

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Ernährung in den Zeiten des Rinderwahns ist ja nun, wie die erregte Debatte der letzten Wochen gezeigt hat, eine komplizierte Angelegenheit geworden - nicht nur für das arme Vieh. Was können wir noch essen? Wir geben einen immer geringeren Teil unseres Einkommens für Lebensmittel aus, aber um welchen Preis? Es täte uns besser, nur noch einmal in der Woche ein Stück Fleisch zu verzehren, sozusagen zurückzukehren zum Sonntagsbraten unserer Großeltern, wenn wir sicher sein könnten, dass dieses Fleisch frei von BSE, Hormonen, Antibiotika, und all den anderen unappetitlichen Attributen einer industriellen Massentierhaltung ist. Weniger wäre mehr - und der zusätzliche Aufwand, den wir für qualitativ hochwertige, natürliche Lebensmittel zu treiben hätten, würde sicher mehr als wettgemacht durch die Einsparungen, die sich im Gesundheitswesen aus einer solch vernünftigen Lebensführung ergeben würden. Aber kommt unsere Geld- und Konsumgesellschaft, die den Preis von allem, aber den Wert von nichts mehr kennt, zur Vernunft? Eure Nahrung sei Eure Medizin. Würden wir diesen hippokratischen Grundsatz bedenken und nach Kräften in unserem persönlichen und familiären Alltag anwenden, wäre viel getan nicht nur für unserer eigenes Wohl, sondern auch für das Wohl unserer Gesellschaft.

Die BSE-Problematik führt auch zu der Frage der Unbedenklichkeit von Gelatine, die z. T. aus Rinderknochen hergestellt wird. Ist Gelatine, wie sie für die Kapseln von Nährstoff-Präparaten verwendet wird, sicher? Für die Gelatine-Kapseln aus amerikanischer Produktion kann man das glücklicherweise uneingeschränkt bejahen. In den U.S.A. wird die perverse Verfütterung von Tiermehl an Wiederkäuer nicht durchgeführt, schon weil genügend billige pflanzliche Futtermittel zur Verfügung stehen. Aber kann man sicher sein, dass in den U.S.A. keine Gelatine aus europäischer Produktion verwendet wird? Diese Frage stellte ich KAL und Solaray bei meinem kürzlichen Besuch dort. Die verantwortlichen Direktoren lächelten und meinten, dass wohl kein amerikanischer Hersteller von Vitalstoff-Präparaten auf einen solchen Gedanken kommen würde, weil man sich - allein angesichts der rigorosen Produkthaftungsgesetze - nicht völlig unnützerweise den Risiken der BSE-Problematik aussetzen wolle.

Die europäischen Hersteller werden wohl in Zukunft verstärkt Hartkapseln aus Reisstärke verwenden, wie dies z. B. das französische Laboratoire Saint Ambroise S.A. seit geraumer Zeit tut. (Hartkapseln, ob aus Gelatine oder Reisstärke, können im übrigen leicht geöffnet werden. Man gibt den Inhalt zum Verzehr einfach in ein Glas Wasser.)

Ein neues Jahr liegt vor uns. Gehen wir es zusehends vorsichtig und mit frohen Erwartungen an. Wir werden uns, wie immer, bemühen, Sie über die interessantesten Entwicklungen im Bereich der orthomolekularen Ernährung auf dem laufenden zu halten. Achten Sie auf die Neuigkeiten!

Ich wünsche Ihnen ein friedvolles Weihnachtsfest und alles Gute, Glück und Gesundheit für das kommende Jahr 2001 und verbleibe

mit freundlichen Grüßen

Ihr Dieter Henrichs

## Bluthochdruck

### Volkskrankheit Hypertonie. Wege zu einem gesunden Blutdruck

von Dietmar Paasch

#### Blutdruck und seine Funktion im gesunden Körper

Von der ersten bis zur letzten Minute unseres Lebens fließt Blut durch alle Gefäße unseres Körpers. Blut selbst, der Saft des Lebens, ist eine stark inhomogene Flüssigkeit. 5 bis 7 Liter Blut fließen durchschnittlich durch unser Gefäßsystem. Normalerweise besteht es zu ca. 40% aus festen Bestandteilen, den Blutzellen. Ca. 60% macht das Blutplasma aus. Im Blutplasma gelöst befinden sich Nährstoffe wie Glukose (Zucker), Fettsäuren und Aminosäuren als Bau- und Energiestoffbasis für alle Körperzellen, aber auch Botenstoffe wie Hormone, Prostaglandine oder Blutsalze wie Natrium, Kalium und Kalzium. Vitalstoffe (Vitamine und Spurenelemente) im Blut sind die Kofaktoren für zelluläre Energiegewinnungsprozesse. Zugleich werden Vitalstoffe für die Abwehr von freien Radikalen dringend benötigt. Das in den roten Blutzellen befindliche Hämoglobin trägt den Sauerstoff in die einzelnen Körpergewebe. Nährstoffe, Vitalstoffe und Sauerstoff sind die Basis für die körperliche Gesundheit.

Damit das Blut seiner Transport- und Versorgungsfunktion gerecht werden kann, muß es ungehindert bis ins Kapillargebiet gelangen. Dazu ist neben einer guten Fließfähigkeit ein bestimmter Druck, der Blutdruck erforderlich. Gemeint ist damit der am Arm mittels einer Blutdruckmanschette gemessene arterielle Druck, der durch die Tätigkeit des Herzes erzeugt wird.

Das Ergebnis der Blutdruckmessung gibt zwei Werte an:

#### 1. systolischer Blutdruck:

Er entsteht wenn die gefüllte linke Herzkammer das Blut in die Aorta pumpt. Ideale Werte für Erwachsene: 120 bis 140 mmHg.

#### 2. Diastolischer Blutdruck:

Er ergibt sich als arterieller Gefäßdruck in der Zeit, die die linke Herzkammer benötigt, um sich erneut zu füllen und zu kontrahieren. Ideale Werte für Erwachsene: 70 bis 85 mm Hg.

Wird mit elektronischen Geräten gemessen, erhält man zusätzlich einen weiteren Wert, den sogenannten Puls. Der Puls ist die akustische Fortleitung des Herzschlages. Der Puls gibt Auskunft über den Rhythmus und die Schnelligkeit, mit der das Herz schlägt.

Normale Pulswerte sind durch gleichmäßige Abstände zwischen den einzelnen Schlägen und einer Schlagzahl von 60 bis 80 Schlägen pro Minute und in körperlicher Ruhe gekennzeichnet.

#### Die Teufelsspirale der Bluthochdruckkrankheit (Hypertonie)

Der Blutdruck kann krankheitsbedingten Abweichungen unterliegen. Dem zu geringen Blutdruck (Hypotonie) wird medizinisch oft nur dann Aufmerksamkeit geschenkt, wenn entsprechende Symptome wie Müdigkeit, Kopfschmerz bzw. Schwäche vorhanden sind.

Bluthochdruck (Hypertonie) dagegen erfordert eine konsequente Aufklärung der Ursachen und deren Behandlung. Anders als bei der Hypotonie werden bei der Hypertonie die Gefäßinnenwände (Endothel) durch den zu hohen Druck geschädigt.

Diese Schädigungen, Mikrofissuren, werden durch Cholesterin und Kalkeinlagerungen sowie durch Aktivierung von gerinnungsaktiven Substanzen wie z.B. Fibrin zunächst gekittet. Durch diese Reparaturmaßnahme wird eine sofortige Katastrophe vermieden. Die Auswirkung der Notreparatur wird so in die Zukunft verlegt. Die zunächst sinnvollen Ablagerungen von Cholesterin und Kalk und Fibrin verengen das Gefäß. Bestimmte Zellen des Abwehrsystems wollen die Ablagerungen abbauen, wobei sie sich in der Regel "überfressen" und als sogenannte Schaumzellen am Tatort liegenbleiben. Unterschwellige Entzündungsreaktionen laufen im Tatortbereich ab. Das Gefäß wird erneut enger. Körpergewebe, das von dieser Arterie durchblutet werden müßte, wird nun nur noch minderversorgt. Um eine bessere Durchblutung der Körperorgane zu erreichen wird nun, z.B. durch spezielle Hormone, der Blutdruck erhöht. Damit setzt sich eine teuflische Spirale in Gang. Durch den höheren Druck treten erneut vermehrt Gefäßschäden auf. Diese werden auf die oben beschriebene Art "notversorgt" mit der Folge eines immer geringeren Gefäßquerschnittes und eines weiter steigenden Blutdruckes.

Der Zeitzähler tickt.... Der Weg zu Herzinfarkt oder Schlaganfall ist somit freigelegt. Von jetzt an ist es eine Frage der Zeit bis zur Katastrophe.

## Diagnostische Möglichkeiten

Die einfachste und gebräuchlichste Art der Diagnose ist das Messen des Blutdruckes mit einem elektronischen Blutdruckmeßgerät. Doch Vorsicht, meine Praxiserfahrungen zeigen mir, daß viele Geräte zu höheren oder niedrigeren Meßwerten hin abweichen. Mechanische Geräte sind genauer, aber für den Laien schwerer handhabbar. Oft kommen auch Fehlmessungen zustande, wenn Herzrhythmusstörungen vorliegen. Wird dauerhaft ein zu hoher Blutdruck festgestellt oder schwanken die Werte stark, so sollte immer nach den möglichen organischen Ursachen gesucht werden.

Diese können sein:

- **Arteriosklerotische Veränderungen der Gefäße** (mit zunehmenden Alter sehr häufig)  
Diagnostik: Blutuntersuchungen, Doppelsonographie, Angiographie, Intravenöse Digitale Summationsangiographie (i.v. DAS) u.a.
- **Veränderungen in der Fließfähigkeit und im Stoffwechsel des Blutes**  
Diagnostik: Blutuntersuchungen im Labor, insbesondere Hämatokritwert, Fibrinogen, Quickwert, Prothrombinzeit, Thrombozytenzahl u.a. Mikroskopische Blutuntersuchungen im Dunkelfeld und im Durchlichtmikroskop, ein häufig in der naturheilkundlichen Praxis angewendetes Verfahren.

- **Schilddrüsenüberfunktionen**  
Diagnostik: Hormonbestimmung im Blut, Sonographie (Ultraschall), Szintigraphie u.a.
- **Stenosen (Verengungen) der Nierenarterien**  
Diagnostik: i.v. DSA u.a. Angiographie, Computertomographie, MRT
- relativ seltene Bluthochdruckursachen sind Störungen im Hormonhaushalt, wie Hyperaldosteronismus (Conn-Syndrom) oder Phäochromozytom (mit schweren Blutdruckkrisen einhergehende Erkrankung des Nebennierenmarkes)  
Diagnostik: Hormonbestimmungen, Computertomographie, MRT

## Behandlungsmöglichkeiten der Schulmedizin

Wie behandelt die Schulmedizin Bluthochdruck? Es stehen eine Vielzahl chemischer Stoffe zur Verfügung, die im wesentlichen auf folgenden Wirkmechanismen im Körper beruhen:

### 1. Vasodilatoren:

Dabei handelt es sich um chemische Verbindungen, die in der Lage sind, über das vegetative Nervensystem den Gefäßtonus auf weit zu stellen. Das setzt eine bestimmte Elastizität der Gefäße voraus, die in arteriosklerotischen Gefäßabschnitten nicht mehr gegeben ist.

### 2. ACE-Hemmer:

Dies sind Wirkstoffe, die auf hormoneller Ebene körpereigene Stoffe blockieren, die zur Blutdruckregulation beitragen. An der wahren Ursache des Bluthochdruckes geht diese Behandlung häufig vorbei.

### 3. Kalziumantagonisten:

Anwendung finden Stoffe, die den Zustrom von Kalzium in die Zellen vermindern, indem sie die Kalziumkanäle der Zellmembran blockieren. Dadurch wird die elektromechanische Kopplung insbesondere der Gefäßmuskulatur gehemmt, was eine Weiterstellung der Gefäße bewirkt. Auch hier sind viele Nebenwirkungen wie Kopfschmerz, Schwindel, Herzleistungsstörungen bekannt

### 4. Diuretika:

Hoher Blutdruck belastet auch das Herz. Die entstehende Herzschwäche führt zu Wasseransammlungen, oft in den Unterschenkeln/Füßen sowie in der Lunge. Mit Wassertabletten (Diuretika) lassen sich solche Wasseransammlungen ausschwemmen. Der Preis dafür sind Verschiebungen bei den Blutsalzen, z.B. Kaliumspiegel. Das wiederum führt zu negativen Rückkopplungseffekten für die Herzgesundheit. Fehldosierungen haben oft gravierende Folgen bis hin zu Verwirrtheit und Schlaganfall.

### 5. Beta-Rezeptor-Blocker:

Mit diesen Mitteln wird eine Filterung von Reizen, die das Herz erreichen, vorgenommen. Diese Mittel können eine bestehende Herzschwäche verstärken. Vorsicht: Sie können nicht nach Belieben abgesetzt werden! Beim Absetzen muß ausschleichend

dosiert werden! Nicht ohne therapeutische Kontrolle vornehmen.

Bitte bedenken Sie, so wichtig die beschriebenen schulmedizinischen Präparate in der Akutsituation sein können, eine ursächliche Behandlung von Bluthochdruck ist mit diesen Stoffen nur selten möglich, ganz abgesehen von gravierenden Nebenwirkungen und Wechselwirkungen, die sich häufig bei langanhaltendem Gebrauch einstellen können.

Die schulmedizinischen Langzeiterfolge bei der Bekämpfung des Bluthochdruckes sind eher bescheiden, wenn man bedenkt, dass trotz intensiver therapeutischer Bemühungen und großer Aufwendungen in der Pharmaforschung die Herz-Kreislaufkrankungen in Deutschland mit ca. 60% die häufigste Todesursache darstellen.

## Naturheilkundlicher Behandlungsansatz

Die wichtigsten Voraussetzungen zur Stabilisierung der Blutdrucksituation bestehen in einer gesunden Lebensweise mit ausgeglichener Biorhythmik und dem ausreichenden Angebot von Vitalstoffen. Dazu zählen Vitamine, Mineralstoffe, essentielle Fettsäuren und Aminosäuren.

Auch Pflanzenstoffe (Phytotherapie) oder Homöopathie können von großem Nutzen sein. Sie haben die entscheidenden Trumpfkarten selbst in der Hand.

## Hier eine Auswahl von herzaktiven Stoffen der Naturheilkunde:

- L-Carnitin und Coenzym Q 10 greifen in den Herzstoffwechsel fördernd ein und verstärken die Herzleistung.
- Magnesium in Chelat- oder Orotatbindung relaxt die Gefäßmuskulatur und den Herzmuskel und kann so einen bestehenden Bluthochdruck günstig beeinflussen.
- Die Aminosäure Arginin entwickelt an den Gefäßinnenwänden Stickoxide, die gleichfalls entspannend auf die Gefäße wirken.
- Vitamin C sowie die Aminosäuren L-Prolin und L-Lysin sorgen für ein elastisches Bindegewebe und schützen somit die Gefäße.
- Die Aminosäure Taurin besitzt eine protektive Wirkung für den Herzmuskel und eine blutdruckregulierende Wirkung; vegetarische Ernährung birgt die Gefahr eines Taurinmangels.
- Pflanzenstoffe (insbesondere Flavonoide und Glykoside) zum Beispiel aus Weißdorn (*Crataegus oxyacantha*) wirken blutdruckregulierend und verbessern die Sauerstoffversorgung des Herzens auf natürliche Weise.
- Eine blutdruckregulierende antisklerotische Wirkung haben ebenfalls Präparate aus Olivenblättern, aus Mistel und Knoblauch.

Heilpraktiker Dietmar Paasch  
Chemnitz

# Bluthochdruck und Ernährung

von Dieter Henrichs

Bluthochdruck ist eine Krankheit, die durch unsere Lebensbedingungen begünstigt wird. Seine Entstehung wird durch Faktoren wie dauernden Streß, mangelnde Bewegung, Lärm, aber auch hohen Alkohol- und Tabakkonsum maßgeblich gefördert. Menschen mit Übergewicht, hohen Blutfettwerten und Diabetes sind besonders gefährdet, an Bluthochdruck zu erkranken. Hoher Blutdruck ist ein Hauptrisikofaktor für Schlaganfall und Herzinfarkt.

Der amerikanische Wissenschaftler Dr. Norman Kaplan von der University of Texas hat den Bluthochdruck als einen der vier wesentlichen Risikofaktoren für Herzerkrankungen genannt. Die anderen sind: Fettleibigkeit des Oberkörpers, Glukoseintoleranz (also die gestörte Verwertung von Zucker im Stoffwechsel) sowie hohe Triglyzeridspiegel. Er bezeichnete diese vier Faktoren als das "Tödliche Quartett." Kaplan behauptete, dass diese Faktoren zusammen auftreten, weil sie alle eine gemeinsame Ursache haben. Welche? Zuviel Insulin! (Die Mediziner nennen diesen Zustand des Kohlenhydratstoffwechsels Hyperinsulinismus.) Hyperinsulinismus bezeichnet die erhöhte Reaktion der Bauchspeicheldrüse auf die Zufuhr von Kohlenhydraten. Die Folgeschäden dieser Störung sind Fettleibigkeit, Diabetes, Bluthochdruck und hohe Blutfettwerte, die Mitglieder des "Tödlichen Quartetts." Kaplan bezeichnete den Hyperinsulinismus als den Risikofaktor, der am stärksten auf die Wahrscheinlichkeit eines eventuellen Herzinfarkts hinweist.

Wie weiß man, ob man zu viel Insulin bildet? Dr. Barry Sears, ein anderer amerikanischer Wissenschaftler, der sich mit dem Stoffwechsel und seiner Regulierung durch Hormone befaßt, gab darauf diese Antwort: "Ziehen Sie sich aus und blicken Sie in den Spiegel. Wenn Sie dick und rund sind wie ein Apfel, bilden Sie zu viel Insulin. Sie brauchen keinen medizinischen Test, um das herauszufinden." (Er fügte hinzu, dass es auch möglich ist, schlank zu sein und trotzdem einen überhöhten Insulinspiegel zu haben.)

Nach Einschätzung dieser Wissenschaftler haben etwa 60 % aller Bluthochdruckpatienten eine gestörte (überhöhte) Insulinreaktion auf Kohlenhydrate (Zucker, Stärke), die sie mit ihrer Nahrung aufnehmen. Diese überhöhte Reaktion steht in ursächlichem Zusammenhang mit ihrer Hypertonie.

Das Verdienst von Dr. Kaplan war, den Zusammenhang zwischen Bluthochdruck, instabilem Blutzucker, erhöhten Triglyzeriden und Fettleibigkeit erkannt und aufgezeigt zu haben. Sämtliche Beschwerden sind nämlich charakteristisch für Patienten mit hohem Insulinspiegel. Sie sind deshalb auch häufig bei ein und derselben Person

zu finden. Statistisch ist die Zahl der Fettleibigen (20 % über dem Idealgewicht) und die Zahl der unter Bluthochdruck leidenden Menschen in allen Industrieländern etwa gleich hoch. Unter den Fettleibigen ist Bluthochdruck dreimal häufiger anzutreffen als unter Normalgewichtigen. Hohe Triglyzeridwerte sind doppelt so häufig anzutreffen wie unter Normalgewichtigen. Der Zusammenhang ist sogar noch deutlicher, wenn man Patienten untersucht, die unter Fettleibigkeit des Oberkörpers leiden. Der Bauch ist bei Männern mittleren Alters eng mit Faktoren des Stoffwechsels verbunden, die ihn zu einem Risikofaktor für Herzinfälle machen. (Ein Bauchumfang von mehr als 102 cm gilt als erhebliches zusätzliches Gesundheitsrisiko.)

Das waren die schlechten Nachrichten, nun kommt die gute: Wir können die Insulinausschüttung selbst regulieren, und zwar über unsere Ernährung. Die Ausschüttung wird stimuliert, wenn wir Kohlenhydrate zu uns nehmen. Wir bilden zuviel Insulin, wenn wir zuviel Kohlenhydrate zu uns nehmen. Reduzieren wir die Kohlenhydratzufuhr drastisch, zeigt sich regelmäßig – und meist überraschend schnell – eine Normalisierung nicht nur des Blutdrucks, sondern auch der anderen oben genannten Risikofaktoren.

Aus alledem folgt: Eine streng kohlenhydratarme Ernährungsweise ist der wichtigste Schritt zur Normalisierung des Blutdrucks. Die Vorteile dieser Ernährungs-Alternative für das Herz sind unanfechtbar und zu bedeutend, als dass man sie außer acht lassen könnte.

## Bluthochdruck und Hormone

Der schon erwähnte Bostoner Hormonforscher Dr. Barry Sears kommt – auf anderen Wegen – interessanterweise zu den gleichen Ergebnissen. Er definiert Gesundheit als Ausdruck einer hormonellen Ausgeglichenheit innerhalb unseres Organismus. Hormone erreichen die gewünschte Balance, indem sie ihre Regelungsaufgaben nach gegensätzlichen Wirkprinzipien durchführen, vergleichbar etwa mit Gas und Bremse in Ihrem Auto.

Nichts beeinflusst nach Dr. Sears unsere hormonelle Verfassung so stark wie die Nahrung, die wir täglich zu uns nehmen. Deshalb ist es entscheidend für unsere Gesundheit, dass wir uns möglichst "hormonal korrekt" ernähren. Was ist eine "hormonal korrekte" Ernährung? Es ist die Ernährung, auf die unser Organismus durch die Evolution genetisch eingestellt ist. (Die unter genetischen Gesichtspunkten optimale Mahlzeit besteht laut Dr. Sears, wenn die Hauptnährstoffe Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett in einem (Gewichts)Verhältnis von 0,75:1:1 gemischt sind.)

"Nahrung ist die stärkste Droge", sagt Dr. Sears, "mit der Sie jemals in Kontakt ka-

men. Beginnen Sie damit, sich Essen nicht als Kalorienquelle, sondern als Kontrollsystem für Ihre Hormone vorzustellen." Wenn wir also lernen, durch Nahrung ausgelöste Hormonreaktionen zu kontrollieren, haben wir den Schlüssel zu optimaler Gesundheit in der Hand.

Was ist damit gemeint? Wir essen heute in 14 Tagen soviel Zucker wie unsere Altvordere in einem ganzen Jahr. Das Übermaß an Kohlenhydraten in unserer Nahrung führt zu einer Störung des hormonellen Gleichgewichts. Wir steuern, um im Bild zu bleiben, unser Auto, indem wir ständig Gas geben. Insulin ist ein Speicherhormon. Seine Funktion besteht darin, den durch Nahrung zugeführten Kohlenhydraten überschüssige Glukose (Zucker) zu entnehmen, um sie in den Fettgeweben als Depotfett zu speichern. Nicht nur das, Insulin verschließt das Fettgewebe, damit die Depots nicht abgebaut werden können.

Der Gegenspieler des Insulins ist das Glukagon, das auch in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Die Hauptaufgabe des Glukagons ist die Freisetzung gespeicherter Kohlenhydrate in Form von Glukose aus der Leber. Da Insulin den Blutzucker senkt und Glukagon den Blutzuckerspiegel wieder ausgleicht, ist das Gleichgewicht dieser beiden Hormone entscheidend für das Überleben.

Wie wir gesehen haben, wird die Freisetzung von Insulin durch Kohlenhydrate stimuliert, besonders durch stark stärkehaltige Nahrungsmittel wie Brot und Nudeln. Glukagon hingegen wird durch Nahrungseiweiß stimuliert. Daraus folgt, dass ein Gleichgewicht der die Hormonreaktion auslösenden Nahrungsquellen auch zu einem Gleichgewicht der hormonalen Prozesse führt. Die heute gerade für Herz- und Blutdruckgefährdete empfohlene kohlenhydratreiche Diät erreicht genau das Gegenteil des Beabsichtigten: Sie löst ein hormonales Chaos aus und bewirkt, dass, obwohl Sie vielleicht nur fettfreie Kohlenhydrate gegessen haben, nicht nur Ihre Fettpolster immer weiter anwachsen, sondern das "Tödliche Quartett" die Herrschaft in Ihrem Körper übernimmt.

## Eicosanoide

Es gibt Hormone im Körper, die nicht, wie Insulin und Glukagon, von Drüsen gebildet und in den Blutstrom geschickt werden. Sie heißen Eicosanoide. Eicosanoide sind (Gewebs)Hormone, die von jeder lebenden Körperzelle produziert werden. Sie kontrollieren nicht nur alle Hormonsysteme des Körpers, sondern praktisch jede physiologische Vitalfunktion: Herz-Kreislauf-System, Immunsystem, Zentralnervensystem, Fortpflanzungssystem und so weiter. Diese "Superhormone", wie Dr. Sears sie

nennt, bildeten das erste hormonale Kontrollsystem, das für lebende Organismen entwickelt wurde.

Dr. Sears hat die Eicosanoide erforscht und beschrieben. Auch hier gibt es Gas und Bremse. Dr. Sears spricht von "guten" und "schlechten" Eicosanoiden und definiert Krankheit schlichtweg als ein Übermaß an "schlechten" Eicosanoiden.

Was hat das mit unserem Thema Bluthochdruck zu tun? Bluthochdruck tritt auf, wenn der Körper mehr schlechte als gute Eicosanoide produziert. Diese schlechten Eicosanoide bewirken eine Gefäßverengung, was die Ärzte als Vasokonstriktion bezeichnen. Gute Eicosanoide weiten die Blutgefäße (Vasodilatation).

Wenn Blutgefäße sich zusammenziehen – besonders, wenn die Gefäße bereits durch Arteriosklerose verengt sind –, ist die Blutzufuhr zum Herzen behindert. Das bedeutet Angina pectoris, Brustschmerzen und ein stark erhöhtes Herzinfarkttrisiko. Wodurch verengen sich die Arterien? Häufig durch ein schlechtes Eicosanoid, Thromboxan A2, einem äußerst starken Vasokonstriktor. Ein sich entwickelnder Bluthochdruck ist ein deutlicher Hinweis auf eine unerbittliche Zunahme von Thromboxan A2.

Wenn aber schlechte Eicosanoide, insbesondere Thromboxan A2, Bluthochdruck fördern können, spricht dann etwas dafür, daß gute Eicosanoide ihn senken können? Die Antwort lautet: Ja. Eines der bekanntesten und bestuntersuchten guten Eicosanoide ist Prostaglandin E1 (PGE1). PGE1 und ein anderes gutes Eicosanoid fördern eine reduzierte Insulinausschüttung, und das wiederum hilft, die Produktion schlechter Eicosanoide zu begrenzen. Neben der Senkung des Insulinspiegels begünstigen gute Eicosanoide auch die Gefäßerweiterung, so dass die Blutgefäße sich nicht verengen, sondern erweitern. Das Gesamtergebnis: Der Blutdruck fällt und damit auch das Risiko von Herzerkrankungen.

Braucht man Medikamente, um die Produktion guter Eicosanoide wie PGE1 zu steigern? Nein. Man muß einfach die Produktion schlechter Eicosanoide (wie Thromboxan A2) einschränken und gleichzeitig die Produktion guter Eicosanoide wie PGE1 erhöhen, und der Blutdruck fällt automatisch. Um das zu erreichen, muß man sich nur "hormonal korrekt" ernähren. Bei den heutigen Essgewohnheiten (und Diättempfehlungen) bedeutet das vor allem eine drastische Einschränkung des Verzehrs von Kohlenhydraten.

80 % aller Arzneimittel zur Behandlung von Hypertonie werden von Patienten er-

worben, die an einer milden Form des Bluthochdrucks leiden. Viele dieser Medikamente bewirken neben der Blutdrucksenkung zugleich eine Erhöhung der Insulinausschüttung mit den beschriebenen Folgen, von anderen Nebenwirkungen ganz zu schweigen. Die ganze, riesige Gruppe der leichten Hypertoniker könnte allein durch die von Dr. Sears und anderen empfohlene Ernährungsumstellung und eine angemessene Vitalstoffversorgung eine Normalisierung ihres Blutdrucks erreichen, ohne weiter auf die Einnahme blutdrucksenkender Medikamente angewiesen zu sein.

### Bluthochdruck und Vitalstoffe

Wir haben es also selbst in der Hand, über unsere tägliche Nahrungsaufnahme positiven Einfluß auf unseren Blutdruck zu nehmen. Vitalstoffe können diesen Prozess wirksam unterstützen. Was tun die Vitalstoffe auf molekularer Ebene? Nun, sie fördern die Bildung guter Eicosanoide und den Abbau schlechter Eicosanoide. Wir haben gesehen, dass genau dies – die hormonale Balance, wie sie in unseren Genen angelegt ist und durch die Nahrung gesichert wird, die Grundlage von Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Vitalität ist.

Die für die Behandlung von Bluthochdruck wichtigsten Vitalstoffe mit den empfohlenen Tagesdosierungen sind nachstehend aufgeführt:

**Taurin, 1.500 – 3.000 mg**  
**Magnesium, 500 – 1.000 mg**  
**Weißdorn-Extrakt, 240–480 mg**  
**Kalium, 400 – 800 mg**  
**Vitamin B6, 100 – 200 mg**  
**Essentielle Öle (Fischöl) 3.600–7.200 mg**  
**Knoblauch, 2.400 – 3.200 mg**  
**Coenzym Q 10, 100 – 200 mg**  
**L-Carnitin, 500 – 1.000 mg**  
**Chrom, 300 – 600 mcg**

Man kann diese Vitalstoffe entweder einzeln nehmen oder als Kombi-Präparat, beispielsweise die Blutdruck-Formula von Dr. Atkins. Die empfohlene Tagesdosierung dieses Präparats enthält:

**Taurin, 1500 mg**  
**Magnesium, 600 mg**  
**Calcium (Ascorbat), 75 mg**  
**Weißdorn-Extrakt, 300 mg**  
**Kalium-Citrat, 99 mg**  
**Vitamin B 6, 150 mg**  
**Knoblauch, 600 mg**  
**Chrom-Picolinat, 200 mcg**  
**N-Acetyl-L-Cystein, 150 mg**  
**Inositol, 600 mg**  
**L-Arginin 100 mg**  
**Pantethin (Coenzym-A-Vorstufe), 35 mg**  
**Vitamin C (gepuffert) 600 mg**  
**In einer Bioperin-Zubereitung**

Außer den schon erwähnten Phytonutrienten wie Weißdorn, Knoblauch und Olivenblätter hat übrigens auch Cayenne-Pfeffer einen bemerkenswert positiven Einfluß auf Herz und Blutdruck. Cayenne ist unter der Bezeichnung "Cool Cayenne" als Kapsel verfügbar.

### Anzeige

## Vitamine helfen!

Schwung • Energie • Lebensfreude

KAL Solaray VegLife™

Vitamine  
Mineralien  
Spurenelemente  
essentielle Fettsäuren  
Aminosäuren  
Enzyme  
„Life-Style“ Formulas  
Antioxidantien  
Phyto-Nutrients  
Vitalstoffe  
sekund.Pflanzenstoffe (SPS)  
Algenpräparate - Green Foods  
Sach- & Fachliteratur



Gebührenfrei  
Infos anfordern  
**0130-171767**  
Telefax 01805-234271

Supplementa B.V.  
Postfach 39 · NL-9670 Winschoten  
[www.supplementa.com](http://www.supplementa.com)

**Impressum:**  
**Neue Wege zur Gesundheit**

**Verlag und Herausgeber:**  
**Constantia-Verlag**  
**Norderstr. 30**  
**26789 Leer**

Redaktion:  
Eva Henrichs  
Erscheinungsweise:  
4 Ausgaben jährlich.

Jahresbezugspreis: DM 14,00

Alle Beträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Mit Ausnahme der engen Grenzen, die das Urheberrechtsgesetz zuläßt, bedarf jede Verwertung, insbesondere der Nachdruck - auch in Auszügen - der schriftlichen Einwilligung des Verlages. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Leer.

Alle Beiträge dienen der Information des Lesers und sollen den eigenverantwortlichen Umgang mit Gesundheitsfragen erleichtern.

Sie sind jedoch nicht als medizinische Ratschläge gemeint; bei gesundheitlichen Störungen oder Medikamentengebrauch sollte ärztlicher Rat gesucht werden. Eine Haftung von von Verlag, Herausgeber oder Autoren ist ausgeschlossen.

Ausgabe Nr. 13, 12/2000  
© 2000 by Constantia-Verlag