

**Überschrift:** Здоровье **Gesundheit**

**Titel:** Как бьется ваше сердце? **Wie schlägt Dein Herz?**

**Untertitel:** *О лечении сердечной аритмии коэнзимом Q10 и другими жизненно важными веществами* **Über die Behandlung von Herzrhythmusstörungen mit Coenzym Q10 und anderen lebenswichtigen Substanzen**

Экстрасистолия – это неритмичное биение сердца (несвоевременное сокращение сердечных камер) очень распространены в медицинской практике. *Extrasystole ist ein unregelmäßiger Herzschlag (vorzeitige Kontraktion der Herzkammern), der in der medizinischen Praxis sehr häufig ist.*

Экстрасистолия может привести к серьезным последствиям, потому что именно эти аритмии являются явным признаком дефицита митохондриальной энергии в сердце. *Eine Extrasystole kann schwerwiegende Folgen haben, da diese Arrhythmien ein deutliches Zeichen für einen Mangel an mitochondrialer Energie im Herzen sind.*

Предположительно около 80% пациентов с сердечной аритмией имеют недостаток жизненно важных веществ. *Es wird geschätzt, dass etwa 80% der Patienten mit Herzrhythmusstörungen einen Mangel an von einem Vitalstoffmangel aufweisen.*

**Магний и калий** являются стабилизаторами сердечного ритма. Недостаток калия и особенно магния способствуют развитию экстрасистолии. *Magnesium und Kalium sind Herzfrequenzstabilisatoren. Ein Mangel an Kalium und insbesondere Magnesium trägt zur Entwicklung der Extrasystole bei.*

Длительный массивный дефицит магния также может привести к опасной для жизни фибрилляции желудочков. *Ein längerer massiver Magnesiummangel kann auch zu lebensbedrohlichem Kammerflimmern führen.*

Хороший запас **витамина D** может снизить риск сердечной недостаточности. [Eine gute Versorgung mit Vitamin D kann das Risiko einer Herzinsuffizienz verringern.](#)

При сердечной аритмии **витамины группы В**, принимаемые комплексно, являются важным вариантом лечения. [Bei Herzrhythmusstörungen sind B-Vitamine in Kombination eine wichtige Behandlungsoption.](#)

**L-карнитин** вносит значительный вклад в работу сердечной мышцы. Вместе с коэнзимом Q10 предотвращает сердечную аритмию.

[L-Carnitin leistet einen wesentlichen Beitrag zur Arbeit des Herzmuskels. Zusammen mit dem Coenzym Q10 verhindert es Herzrhythmusstörungen.](#)

Для того, чтобы концентрация коэнзима в организме была в норме, один из крупнейших немецких производителей витаминов Pharma Nord рекомендует в качестве пищевой добавки окисленный кофермент Q10.

[Damit die Coenzymkonzentration im Körper normal ist, empfiehlt einer der größten deutschen Hersteller von Vitaminen, Pharma Nord, oxidiertes Coenzym Q10 als Lebensmittelzusatzstoff.](#)

Например, в капсулах Q10 Bio-Qinon Gold 100 мг. Эти капсулы теперь также доступны как веганский продукт (например, Q10 Green 100 мг). [Zum Beispiel in Kapseln Q10 Bio-Qinon Gold 100 mg. Diese Kapseln sind jetzt auch als veganes Produkt erhältlich \(z. B. Q10 Green 100 mg\).](#)

В статье, представленной нашему журналу фармакологической компанией Pharma Nord из немецкого города Фленсбург, подробно рассказывается о вариантах лечения сердечной аритмии коэнзимом Q10, микроэлементами и витаминами. [In einem Artikel des Pharmaunternehmens Pharma Nord aus Flensburg, das in unserer Zeitschrift vorgestellt wurde, werden die Behandlungsmöglichkeiten für Herzrhythmusstörungen mit Coenzym Q10, Spurenelementen und Vitaminen beschrieben.](#)

Extrasystolen sind in der medizinischen Praxis sehr häufig. Während die malignen Rhythmusstörungen intensiv behandelt werden, wird den sogenannten benignen Rhythmusstörungen wenig Beachtung geschenkt. Das ist fatal, denn gerade diese Rhythmusstörungen sind ein deutlicher Hinweis auf ein mitochondriales Energiedefizit am Herzen. (Radelfahr F et al; internistische Praxis 2020; 62: 261-283)

Gerade die gerne eingesetzten  $\beta$ -Blocker verschärfen das mitochondriale Defizit massiv

## *Ursachen*

Bei gut 80 % der Patienten/-innen im eigenen Patientenkollektiv mit Herzrhythmusstörungen kann von einem Vitalstoffmangel ausgegangen werden. Diese werden noch genauer erläutert. Die anderen Patienten entwickeln Herzrhythmusstörungen aufgrund diverser kardialer Erkrankungen.

Natürlich sind auch die hier aufgeführten Ursachen komplementär mit Vitalstoffen behandelbar, aber auf keinen Fall dürfen Sie übersehen werden.

## *Vitalstoffe in der Behandlung von Herzrhythmusstörungen*

### **Coenzym Q10**

Entscheidend in der Behandlung von Herzrhythmusstörungen ist das Vitaminoid Coenzym Q<sub>10</sub>. Im Rahmen der Atmungskette ist es wesentlich zur Bildung von ATP (Adenosintriphosphat) in den Zellen. Nur das Coenzym Q10 überträgt die zur ATP Bildung erforderlichen Elektronen in der Atmungskette.

Das Herz besteht aus geschätzt 11 Milliarden Zellen und jede dieser Zellen hat gut 11.000 Mitochondrien. Es ist nicht erstaunlich, dass dem Coenzym Q<sub>10</sub> eine zentrale Rolle bei der Behandlung von Herzrhythmusstörungen zukommt, denn diese sind das erste Symptom bei Coenzym Q10 Mangel.

Das Angebot an Coenzym-Q<sub>10</sub>-Produkten ist immens und auch für Therapeuten oft nicht mehr durchschaubar. Daher sind folgende Erläuterungen zum Coenzym Q<sub>10</sub> wichtig. Coenzym Q<sub>10</sub> wird über die Nahrung zugeführt und im Körper selbst synthetisiert. Für die Eigensynthese benötigen die Zellen die Aminosäuren Phenylalanin, Tyrosin und Methionin, sowie verschiedene Vitamine der B-Gruppe wie Folsäure, Niacin, Pantothensäure, Pyridoxin und Vitamin B<sub>12</sub>.

In jungen Jahren ist bei gesunden Menschen eine ausreichende Versorgung mit Coenzym Q<sub>10</sub> gewährleistet. Mit zunehmendem Alter nehmen die Coenzym-Q<sub>10</sub>-Konzentrationen in verschiedenen Organen ab, v.a. am Herzen: 40-Jährige haben 30 % weniger Coenzym Q<sub>10</sub> im Herzmuskel und 80-Jährige sogar 60 % weniger als gesunde 20-Jährige. Bei einem Defizit von 15 % treten bereits Funktionsstörungen wie Herzrhythmusstörungen auf, bei einem Abfall über 25 % können diese zu erheblichen kardialen Symptomen führen, wie z.B. Herzinsuffizienz. Medikamente vom Typ der Statine (Cholesterinsenker) blockieren die Coenzym- Q<sub>10</sub>-Synthese um bis zu 75 %. Das ist fatal, denn ein 80-Jähriger hat auch ohne Statine nur noch eine Coenzym-Q<sub>10</sub>-Produktion von ca. 50 %. Gerade diese Menschen sind oft auf Statine eingestellt, so dass sie nur noch ein Viertel des Vitaminoids produzieren können. Die Folgen sind häufige Muskelschmerzen, Herzrhythmusstörungen sowie die Ausbildung einer Herzinsuffizienz.

Alles in allem ist oxidiertes Coenzym Q<sub>10</sub> am besten für die Nahrungsergänzung geeignet. Hierzu eignen sich Kapseln, die das Ubichinon vor Reduktion schützen (z.B. Q10 Bio-Qinon Gold 100 mg). Mittlerweile sind diese Kapseln auch als veganes Produkt erhältlich (z.B. Q10 Green 100 mg).

In einer unabhängigen Studie<sup>1</sup> konnte dies nachgewiesen werden.

### **Magnesium und Kalium**

Beide Mineralstoffe sind Stabilisatoren des Herzrhythmus. Der Herzmuskel kann nicht nur im Sinusknoten und AV-Knoten elektrische Leitung für den Herzschlag übertragen, sondern auch in

---

<sup>1</sup> López-Lluch, Navas, del Pozo-Cruz, Sánchez-Cuesta, Cortés-Rodríguez: Bioavailability of Coenzym e COENZYM Q10 supplements depends on carrier lipids and solubilization. Nutrition <https://doi.org/10.1016/j.nut.2018.05.020>

allen anderen Herzmuskelzellen. Nur wenn beide Mineralstoffe im Normbereich liegen (Kalium 3,6 – 4,8 mmol/l und Magnesium 0,7 – 1,05 mmol/l), ist das Herz vor Rhythmusstörungen, aufgrund von Mineralmangel geschützt. Kalium- und vor allem ein Mangel an Magnesium fördern die Entstehung von Extrasystolen. Ein länger bestehender, massiver Magnesiummangel kann auch zu einem lebensbedrohlichen Herzkammerflimmern führen.

## Vitamin D

Vitamin D ist kein Vitamin (vitales Amin) sondern ein Prähormon. Die Versorgungssituation in Deutschland ist bekanntermaßen defizitär. Gut 85 % der Deutschen erreichen die erforderliche Vitamin-D-Konzentration, zumindest in den Wintermonaten, nicht. Am Herz ist Vitamin D wichtig für die Herzkraft und wirkt positiv inotrop. Damit kann durch eine gute Vitamin-D-Versorgung das Risiko für eine Herzinsuffizienz verringert werden. Die Abnahme der Herzkraft durch Vitamin-D-Mangel ist immer auch verbunden mit einem gesteigerten Risiko für Herzrhythmusstörungen.

## B-Vitamine

Die wasserlöslichen B-Vitamine stabilisieren allgemein die Erregungsleitung im Nervensystem. Ganz besonders gilt das für das Reizleitungssystem des Herzens. Beim Vorliegen von Herzrhythmusstörungen sind B-Vitamine, als Komplex gegeben, eine wichtige Therapieoption.

## L-Carnitin

L-Carnitin wird allgemein als die „Herzaminosäure“ bezeichnet. Solche Pauschalisierungen müssen immer kritisch hinterfragt werden. Eigentlich ist L-Carnitin keine Aminosäure, sondern eine Aminobuttersäure und leitet sich vom Begriff „Caronis“ (Fleisch) ab. Es wird im Körper aus Lysin und Methionin mit Hilfe von Vitamin C, Eisen, Niacin, Vitamin B<sub>6</sub> und Vitamin B<sub>1</sub> gebildet. Carnitin dient vor allem als Transportmedium für langkettige Fettsäuren in die Mitochondrienmembran zur Energiegewinnung. Somit trägt L-Carnitin wesentlich zur Leistung des Herzmuskels bei. Zusammen mit Coenzym Q10 beugt es Herzrhythmusstörungen vor

### **Info zu den Autoren:**

Nathalie Schmidt

[www.Energie-Lebensberatung.de](http://www.Energie-Lebensberatung.de)

[www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie](https://www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie)

Dr. med. Edmund Schmidt

[www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de](http://www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de)

[www.facebook.com/Vitalstoffinformation](https://www.facebook.com/Vitalstoffinformation)

[www.ensign-ohg.de](http://www.ensign-ohg.de)