

Vitalstoffe für das kranke Herz

Orthomolekulare Medizin | Eine unterschätzte
Therapiemöglichkeit





Foto: ©Kaspars Grīnvalds - Fotolia.com

Nathalie und Dr. med. Edmund Schmidt

Sowohl in der Laien- als auch in der Fachpresse stellt die Behandlung von Herzerkrankungen ein zentrales Thema dar, denn immer noch erweisen sich Herzerkrankungen als die Todesursache Nummer Eins in Deutschland. Etwa 27 bis 44 % der Patienten sterben innerhalb eines Jahres nach dem Myokardereignis und etwa 23 bis 30 % werden im Laufe ihres Lebens einen weiteren Infarkt erleiden (American Heart Assoziation 1997). Die Wahrscheinlichkeit, in den nächsten drei Jahren wieder ein akutes Herzproblem 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 bei Herzerkrankungen kennt die Medizin bereits seit Jahrzehnten, sie finden aber in der modernen Therapie immer noch wenig Beachtung.

Das Cholesterin

Zahlreiche Pressemeldungen verleiten viele Patienten dazu, zu sehr auf ihren Cholesterinspiegel zu schauen. 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.

➔ 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 anschließend noch einen Intensivkurs. Mit der Zeit entwickelte Schmidt ihren eigenen Therapiestil. Sie gibt regelmäßig Coaching-Sitzungen und veröffentlichte bereits elf Bücher. Sie hat mit Dr. Schmidt vier Bücher zu Vitalstoffen veröffentlicht und zusätzlich sieben Bücher zum Thema Energie und Lebenskrisen.



Kontakt: www.praxis-schmidt-ottobrunn.de

➔ Dr. med. Edmund Schmidt

ist seit 1996 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 Herr 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 könnten und das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Patientinnen und Patienten steigern könnten.



Kontakt: www.praxis-schmidt-ottobrunn.de

Cholesterin spielt eine sehr wichtige Rolle bei der Hormonproduktion des Körpers und stabilisiert die Zellwände. Dies bedeutet, wenn wir zu wenig Cholesterin im Körper haben, führt dies zu Störungen im Zellstoffwechsel und zu hormonellen Einschränkungen. Vitamin D, ebenfalls ein Hormon, hängt daher auch vom Cholesterin ab. 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, wirkt sich dies negativ auf unsere Blutgefäße aus. Mittlerweile wird das Gesamtcholesterin auf unter 200 mg/dl reduziert. Vor noch nicht allzu langer Zeit sprach man erst von einem zu hohen und behandlungsbedürftigen Cholesterin bei Werten über 300 mg/dl. Das sogenannte, mit Cholesterinkristallen gesättigte LDL-Cholesterin gibt diese gerne ab. In der Laienpresse spricht man daher vom „schlechten“ Cholesterin. Als gefährlich, in Bezug auf Ausbildung einer Atherosklerose oder Gefäßverkalkung in den Herzkranzgefäßen, erweist sich 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,

nicht mit Cholesterinkristallen gesättigt, nimmt diese daher gerne auf. Hier spricht der Laie auch vom „guten“ Cholesterin.

Coenzym Q₁₀ (Ubichinon) und seine Bedeutung für unser Herz

Unser Herz ist der am stärksten belastete Muskel im Körper des Menschen. Im Schnitt muss das Herz 80 Jahre lang unermüdlich 60- bis 80-mal pro Minute schlagen. Eine gesicherte Energiegewinnung spielt daher für unsere Herzmuskelzellen eine zentrale Rolle. Zur Sicherstellung dieser gewaltigen Energiemengen benötigen sie das Coenzym Q₁₀. Von allen Organen hängt besonders das Herz von einer guten Versorgung mit diesem Vitaminoid ab. Diese Erkenntnis lässt sich schon in Biochemiebüchern der 1980er-Jahre nachlesen. Mindestens genauso lang wissen wir, dass eine Blockierung der Cholesterinsynthese, wie das cholesterinsenkende Medikamente vom Typ der Statine tun, auch die körpereigene Coenzym Q₁₀-Produktion hemmt. 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 bildet der Körper selbst ab dem 35. Lebensjahr immer weniger Coenzym Q₁₀ und bedarf von da an einer regelmäßigen Einnahme und unter Umständen einer Ergänzung. Im höheren Alter ist das Coenzym Q₁₀ ein Stoff, der wie Vitamine von außen zugeführt werden muss. Idealerweise sollten Gesunde ab dem 35. Lebensjahr täglich 60 - 100 mg Coenzym Q₁₀ zu sich nehmen. 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 kann eine Ausbildung einer Blutgefäß-Atheromatose (Gefäßverkalkung) hervorrufen.
- ▶ Die Konzentration von Coenzym Q₁₀ sollte man medikamentös nicht reduzieren. Wenn Statine unerlässlich sind, bedarf es daher einer Coenzym-Q₁₀-Ergänzung.
- ▶ Das HDL-Cholesterin medikamentös zu senken, empfiehlt sich nicht, 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 eignen sich Vitalstoffe hervorragend. Es empfiehlt sich der Einsatz von antioxidativen Vitaminen wie Vitamin C und Vitamin E sowie des wichtigsten enzymatischen Antioxidans Selen. Speziell Selen kommt in

deutschen Böden nahezu gar nicht vor und daher ist auch unsere Nahrung arm an Selen. Dass unsere deutschen Böden zu wenig Jod enthalten weiß die Bevölkerung zumindest zum großen Teil. Doch wo Jodmangel herrscht, fehlt auch ein anderes sehr wichtiges Spurenelement für den menschlichen Körper, das Selen. Und über diese Kenntnisse verfügen viele Menschen nicht.

Etliche Studien aus den vergangenen 20 Jahren wiesen nach, 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 % senken kann. Dies ist ein sehr gutes Ergebnis und hat gleichzeitig keine Nebenwirkungen wie bei den Untersuchungsergebnissen für verschiedene Medikamente.

Ein gesundes Herz benötigt eine ausreichende Versorgung mit Coenzym Q₁₀, nur so verfügt unser Lebensmotor über genügend Energie. Mangelt es an Coenzym Q₁₀, zeigen sich als 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 am eigenen körperlichen Unbehagen. 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 % 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 % der bisher bekannten Pflanzenbegleitstoffe

Neben dem Infarktrisiko durch Ablagerung in den Gefäßen, erweist sich auch die Herzinsuffizienz (Herzschwäche) für die Patienten als 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 belegten in der Q-SYMBIO-Studie, dass die regelmäßige Einnahme von Coenzym Q₁₀ (hier: Q10 Bio-Qinon® Gold) die Zahl der Todesfälle durch Herzschwäche um nahezu 50 % senken kann. Dieses so auffällige Ergebnis führte auch dazu, 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 lassen sich mit einer Vitalstoff-Ergänzung nebenwirkungsfrei und natürlich behandeln. Antioxidantien, wie Selen und vor allem das Coenzym Q10, dürfen bei keiner Behandlung fehlen. Leider finden diese grundlegenden Fakten in der bisherigen Therapie der Herzkrankheiten viel zu wenig Beachtung. Es ist tragisch, dass der Einsatz von Statinen ohne Coenzym Q10 zu einer Energieverarmung des Herzens führt, die in einer Herzinsuffizienz enden kann. Mit einem konsequenten Einsatz der genannten Vitalstoffe bestünde außerdem die Chance, unser Gesundheitssystem auch finanziell massiv zu entlasten, indem wir den bisher sehr hohen und teuren Medikamentenverbrauch dadurch drastisch reduzieren.

Natürliche Vorkommen

Q10 findet sich in einer Reihe von Nahrungsmitteln. Gute Quellen für die Substanz sind unter anderem:

- ▶ Innereien
- ▶ Fleisch
- ▶ Hering
- ▶ Sojaöl
- ▶ Sardinen

Selen kommt in der Nahrung zum Beispiel in Fisch, Nüssen und Getreide vor.

AKOM