Vitalstoffe für das kranke Herz

Eine unterschätzte Therapiemöglichkeit | *Nathalie Schmidt und Dr. Edmund Schmidt*

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache in Deutschland. Die Ursache wird oft dem Cholesterin zugeschoben, dabei muss man allerdings differenzieren, denn Cholesterin ist nicht gleich schlecht, sondern im Gegenteil lebensnotwendig. Statt mit Medikamenten kann mit dem Coenzym Q10 bereits eine Menge auf natürlichem Weg bewirkt werden.

Sowohl in der Laien- als auch in der Fachpresse ist die Behandlung von Herzerkrankungen ein zentrales Thema, denn immer noch sind Herzerkrankungen die Todesursache Nummer Eins in Deutschland. Etwa 27 bis 44 Prozent der Patienten sterben innerhalb eines Jahres nach dem Myokardereignis und etwa 23 bis 30 Prozent werden im Laufe ihres Lebens einen weiteren Infarkt erleiden (American Heart Association 1997). Die Wahrscheinlichkeit in den nächsten drei Jahren ein weiteres akutes Herzereignis zu bekommen ist sehr hoch. Doch anstatt alle Fakten zu analysieren, konzentriert sich die derzeitige Therapie in Masse auf die Senkung des Cholesterinspiegels. Viele Zusammenhänge sind bereits seit Jahrzehnten bekannt, finden aber in der modernen Therapie immer noch wenig Beachtung.

Das Cholesterin

Viele Patienten sind aufgrund zahlreicher Pressemeldungen sehr auf ihren Cholesterinspiegel fixiert. Man könnte fast meinen, dass bei manchen Menschen die körperliche Gesundheit und das innerliche Wohlbefinden einzig und alleine von diesem einen Blutwert abhängen. Doch Cholesterin ist von Haus aus kein schädlicher Bestandteil des menschlichen Organismus, denn jeder Mensch benötigt Cholesterin für seine Gesundheit. Es ist sehr wichtig für die Hormonproduktion des Körpers, und stabilisiert die Zellwände. Das bedeutet, wenn wir zu wenig Cholesterin im Körper haben, kommt es zu Störungen im Zellstoffwechsel und zu hormonellen Einschränkungen. Vitamin D ist ebenfalls ein Hormon und daher auch vom Cholesterin abhängig. Bei einer massiven Reduzierung kann es daher zu Störungen im Knochenhaushalt und zur Ausbildung einer Osteoporose kommen.

Nun gibt es verschiedene Formen von Cholesterin und nur wenn bestimmte Anteile zu hoch sind, ist das schlecht für unsere Blutgefäße. Mittlerweile wird das Gesamtcholesterin auf unter 200 mg/dl herunter reduziert. Vor noch nicht allzu langer Zeit sprach man erst von einem zu hohen und behandlungsbedürften Cholesterin bei Werten über 300 mg/dl.

Das sogenannte LDL-Cholesterin ist mit Cholesterinkristallen gesättigt und gibt sie daher gerne ab. In der Laienpresse spricht man daher vom „schlechten" Cholesterin. Gefährlich, in Bezug auf Ausbildung einer Atherosklerose oder Gefäßverkalkung in den Herzkranzgefäßen, wird das LDL-Cholesterin aber erst, wenn es in der oxidierten Form vorliegt.

Oxidiertes LDL-Cholesterin entsteht im Organismus durch den Angriff freier Radikale und wird im normalen Labor nicht bestimmt. Sogenanntes HDL-Cholesterin ist nicht mit Cholesterinkristallen gesättigt und nimmt diese daher gerne auf, daher spricht der Laie auch vom „guten" Cholesterin.

Coenzym Q10 (Ubichinon) und seine Bedeutung für unser Herz

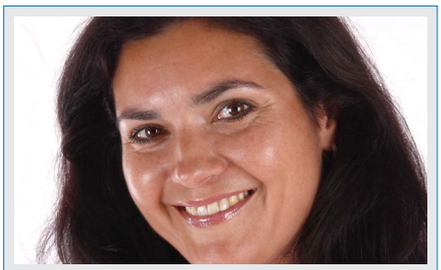
Das Herz ist der am stärksten belastete Muskel im Körper des Menschen. Im Schnitt muss es 80 Jahre lang unermüdlich 60- bis 80-mal pro Minute schlagen. Eine gesicherte Energiegewinnung ist daher für unsere Herzmuskelzellen von zentraler Bedeutung. Zur Sicherstellung dieser gewaltigen Energiemengen ist Coenzym Q10 notwendig. Von allen Organen ist besonders das Herz auf eine gute Versorgung mit diesem Vitaminoid angewiesen.

Diese Erkenntnis lässt sich schon in Biochemiebüchern der 1980er Jahre nachlesen. Min-

Dr. med. Edmund Schmidt

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

Kontakt:
Praxis Dr. Schmidt
Hubertusstr. 2
85521 Ottobrunn
Tel.: 089 / 62 98 71 20
www.praxis-schmidt-ottobrunn.de



Nathalie Schmidt

Schon von klein auf war Nathalie Schmidt fasziniert vom Spirituellen. Nach der Ausbildung zur examinierten Krankenschwester setzte sie sich intensiv mit dem Thema auseinander. 2007 begann sie eine Ausbildung zur Reiki-Therapeutin und absolvierte anschließen noch einen Intensivkurs. Mit der Zeit entwickelte Schmidt ihren eigenen Therapiestil. Sie gibt regelmäßig Coaching-Sitzungen und hat mit Dr. Edmund Schmidt vier Bücher zum Thema Vitalstoffe veröffentlicht sowie zusätzlich fünf Bücher zum Thema Energie und Lebenskrisen.

Kontakt:
Praxis Dr. Schmidt
Hubertusstr. 2
85521 Ottobrunn
Tel.: 089 / 62 98 71 20
www.energie-lebensberatung.de

destens genauso lang ist bekannt, dass eine Blockierung der Cholesterinsynthese, wie das cholesterinsenkende Medikamente vom Typ der Statine tun, auch zu einer Blockierung der körpereigenen Coenzym Q10-Produktion führen. Es ist daher nicht nachvollziehbar, warum beim Einsatz von Cholesterinsenkern vom Typ der Statine, kein Coenzym Q10 zusätzlich empfohlen wird. Die Statine senken den Cholesterinwert auf Kosten des Hauptenergielieferanten des Herzens, dem Ubichinon. In der Folge treten die typischen Nebenwirkungen der Statine auf, wie Muskelschmerzen, Herzschwäche und Rhythmusstörungen des Herzens.
Außerdem wird Coenzym Q10 ab dem 35. Lebensjahr immer weniger vom Körper selbst gebildet und muss ab diesem Alter regelmäßig zugeführt und bei Bedarf auch ergänzt werden. Im höheren Alter ist das Coenzym Q10 ein Stoff, der wie Vitamine von außen zugeführt werden muss. Idealerweise sollten beim Gesunden 60 bis 100 mg Coenzym Q10 (z. B. Q10 Bio-Qinon Gold) ab dem 35. Lebensjahr täglich zugeführt werden. Bei Herzkranken empfiehlt sich eine tägliche Dosis von 200 mg.

Zusammenfassung der wichtigsten Fakten

Cholesterin in Maßen ist für unseren Körper lebensnotwendig. Nur das oxidierte LDL-Cholesterin ist zur Ausbildung einer Blutgefäß-Atheromatose (Gefäßverkalkung) befähigt.
Die Konzentration von Coenzym Q10 sollte medikamentös nicht reduziert werden. Wenn Statine unerlässlich sind, muss daher Coenzym Q10 ergänzt werden.
Ebenso wenig sollte das HDL-Cholesterin medikamentös gesenkt werden, denn es entfernt überschüssiges Cholesterin aus den Gefäßwänden. Leider führt der Einsatz von Statinen auch zu einer Senkung des HDL-Cholesterins.

Vitalstofftherapie bei Herzerkrankungen

An erster Stelle sollte immer eine Reduktion des oxidativen Stresses für das Herz stehen. Hierzu sind Vitalstoffe hervorragend geeignet. Es empfiehlt sich der Einsatz von antioxidativen Vitaminen wie Vitamin C und Vitamin E, sowie dem wichtigsten enzymatischen Antioxidans Selen. Speziell Selen kommt in deutschen Böden nahezu gar nicht vor und daher ist auch unsere Nahrung selenarm. Dass unsere deutschen Böden zu wenig Jod enthalten ist in der Bevölkerung zumindest zum großen Teil bekannt, doch wo Jodmangel herrscht, fehlt auch ein anderes sehr wichtiges Spurenelement für den menschlichen Körper, das Selen, welches vielen Menschen unbekannt ist.

In etlichen Studien aus den vergangenen 20 Jahren konnte nachgewiesen werden, dass eine Kombination von 200 µg Selen und 200 mg Coenzym Q10 zusammen mit anderen Antioxidantien (Vitamin C, E, A) die Sterblichkeit der koronaren Herzkrankheit um bis zu 50 Prozent senken kann.

Das ist ein sehr gutes Ergebnis und hat gleichzeitig keine Nebenwirkungen wie bei den Studienergebnissen für verschiedene Medikamente. Eine ausreichende Versorgung mit Coenzym Q10 ist für ein gesundes Herz notwendig, nur so verfügt unser Lebensmotor über genügend Energie. Mangelt es an Coenzym Q10, sind erste Symptome oft Herzrhythmusstörungen, die typischerweise in einem Alter von 30 bis 40 Jahren auftreten.
Menschen mit diesen Rhythmusstörungen fühlen sich in der Regel unwohl und die Tatsache, dass diese Herzbeschwerden als ungefährlich eingestuft werden, ändert wenig an dem eigenen körperlichen Unwohlsein. In den letzten 20 Jahren habe ich gut 600 Patienten mit derartigen Rhythmusstörungen mit 60 bis 100 mg Coenzym Q10 behandelt und in knapp 70 Prozent der Fälle hörten die Rhythmusstörungen durch die Ergänzung des Vitalstoffs wieder auf.
Ist die Versorgung mit Q10 dauerhaft sichergestellt, verursachen auch Cholesterinsenker vom Typ der Statine keine nennenswerten Nebenwirkungen. Statine sollten aber erst dann zum Einsatz kommen, wenn die natürlichen Reduktanten von überschüssigen Cholesterin nicht ausreichen.
Folgende Vitalstoffe senken nebenwirkungsfrei den Cholesterinwert: Vitamin C, Nikotinamid, Pantothensäure, Omega-3-Fettsäuren, Flavonoide, 60 Prozent der bisher bekannten Pflanzenbegleitstoffe.
Neben dem Infarktrisiko durch Ablagerung in den Gefäßen, ist auch die Herzinsuffizienz (Herzschwäche) für die Patienten lebensbedrohlich. Da Coenzym Q10 für die Energiegewinnung unerlässlich ist, kommt diesem Vitaminoid auch bei dieser Erkrankung eine zentrale Rolle zu. Professor Mortensen und sein Team von der Universitätsklinik Kopenhagen konnten in der Q-Symbio-Studie nachweisen, dass die regelmäßige Einnahme von Coenzym Q10 die Zahl der Todesfälle durch Herzschwäche um nahezu 50 Prozent senken kann. Dieses Ergebnis war so auffällig, dass die Studie auch in amerikanischen, kardiologischen Fachzeitschriften publiziert wurde.

Vitalstoffe als Mittel der ersten Wahl

Der Einsatz von Vitalstoffen bei Erkrankungen des Herzens sollte, als natürliche Maßnahme, immer an erster Stelle stehen. Natürlich können Vitalstoffe keine Wunder vollbringen und oftmals müssen Medikamente eingesetzt werden. Aber viele Symptome oder Begleiterscheinungen ließen sich mit einer Vitalstoff-Ergänzung nebenwirkunsfrei und natürlich behandeln. Antioxidantien wie Selen und vor allem das Coenzym Q10 dürfen bei keiner Behandlung fehlen.
Leider werden diese grundlegenden Fakten in der bisherigen Therapie der Herzkrankheiten viel zu wenig beachtet. Es ist tragisch, dass der Einsatz von Statinen ohne Coenzym Q10 zu einer Energieverarmung des Herzens führt, die in einer Herzinsuffizienz enden kann. Der konsequente Einsatz der genannten Vitalstoffe könnte unser Gesundheitssystem auch finanziell massiv entlasten, denn der bisher sehr hohe und teure Medikamentenverbrauch könnte oftmals drastisch reduziert werden.

nEuGieRiG
auf
zukunftsfähige
Medizin?

MEHR.
Besuche unsere kostenfreie Informationsveranstaltung am 16.09.2017 in Stuttgart.

ANMELDUNG.
machdichaufdenWeg.de