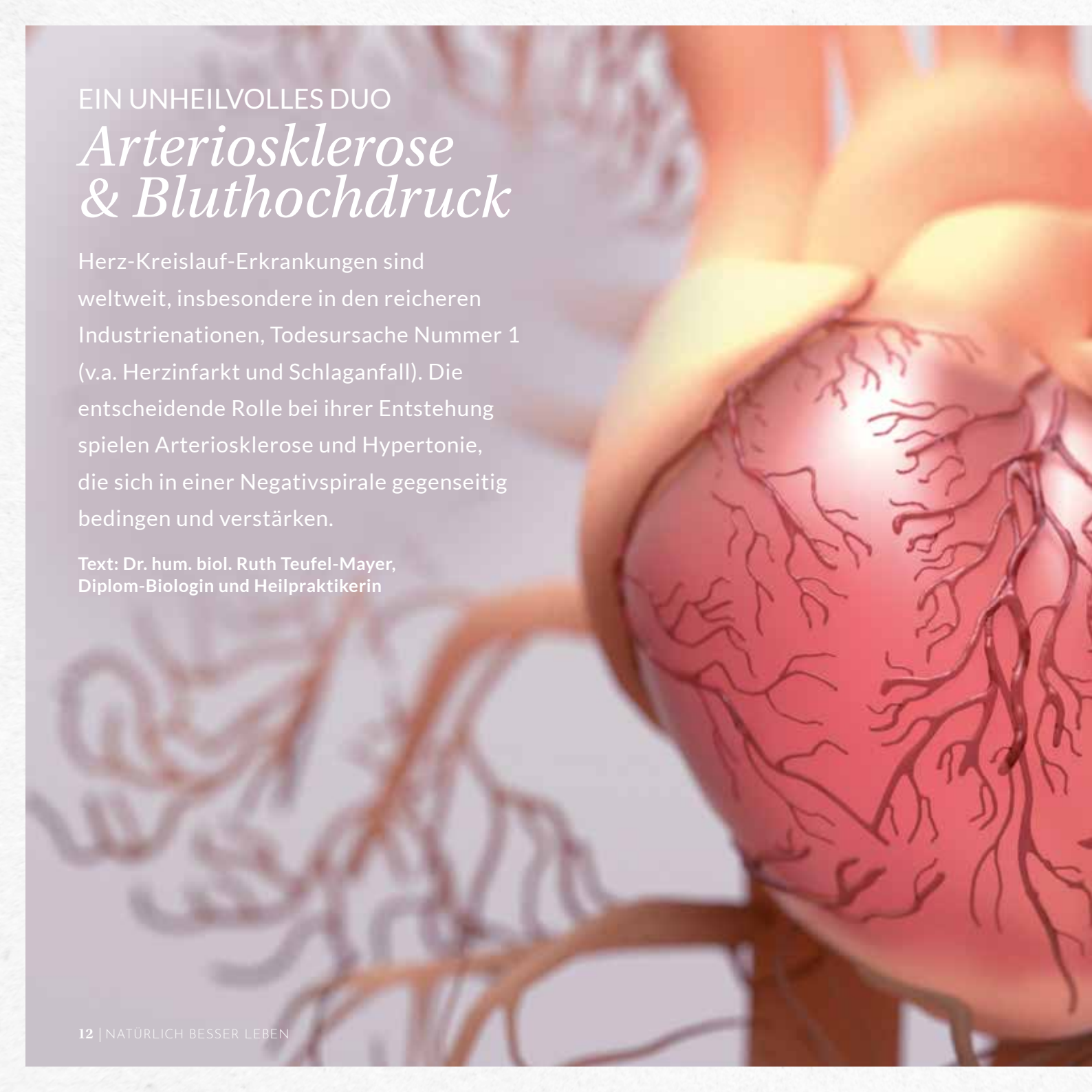




EIN UNHEILVOLLES DUO

Arteriosklerose & Bluthochdruck

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit, insbesondere in den reicheren Industrienationen, Todesursache Nummer 1 (v.a. Herzinfarkt und Schlaganfall). Die entscheidende Rolle bei ihrer Entstehung spielen Arteriosklerose und Hypertonie, die sich in einer Negativspirale gegenseitig bedingen und verstärken.

Text: Dr. hum. biol. Ruth Teufel-Mayer,
Diplom-Biologin und Heilpraktikerin

Hypertonie (Bluthochdruck)

ist zu einer Volkskrankheit geworden. In den Industrienationen leiden ca. 20 % der Bevölkerung darunter, vorwiegend Menschen in der 2. Lebenshälfte. Von einer Hypertonie spricht man, wenn die Blutdruckwerte dauerhaft erhöht über 140 / 95 mm Hg liegen. Meistens besteht eine sogenannte essenzielle oder primäre Hypertonie, d.h. die Ursache liegt im Gefäßsystem selbst. Ein Bluthochdruck tut nicht weh – er wird oft zufällig entdeckt. Symptome sind anfangs selten und wenig spezifisch, wie Kopfschmerzen, Gesichtsrötung, Nasenbluten, Schwindelgefühl, Ohrensausen, Kurzatmigkeit und rasche Ermüdung. Die Auswirkungen auf die Organsysteme entwickeln sich erst nach und nach: Die Risiken für Gehirnblutungen und Schlaganfälle steigen genauso wie die Risiken für Angina pectoris, Herzinfarkt und Herzinsuffizienz.

Arteriosklerose

(im Volksmund „Arterienverkalkung“) bedeutet, dass aufgrund von Schäden in der Gefäßinnenwand die Durchblutung beeinträchtigt und schlimmstenfalls ganz unterbrochen wird (Infarkt). Durch Ablagerungen, sogenannte arteriosklerotischen Plaques, wird das Gefäßlumen mehr und mehr eingengt und die Gefäße verlieren an Elastizität. Auch die Arteriosklerose beginnt schleichend und unbemerkt. Die Einengung der Gefäße lässt wiederum den Blutdruck ansteigen mit den oben genannten Folgen.

Die Ursachen für diese Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind zum einen unveränderliche Faktoren wie Alter und familiäre Belastungen, zum anderen beeinflussbare Faktoren wie Rauchen, ungünstige Stoffwechselfaktoren (Kohlenhydrat- und / oder Fettstoffwechselstörungen) und Stress. Bei der Entstehung der Arteriosklerose spielen daher **Lebensstil**-Faktoren eine entscheidende Rolle. Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sind die besten ►

Die Herzkranzgefäße sind für die Versorgung des Herzmuskels u.a. mit Sauerstoff zuständig. Ablagerungen in den Gefäßwänden führen zu einer Verengung.

präventiven Maßnahmen. Auch die Naturheilkunde bietet Möglichkeiten für eine präventive und therapeutische Unterstützung, allen voran Orthomolekulare Therapie, Mykotherapie und Phytotherapie.

Ernährung

Bei Übergewicht ist eine Reduktion des Körpergewichts ein wichtiger Schritt. Wird das Abnehmen aufgrund von Heißhungerattacken zur Qual, können die Vitalpilze **Coprinus** und **Maitake** entgegenwirken. Grundsätzlich sinnvoll ist ein Umstieg auf **mediterrane** bzw. **Low Carb-Ernährung**. Kohlenhydrate und gesättigte Fette sollten deutlich reduziert und Eiweiße in sinnvollen Mengen aufgenommen werden (0,8 bis 1,2 g pro kg Körpergewicht). Der Fokus liegt auf ungesättigten Fettsäuren (mehrere Gramm pro Tag), auf Obst (150 g täglich) und Gemüse (am besten 350 g täglich), die viele Vitalstoffe, Antioxidantien und Ballaststoffe enthalten. Diese Ernährungsformen wirken sich günstig auf Stoffwechselstörungen wie auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus.

KNOBLAUCHKUR

Knoblauch ist ein „Gefäßputzer“.

Diese Kur kann ein- oder zweimal pro Jahr durchgeführt werden.

- 12 Knoblauchzehen schälen
- 2 Bio-Zitronen mit Schale vierteln
- Knoblauchzehen und Zitronen zusammen pürieren
- mit 1 l Wasser aufkochen
- abfiltrieren und im Kühlschrank lagern

Täglich 1 Schnapsglas „genießen“

Bewegung

Zu empfehlen ist ein **moderates Ausdauertraining** mehrmals pro Woche. In Frage kommen Walken, Schwimmen und Radfahren. Falls das Ausdauertraining anfangs schwerfällt, kann der Vitalpilz Cordyceps unterstützen. Zum Thema **Krafttraining** und Herz-Kreislauf-Erkrankungen finden Sie Informationen auf Seite 8 ff.

Orthomolekulare Therapie

Es gibt eine Reihe von Vitalstoffen, die das Herz-Kreislauf-System positiv unterstützen. Hier finden Sie die wichtigsten mit einer kurzen Beschreibung.

Arginin – Die Aminosäure Arginin ist die Quelle für den Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO), der in der innersten Gefäßschicht gebildet wird und die Gefäßmuskulatur entspannt, wodurch der Blutdruck sinkt. Die Verfügbarkeit von Arginin kann über Laborbestimmung seines Antagonisten **ADMA** (asymmetrisches Dimethylarginin) überprüft werden. Es sollte unter 0,7 µmol / l liegen. Für die Prophylaxe sind bis 1,5 g Arginin täglich, für die Therapie bis 3 x 2 g / Tag empfehlenswert.

Cystein (bzw. **NAC** oder **Glutathion**) – Zur Bildung von NO ist Glutathion nötig. Die mittlere funktionsbestimmende Aminosäure des Tripeptids Glutathion ist Cystein, das als seine chemisch stabile Form **N-Acetylcystein** zugeführt werden kann (bis zu 600 mg / Tag).

Vitamin B6, B12 und **Folsäure** sind Homocystein-Regulatoren. Homocystein ist ein Zwischenprodukt im Zellstoffwechsel, das laufend entsteht und auch laufend entgiftet werden muss. Dafür sind die Vitamine B6, B12 und Folsäure nötig. Empfohlen werden Kombipräparate mit 200 µg Folsäure, 5 mg Vitamin B6 und 1000 µg Vitamin B12. Erhöhte Homozysteinspiegel (> 10 µg/l) sind nicht nur ein Risikofaktor für die Entwicklung einer Arteriosklerose, sondern spielen auch bei der Entwicklung von Augenerkrankungen, neurodegenerativen Erkrankungen und Osteoporose eine Rolle.

Vitamin C – Ein Mangel an Vitamin C trägt zur Brüchigkeit von Gefäßen und der Abnahme ihrer Elastizität bei. Vitamin C ist nicht nur ein Antioxidans, sondern auch Kofaktor der Kolla-



Ungesättigte Fettsäuren (vorwiegend pflanzlicher Herkunft), allen voran die Omega-3-Fettsäure (meist aus Fischen) sind die Basis einer (Herz-)gesunden Ernährung.

Foto: colinhko - stock.adobe.com

gensynthese und damit auch wichtig für die Stabilität der Gefäßwände. Fehlt Vitamin C für eine ausreichende Kollagensynthese, stellt die Leber einen Reservestoff zur Verfügung – das sogenannte **Lipoprotein a**, das als „Gefäßpflaster“ gilt. Durch die Bestimmung von Lipoprotein a im Serum (es sollte unter 30 mg/dl liegen), kann ein Vitamin C-Mangel festgestellt und ggf. ausgeglichen werden. Eine Standardsubstitution ist z.B. 500 – 1000 mg eines Vitamin C (C- Ester®) Präparats.

Magnesium wirkt entspannend, auch auf die Gefäßmuskulatur, fördert die Energiebildung und wirkt stressabschirmend, indem es die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin reduziert. Außerdem verbessert es die Zuckerverwertung und erhöht die Insulinsensitivität. Empfohlen wird die Einnahme von Magnesiumcitrat oder -orotat, morgens und abends jeweils 200 mg. Achtung: Bei Patienten mit koronarer Herzerkrankung besteht häufig ein Magnesium Mangel. ►



HERZ-KREISLAUF-TEE

Weißdornblätter mit Blüten	30 g
Herzgespann	20 g
Johanniskraut	10 g
Melissenblätter	10 g
Taigawurzel	10 g
Rosmarin	10 g

2 TL der Teemischung mit 1 l kochendem Wasser übergießen und 10 min ziehen lassen. Über den Tag verteilt warm oder kalt trinken – präventiv oder kurmäßig. Bei bereits bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist individuell abzuklären, ob er sich als zusätzliche Maßnahme eignet.

Selen – In Selenmangelgebieten, zu denen auch Mitteleuropa gehört, ist die Mortalitätsrate an Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Selen fördert HDL („gutes Cholesterin“) und vermindert das Thromboserisiko. Es sollten täglich 100 µg als Natriumselenit zugeführt werden.

Vitamin D – Ein ausreichender Vitamin D-Spiegel (30 - 80 ng/ml bzw. 75 - 200 nmol/l) ist einer der Schutzfaktoren vor Arteriosklerose und Bluthochdruck. Wenden Sie sich an Ihren Arzt / Therapeuten, wenn Ihr Vitamin D-Spiegel eine „Aufstockung“ benötigt. Ist Ihr Vitamin D-Spiegel im Normbereich, sind 2000 IE pro Tag für die Erhaltung empfehlenswert.

Coenzym Q10 senkt den Blutdruck, reduziert Angina pectoris-Anfälle, steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und gehört in Japan zur schulmedizinischen Standardtherapie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die körpereigene Bildung von Q10 nimmt bereits im Alter von 40 Jahren ab; deshalb ist es

auch prophylaktisch zu empfehlen (30 - 100 mg / Tag). Bei bereits bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Einnahmen zwischen 100 und 300 mg / Tag Standard.

Omega-3-Fettsäuren – Bei einer Arteriosklerose liegt auch immer eine Entzündung der (inneren) Gefäßwand vor. Omega-3-Fettsäuren, v.a. **EPA** (Eicosapentaensäure), wirken entzündungshemmend. Außerdem senken sie die Blutfette, vermindern die Thrombozytenaggregation und senken den Blutdruck. Ein eventueller Mangel kann durch einen sogenannten „Fettsäureindex“ im Blut festgestellt werden. Die Omega-3-Fettsäuren sollten bei mindesten 6 % liegen. Zur Supplementierung sind Präparate mit einem hohen Anteil an EPA zu empfehlen. Die tägliche Soll-Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren liegt bei 2 g.

Antioxidantien – Hoch ungesättigte Fettsäuren, zu denen die Omega-3-Fettsäuren gehören, werden schnell ranzig, d.h. sie oxidieren rasch. Für ihre Stabilisierung ist es daher wichtig, genügend Antioxidantien zuzuführen. Kann der Bedarf aus der Ernährung nicht hinreichend gedeckt werden, ist eine Supplementierung möglich. Am besten eignen sich dafür Mischungen, die neben den bereits erwähnten Antioxidantien Vitamin C, Coenzym Q10 und Selen auch Carotinoide, Vitamin E, Bioflavonoide, Resveratrol und die antioxidativ wirksamen Spurenelemente Eisen, Zink, Kupfer und Mangan enthalten.

Mykotherapie

Bei Bluthochdruck und Arteriosklerose können folgende Vitalpilze unterstützen:

Reishi (Ganoderma lucidum) senkt den Blutdruck, wirkt anti-thrombotisch und kann sowohl in der Prävention wie auch der begleitenden Behandlung von Herzinsuffizienz, KHK, Herzinfarkt und Schlaganfall eingesetzt werden.

Auricularia (Auricularia auricula-judae) ist DER Vitalpilz bei Arteriosklerose. Er wirkt blutverdünnend und verbessert die Sauerstoffversorgung und Fließeigenschaften des Bluts.

Achtung – Auricularia muss vor chirurgischen Eingriffen abgesetzt werden und ist bei der Einnahme von konventionel-



Shiitake

len Blutverdünnern kontraindiziert.

Shiitake (*Lentinula edodes*) senkt die Blutfette (Triglyzeride, Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin mit Erhöhung von HDL-Cholesterin). Er wirkt auch mild blutverdünnend und blutdrucksenkend und kann daher zur Vorbeugung, Mit- und Nachbehandlung von Herzinfarkten und Schlaganfällen eingesetzt werden.

Phytotherapie

Es gibt Herz-Kreislauf-Pflanzen, die auch bei Bluthochdruck und Arteriosklerose eingesetzt werden können:

Weißdorn (*Crataegus monogyna*) ist die Heilpflanze, die traditionell zur Stärkung der Herz-Kreislauf-Funktion eingesetzt wird. Er erhöht die Durchblutung der Herzkranzgefäße und des Herzmuskels, entspannt arterielle Gefäße und senkt damit den Blutdruck.

Herzgespann (*Leonurus cardiaca*) wird bei nervösen Herzbeschwerden mit Ängsten eingesetzt, gerade auch wenn diese erstmals in den Wechseljahren auftreten.

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) normalisiert den Blutdruck. Er wird auch bei Kreislaufrschwäche und in der Rekonvaleszenz eingesetzt.

Ginkgo (*Ginkgo biloba*) fördert die sogenannte Mikrozirkulation im Kapillargebiet und damit den hier stattfindenden Stoff-

austausch zwischen Blut und Gewebe, insbesondere im Herz und im Gehirn. Ginkgo wird deshalb auch bei Schwindel und Tinnitus eingesetzt.

Taigawurzel und **Ginseng** fördern als typische Adaptogene die Anpassung an ungünstige Umstände, stärken die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit und unterstützen dabei auch Herz und Kreislauf.

Pflanzliche Sedativa wie **Lavendel**, **Baldrian**, **Johanniskraut** und **Melisse** werden gerne begleitend verordnet, wenn Stress und Schlafprobleme Herz und Kreislauf zusätzlich belasten. ■

LITERATUREMPFEHLUNGEN

- Bühring, Ursel: „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Grundlagen, Anwendung, Therapie 2, Sonntag (2005)
- Gröber, Uwe: „Mikronährstoffe, metabolic tuning, Prävention, Therapie“, WGV (2011)
- Haertel, Beate et al.: „Wege der Heilung: Vitalpilze. Modulierend, aufbauend, stärkend“, Akademie für Naturheilkunde (2019)
- Martin, Michael (Herausgeber): „Labormedizin in der Naturheilkunde“, Urban & Fischer (2006)
- Zimmermann, Michael et al.: „Burgerstein Handbuch Nährstoffe“, TRIAS (2018)

Praxis für Naturheilkunde & Kinesiologie

Dr. hum. biol. Ruth Teufel-Mayer

Heilpraktikerin

Merianweg 20 | 89075 Ulm

info@pranaki.de

www.pranaki.de



Ginkgo