mediziner Markus Peters. „Sondern immer in den eines allumfassenden Wissens jenseits von Raum und Zeit. In das Empfinden eines tiefen Friedens, oft aber auch zu einem Bewusstsein von den Aufgaben, die noch hier im Leben zu bearbeiten sind."

Wie sehr das Herz dabei „seinen Willen lebt", zeigt ein weiteres Beispiel. Das eines 52-jährigen Mannes, dem das Herz eines tödlich verunglückten 17-jährigen implantiert wurde, berichtet in „Heilung aus dem Herzen" von Neuropsychologe Paul Pearsall (1942-2007). Offensichtlich werden bei Herztransplantationen auch konkrete Gefühle des Spenders übertragen.

„Bevor ich das neue Herz bekam, habe ich klassische Musik geliebt", so der Herz-Empfänger. „Jetzt setze ich Kopfhörer auf, drehe die Stereoanlage voll auf und spiele Rock'n'Roll-Musik. Ich liebe meine Frau, aber dauernd spuken mir Mädels im Teenageralter im Kopf herum. Meine Tochter meint, ich würde mich aufführen, wie ein 16-Jähriger."

Es gibt inzwischen etliche Berichte, wie bei einer Herztransplantation die Persönlichkeit des Empfängers eine erstaunliche Ähnlichkeit mit der des Spenders annimmt. Rund 400 Transplantationen erfolgen hierzulande jährlich. Zwar sollte dieser Eingriff immer der letzte Weg in der Behandlungskette sein. Doch gibt es durchaus Krankheiten, die das Herz so schwer schädigen können, dass es den Blutkreislauf aus eigener Kraft nicht mehr aufrechterhalten kann – und die moderne Chirurgie dann ein Segen ist.

Unser Lebensmotor braucht viel Zuwendung

Bei kaum einem anderen Organ hängen körperliche und seelische Erkrankungen so eng zusammen wie beim Herzen. Denkt man bei der „Mitte" auch oft an den Bauch und Solarplexus, verstand Edith Stein (1891-1942), deutsche Philosophin und Frauenrechtlerin, die in der Zeit des Nationalsozialismus Opfer des Holocaust wurde, das Herz als „eigentliche Lebensmitte".

→

Diese Kombination wurde in der KiSel-10-Herzstudie verwendet.

Für ENERGIE und ZELLSCHUTZ

Selen und Zink Dragees wurden von Pharma Nord entwickelt und enthalten die patentierte organische Selenhefe (SelenoPrecise®). Selen und Zink – für das Immunsystem und den Zellschutz.

Q10 Bio-Qinon Gold – enthält pro Kapsel 100 mg Coenzym Q10 in Form von aktivem Ubiquinon, gelöst in Pflanzenöl. Ergänzt mit Vitamin C, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.
Das Produkt zeichnet sich durch eine hohe, wissenschaftlich dokumentierte Bioverfügbarkeit, Wirksamkeit und Sicherheit aus und wurde in mehr als 100 wissenschaftlichen Studien verwendet.

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
...die mit dem goldenen Mörser
Kostenlose Hotline: 0800-1122525
www.pharmanord.de

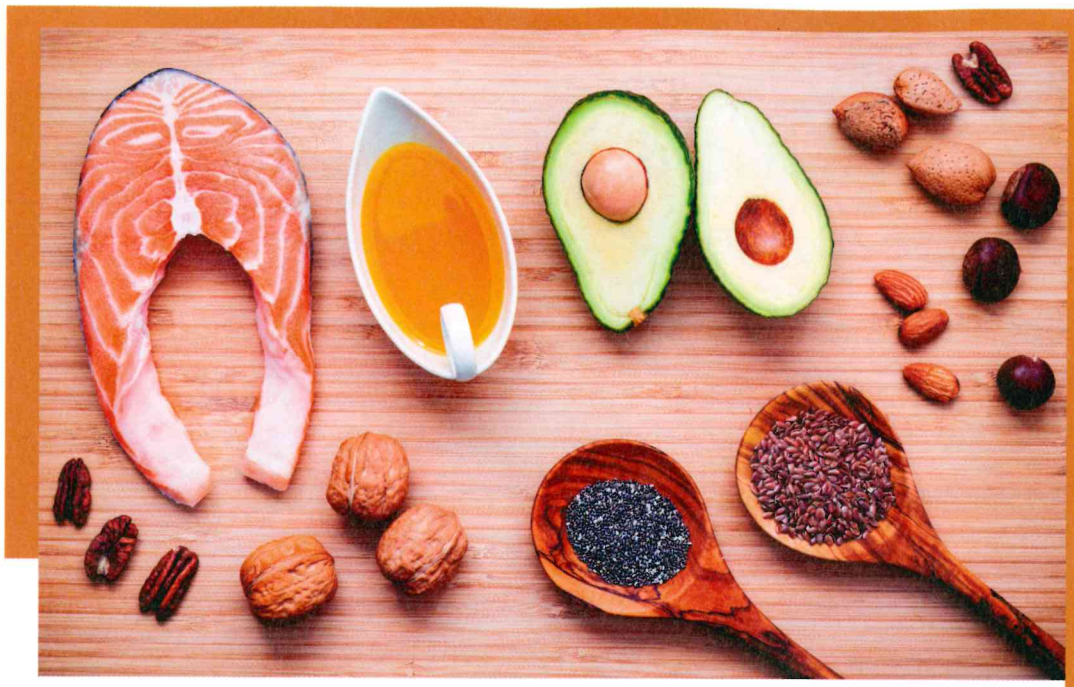
Rezeptfrei in der Apotheke:

PZN 00787833	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	60 Kps.
PZN 01541525	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	30 Kps.
PZN 00449378	SelenoPrecise®	100 µg	60 Drg.
PZN 00449384	SelenoPrecise®	100 µg	150 Drg.
PZN 10074382	Selen+Zink®		90 Drg.
PZN 10074399	Selen+Zink®		180 Drg.

**100 µg SelenoPrecise®, 15 mg Zink, + Vitamin A, B6, C, E*

DE_Selen_Q10_AD_BioGesundheitsmagazin_60x250_0617

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



Grundlage einer herzgesunden Ernährung sind neben frischem Gemüse auch Obst, Salate und hochwertige Öle, zum Beispiel aus fettem Seefisch, Nüssen und Saaten

Wenn man die Dinge dagegen etwas lockerer nimmt, auch mal mit Humor an eine Stresssituation oder Probleme herangeht, hilft das ungemein. **Ein gezieltes Humortraining kann vor allem bei Dauerstress und Burnout zum Schutz des Herzens beitragen. Bei zunehmender allgemeiner körperlicher und geistiger Erschöpfung sowie nachlassender Leistungsfähigkeit.**

In einer Pilotstudie am Robert Bosch-Krankenhaus in Kooperation mit der Fliedner Klinik Stuttgart mit Herzpatienten im Alter zwischen 55 und 75 Jahren verbesserte zum Beispiel das Sammeln von Witzen nicht nur den Stresslevel, sondern auch die kardiologischen Werte.

Bleibt dagegen das „Langzeit-Stress-Hormon" Kortisol – das uns im Alltag eigentlich hilft, auf Belastungsspitzen adäquat zu reagieren – dauerhaft erhöht, hat das gesundheitsschädliche Auswirkung: auf Herz, aber auch Gehirn und Bauchspeicheldrüse.

Q10 und Selen gegen „stolpernde" Herzen

Besonders „Herzstolpern" kann sich für die Betroffenen äußerst bedrohlich anfühlen. „Obwohl die meisten Herzrhythmusstörungen harmlos sind", sagt Dr. med. Edmund Schmidt, Münchner Facharzt für Allgemein- und Ernährungsmedizin. „Wir sehen hier zum Beispiel viele junge Patienten zwischen 30 und 40 Jahren, die mit Herzstolpern lange Zeit von Arzt zu Arzt gelaufen sind." Werden dafür keine organischen Schäden gefunden, spricht man in der Medizin von funktionellen oder gutartigen Rhythmusstörungen.

„Unsere langjährige Erfahrung zeigt: Die Ursache der Herzstolperer ist oft ein Mangel an Coenzym Q10, auch Ubichinon genannt. Bereits ein Q10-Defizit von 25 Prozent kann zu Störungen der Herzfunktion führen." Ab dem 35. Lebensjahr wird Q10 immer weniger vom Körper selbst gebildet. Das heißt, auch der Gehalt im Herzgewebe nimmt ab. Im Alter von nur 40 Jahren hat das Herz im Vergleich zu einem 20-Jährigen bereits mehr als 30 Prozent seines Q10-Gehalts verloren.

„Das Herz arbeitet aber immer, sogar in Ruhe. Dafür benötigen die Herzzellen enorme Energiemengen", so Dr. Schmidt. **„Die Energiegewinnung aller Körperzellen ist zu 95 Prozent vom Coenzym Q10 abhängig. Alleine das linke Herz besteht aus sechs Milliarden Zellen. Und in einer Herzzelle gibt es 4.000 bis 10.000(!) Mitochondrien – die Kraftwerke der Zellen. Sie alle benötigen als „Futter" Coenzym Q10, um Energie bereitstellen zu können."**

Hunderte von Patienten mit Rhythmusstörungen hat Dr. Schmidt in über 20 Jahren behandelt. „Mit durchschnittlich 60 bis 100 mg Coenzym Q10 täglich hörten in knapp 70 Prozent der Fälle die Rhythmusstörungen durch die Ergänzung des Vitalstoffs wieder auf." Der Experte geht davon aus, dass die bessere Energieversorgung mit Q10 zu einer Rhythmusstabilisierung führte.

In der Nahrung kommt der Vitalstoff vor allem in Innereien wie Leber, aber auch Makrelen und Sardinen, Hülsenfrüchten, Nüssen, Kohl, Spinat und Kartoffeln vor. Dr. Schmidt: „Über die Nahrung können Sie aber kaum mehr als ca. 10 mg pro Tag aufnehmen. Um auf mindestens 100 mg zu kommen, müssten Sie umgerechnet etwa zwei bis vier Kilo rohen Fisch pro Woche essen."

Eine gute Alternative sind Nahrungsergänzungen mit geprüfter, guter Resorbierbarkeit, die der Körper auch aufnehmen und verwerten kann. Eine schwedische Studie hierzu zeigte, dass täglich 200 mg Q10 (Prüfpräparat „Q10 Bio-Qinon Gold"; rezeptfrei in Apotheken erhältlich) und 200 Mikrogramm Selen das Risiko der teilnehmenden Männer und Frauen im Alter zwischen 70 und 88 Jahren, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu versterben, um 54 Prozent reduzieren konnte.

Für eine Kombination von Q10 mit Selen spricht, dass das Spurenelement Selen zusätzlich ein wichtiger Radikalenfänger ist. Es schützt die Gefäßwände der Arterien vor arteriosklerotischen Ablagerungen, den Gefäßverkalkungen. In diesem Zusammenhang ergaben Untersuchungen mit Herzinfarktpatienten, dass ca. 50 Prozent einen Selenmangel aufwiesen.

Da Deutschland zu den selenärmsten Ländern in Mitteleuropa gehört, ist auch hier eine Substitution zu empfehlen. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung sollten es täglich 30 bis 70 Mikrogramm sein. Je nach individueller Situation kann der Bedarf höher sein. In der Nahrung findet sich Selen etwa in Kohl- und Zwiebelgemüse, Pilzen, Spargel und Hülsenfrüchten.

Generell gilt: Stimmen Sie die Einnahme von Nahrungsergänzungen und deren Dosierung mit Ihrem behandelnden Arzt bzw. einem Vitalstoffexperten ab.