

# Herzgesundheit: Was wirklich wichtig ist

## Neue Erkenntnisse zur Behandlung von Herzkrankheiten

Ein Beitrag von Nathalie Schmidt und Dr. Edmund Schmidt

Allen Menschen ist die kardiale Gesundheit ein echtes Herz-Anliegen. Wenn die „Pumpe“ Probleme bereitet und es nicht mehr „rund“ läuft, weil zum Beispiel ein Herzstolpern aufgetreten ist, sind Betroffene um ihr Wohlergehen häufig sehr besorgt. Zum Glück gibt es inzwischen eine ganze Reihe von Studien, welche die pathologischen Hintergründe sehr gut erklären und den Nutzen von speziellen Nahrungsergänzungsmitteln belegen.



Foto: Peshkova / Shutterstock.com

In den letzten Jahrzehnten hat sich das Risikobewusstsein bezüglich koronarer Gefäßerkrankung und der Entstehung von Herzinfarkten stark gesteigert. Doch noch immer nennen die Medien als Hauptgrund für eine Gefäßverkalkung einen zu hohen Cholesterinspiegel im Blut. Im Bewusstsein der Bevölkerung gilt das Cholesterin als gefährlich und muss auch gemäß den medizinischen Leitlinien am besten nahezu komplett eliminiert werden. Tatsächlich benötigen wir den „Übeltäter“ Cholesterin für die Energieversorgung des Gehirns, für die Herstellung von Steroidhormonen, für die Bildung der Hormonvorstufe Vitamin D und für etliche andere wichtige Körperfunktionen.

Über 80 Prozent der Umsätze mit Cholesterinsenker vom Typ der Statine werden bei Patienten gemacht, die nie einen Herzinfarkt hatten. Die Verordnung erfolgte

ausschließlich anhand von erhöhten Blutwerten. Eine aktuelle Großanalyse zeigt dazu ein ernüchterndes Ergebnis.

### Die Metastudie

Das Ergebnis der Studien (1) enttäuscht alle, die glauben, dass Statine auch in der Primärprävention die Gesamtletalität senken können. In einem Random-Effects-Model zeigte sich ein absolutes Letalitätsrisiko von 11,4 Todesfällen pro 1000 Personenjahren in der Placebo- und von 10,7 in der Statin-Gruppe. Das relative Risiko betrug demnach in der Therapie-Gruppe 0,91 (CI: 0,83–1,01) und unterschied sich nicht signifikant von der Kontrollgruppe. Selbst wenn man einwendet, dass das Ergebnis nicht signifikant ist, kommt man bei einer absoluten Risikoreduktion von 0,07 % pro Jahr auf eine NNT (Number needed to treat) von 1,428 bzw. 142 bei einer Hochrechnung auf eine 10-jährige Therapiedauer. Dies bedeutet, dass eine tausendjährige Statineinnahme das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, um 0,7 % senkt.

### Für Eilige

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellen nach wie vor eine erhebliche Gefahr für viele Patienten dar. Dabei spielt das Cholesterin eine geringere Rolle als bisher angenommen. Neue Studien zeigen weitere Ursachen und Möglichkeiten der therapeutischen Unterstützung durch Nahrungsergänzungspräparate.

## Erst verstopfen Mini-gefäße, dann die Arterie

Tatsächlich lohnt es sich, genauer hinzuschauen, was die Ursachen der Gefäßverkalkung sein können, wie es Prof. Dr. med. Axel Haverich getan hat. Er sagt: „Arteriosklerose hängt von Mikrogefäßen an der Arterienaußenwand ab.“ Dabei ist dem interventionellen Kardiologen von der Universität Hannover bei tausenden von Herz-, Gefäß- und Bypass-Operationen aufgefallen, dass auch Patienten mit hochgradig verstopften Arterien Gefäßabschnitte besaßen, die völlig sauber und durchlässig waren. „Viele Herzchirurgen machen sich diese bekannte Tatsache für Bypass-Operationen zunutze“, schreibt Axel Haverich. Die intakten Stellen sind dünnwandig, von Muskeln umgeben und frei von Vasa vasorum (VV). Das sind kleine Gefäße an der Außenwand von Arterien, die diese mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Den Knackpunkt erklärt Prof. Haverich so: „Nur Gefäße mit einer dickeren Wand als 0,5 Millimeter benötigen die kleinen Gefäße zur Versorgung. Sie sprießen dann tief in die Gefäßwand ein. Dünnere Gefäße brauchen das nicht, sie werden von Muskeln stabilisiert, bewegt und vor der Verengung geschützt.“

Die kleinen Versorgungsgefäße verschließen sich aber schnell durch Entzündungsreaktionen und Fettpartikel. Als Folge der Unterversorgung sterben die Zellen der mittleren Arterienwand ab. Axel Haverich: „Es kommt zu einem regelrechten Infarkt der Zellwand.“ Das Immunsystem baut die Zellen einschließlich der Fettreste ab. Dadurch entstehen die Plaques, welche die Arterienwand verdicken und das Gefäß verschließen. „Arteriosklerose sollte eher als eine Erkrankung der Mikrogefäße gesehen werden. Die Arterien sind erst in der Folge betroffen!“

## Entzündungen lösen die Arteriosklerose-Kaskade aus

Für Axel Haverich passt die Erklärung zur Beobachtung anderer Wissenschaftler, dass die Herzinfarktrate nach Grippeepidemien oder bei hoher Feinstaubbelastung durch Entzündungen im Körper deutlich ansteigt. Er sieht seine Theorie aber auch anhand sehr alter medizinischer Entdeckungen bestätigt. So hatte 1924 ein Arzt in St. Petersburg arteriosklerotische Veränderungen an 300 Kindern festgestellt, die alle an einer Infektionskrankheit gestorben waren. >>

Arteriosklerose ist eher eine Erkrankung der Mikrogefäße der Arterienaußenwand. Die Arterien sind erst in der Folge betroffen.

## B-Vitamine helfen dem Gedächtnis!

- ✓ Kognitive Leistungsfähigkeit<sup>1</sup>
- ✓ Nervensystem<sup>2</sup> und Energieversorgung<sup>2</sup>
- ✓ Normaler Homocystein-Blutspiegel<sup>1</sup>

*Hab ich den Herd auch ausgemacht?*

Wahlweise auch mit Vitamin D erhältlich<sup>3</sup>



Die Mini-Tabletten sind frei von Nanopartikeln, Laktose, Fruktose, Gluten, Konservierungsmitteln sowie Farb- und Aromastoffen.

<sup>1</sup> Folsäure (B<sub>9</sub>)+B<sub>6</sub>+B<sub>12</sub> unterstützen die normalen Funktionen der Psyche (wie Konzentration und Erinnerungsvermögen) und des Immunsystems, wirken beim Homocystein-Stoffwechsel mit und tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei.

<sup>2</sup> Vitamin B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> sind an den normalen Funktionen des Nervensystems und des Energiestoffwechsels beteiligt.

<sup>3</sup> Vitamin D<sub>3</sub> ist zur Erhaltung normaler Knochen sowie für die Funktionen der Muskeln und des Immunsystems wichtig.

## Was erhält unsere Herzgesundheit wirklich?

Zunächst einmal benötigt unser Herz besonders viel Energie, denn es muss permanent arbeiten und hat nie Ruhepausen. Es schlägt 100 000 Mal am Tag bzw. 36 Millionen Mal im Jahr. Die dafür benötigte Energie wird in den Organellen der Zellen gebildet, den Mitochondrien. In einer Herzzelle sind bis zu 11 000 Mitochondrien aktiv. Wenn man diese Zahl mit der Anzahl der Herzzellen – ca. 11 Milliarden – multipliziert, erhält man eine astronomisch hohe Zahl Energie produzierender Mitochondrien. Tatsächlich baut ein Mensch jeden Tag so viel Energie in Form von ATP (Adenosintriphosphat) auf und ab, wie er Körpermasse hat. Damit die Mitochondrien unaufhörlich Energie produzieren können, benötigen sie als Grundlage die vitaminähnliche Substanz Coenzym Q10. Wir Menschen produzieren bereits ab dem 35. Lebensjahr immer weniger Coenzym Q10. 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 durchgeführt. Die Q-SYMBIO-Studie (2) wies bei Menschen mit Herzinsuffizienz eine Abnahme der Sterblichkeit um 50 Prozent nach. Erreicht wurde dieses einzigartig gute Ergebnis durch 3-mal 100 mg Coenzym Q10 am Tag, als alleiniger Zusatz zur Standardtherapie.

Menschen, die am Herzen erkranken, erhalten oft auch Cholesterinsenker vom Statin-Typ. Leider hemmen Statine nicht nur die körpereigene Bildung von Cholesterin, sondern auch die Bildung von Coenzym Q10. Dadurch sinkt bei einer Statineinnahme der Energielevel um gut 75 Prozent. Da speziell ältere Menschen häufig Cholesterinsenker einnehmen und bereits altersbedingt einen erniedrigten Coenzym-Q10-Spiegel aufweisen, haben sie oft nur noch 13 Prozent der benötigten Energie. Speziell das energiehungrige Herz leidet unter den Folgen und wird krank.

### Coenzym Q10 für das energiehungrige Herz

Aufgrund dieser Erkenntnisse stellt die ausreichende Versorgung mit Coenzym Q10 eine der wichtigsten Maßnahmen für unsere Herzgesundheit dar. Mit der Nahrung ist eine Versorgung ab dem 40. Lebensjahr nicht möglich, daher empfiehlt sich der Einsatz von Nahrungsergänzungspräparaten. Zur Vorbeugung von kardiovaskulären Erkrankungen empfiehlt sich die Einnahme von 100 mg Coenzym Q10 am Tag bei allen Menschen, spätestens ab dem 40. Lebensjahr. Menschen ab dem 60. Lebensjahr profitieren von 200 mg Coenzym Q10 täglich, und Menschen mit Herzkrankheiten sollten bis zu 300 mg Coenzym Q10 am

Tag zuführen. Leider weisen die diversen Nahrungsergänzungsmittel sehr unterschiedliche Qualitäten auf. Entscheidend ist, ob das zugeführte Produkt auch die auf der Verpackung angegebene Menge an Coenzym Q10 enthält, ob der Vitalstoff vom Körper aufgenommen werden kann bzw. wie er sich durch seine Bioverfügbarkeit auszeichnet. Die Forschergruppe um Prof. Lopez-Lluch hat nachgewiesen, dass das Coenzym Q10 des dänischen Herstellers Pharma Nord (Coenzym Q10 Bio-Qinon Gold) derzeit die mit Abstand beste Bioverfügbarkeit aufweist.

### Selen schützt vor freien Radikalen

Das Herz sollte nicht nur mit ausreichend Energie versorgt, sondern auch gut gegen Infektionen geschützt sein. Damit ist nicht nur die akute Form gemeint, die z. B. eine Herzmuskelentzündung hervorrufen kann, sondern es geht um generelle und länger bestehende bzw. chronische Infektionen im Körper. Eine große Rolle spielen dabei die freien Radikale. Freie Radikale sind Atome, denen ein Elektron fehlt, welches sie sich gern von den chemischen „Strukturen“ der Körperzellen holen, die in der Folge zugrunde gehen oder zumindest schwer geschädigt werden können. Der Schutz vor freien Radikalen stellt eine der Hauptaufgaben unseres Immunsystems dar. Dies geschieht jeden Tag und zu jeder Sekunde und ist für unsere Abwehrkräfte sehr belastend. Um lang anhaltende Infektionen durch freie Radikale zu vermeiden, sind Maßnahmen zur Unterstützung des Immunsystems sehr wichtig. Eine besondere Bedeutung kommt hier dem Spurenelement Selen zu. 21 genetisch vorgegebene Selenoproteine sorgen dafür, dass die Radikalenabwehr in allen Organen gut funktioniert. Das Problem ist, dass die Selenversorgung in Deutschland längst nicht ausreicht, um eine effektive Immunabwehr zu gewährleisten. Nach offiziellen Angaben nimmt ein Bundesbürger durchschnittlich 30 bis 35 µg Selen am Tag zu sich. Selbst die Deutsche Gesellschaft für Ernährung schätzt den täglichen Bedarf nach Selen auf 60 µg bis 80 µg. Aus Erfahrungen vieler Studien hat sich allerdings eine tägliche Zufuhr von 100 µg bis 200 µg als notwendig herausgestellt. Selenprodukte gibt es viele, aber der Kunde weiß oft nicht, welche für ihn am besten geeignet sind. Aus biochemischer und physiologischer Sicht besitzen organische Selenverbindungen einen klaren Vorteil. Unser Körper ist es gewohnt, aus natürlichen Quellen organisches Selen aufzunehmen. Es verwundert daher nicht, dass diese Art Selen besser vom Organismus verwertet werden kann und eine deutlich stärkere Wirkung auf unser Immunsystem ausübt als anorganische Selenverbindungen. All dies hat dazu geführt, dass auch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) Nahrungsergänzungen mit organischem Selen empfiehlt (enthalten z. B. in Selenoprecise von Pharma Nord). Immer wieder wird in der Presse gewarnt, dass sich organisches Selen anhäufen und zu einer Vergiftung führen kann.

Statine hemmen die Bildung von Coenzym Q10, wodurch der Energielevel um rund 75 % sinkt.

Spätestens ab dem 40. Lebensjahr empfiehlt sich bei allen Menschen die Supplementierung von Coenzym Q10.



Tatsächlich ist ein Zuviel an Selen gefährlich, aber diese hohen Mengen sind durch die oben angegebenen Zufuhrempfehlungen nicht erreichbar. Tatsächlich ist die Halbwertszeit von organischem Selen mehr als doppelt so lang wie die für anorganisches Selen. Dabei handelt es sich um die normale Halbwertszeit. Diese ist bei adäquaten Zufuhrmengen von 100 bis 200 µg unbedenklich. Auch Paranüsse sind zur Deckung des täglichen Bedarfs an Selen empfehlenswert. Normalerweise können drei bis vier Paranüsse den Tagesbedarf decken – allerdings nur wenn die dünne Nusshaut noch vorhanden ist. Aus lebensmittelrechtlichen Gründen werden bei uns jedoch nur geschälte Paranüsse verkauft, die nicht mehr genügend Selen zur Bedarfsdeckung enthalten.

## Selen und Coenzym Q10 unterstützen die gesunde Herzleistung

Organisches Selen und Coenzym Q10 sind für die Herzgesundheit von entscheidender Bedeutung. Dies zu beweisen war die Grundlage der Studie des schwedischen Kardiologen Professor Dr. med. Urban Alehagen von der Universität in Linköping. Er untersuchte über 400 ältere Schwedinnen und Schweden und gab der einen Hälfte eine Kombination aus organischem Selen und Coenzym Q10 und der anderen Hälfte Placebos. Diejenigen, die täglich Selen und Coenzym Q10 zuführten, hatten auch nach 10 Jahren noch eine um 50 Prozent geringere Sterberate an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als die Teilnehmer der Placebo-Gruppe.



### Quellen

1. Die einzelnen Studien: JUPITER (2008), ALLHAT (2002), ASCOT (2003), MEGA (2006), AFCAPS (1998), WOSCOPS (1995), PROSPER (2002), CARDS (2004), ASPEN (2006), PREVENT-it (2004) und HYRIM (2005)
2. J Am Coll Cardiol: Heart Failure 2014; 2:641–49
3. Dr. Schmidt, E.; Schmidt, N.: Basiswissen Vitalstoffe. 2. Auflage, Schirner Verlag 2019

## Natürliche und langfristige Gesundheit durch Vitalstoffe

Das Herz zieht einen hohen Nutzen aus einer guten Energieversorgung und dem Schutz vor latenten Infektionen der Blutgefäße. Studien belegen eindeutig, dass das geschwächte, aber auch das gesunde Herz von einer Nahrungsergänzung mit Coenzym Q10 und organischem Selen profitieren kann. Es gibt eine ganze Reihe weiterer Vitalstoffe, die einen positiven Effekt auf die Gesundheit des kardiovaskulären Systems haben, doch würde ihre Auflistung den Rahmen dieses Artikels sprengen. Zusätzlich zu einer guten Basisversorgung sollte jeder Bundesbürger täglich nicht weniger als 100 µg Selen und spätestens ab dem 40. Lebensjahr mindestens 100 mg Coenzym Q10 ergänzen. In der Folge wären Erkrankungen des Herzens sehr viel seltener und wesentlich geringere Mengen an Medikamenten notwendig, welche die Gesundheit durch Nebenwirkungen wiederum häufig beeinträchtigen. Außerdem könnten die Kosten für die Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen minimiert werden. ■

Der Beitrag wurde in Zusammenarbeit mit der Firma Pharma Nord GmbH verfasst.

### Verfasser

Dr. med. Edmund Schmidt und Nathalie Schmidt  
Hubertusstr. 2  
85521 Ottobrunn  
[www.praxis-schmidt-ottobrunn.de](http://www.praxis-schmidt-ottobrunn.de)

Paranüsse sind zur Deckung des täglichen Selenbedarfs empfehlenswert.

Durch ausreichende Versorgung mit Coenzym Q10 und organischem Selen wären Herzerkrankungen sehr viel seltener.

### 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.energie-lebensberatung.de](http://www.energie-lebensberatung.de)



### Dr. med. Edmund Schmidt

Arbeitet seit 1996 als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie zusammen mit seiner Frau in eigener Praxis in Ottobrunn. Dr. Schmidt hat zusammen mit seiner Frau mehrere Bücher zum Thema Vitalstoffe veröffentlicht. [www.ensign-ohg.de](http://www.ensign-ohg.de) Kontakt: [information@praxis-schmidt-ottobrunn.de](mailto:information@praxis-schmidt-ottobrunn.de)

