

Neue Wege zur Gesundheit

Informationen
und
Ratschläge
für eine
aktive
Gesundheits-
vorsorge

In dieser Ausgabe: Durchblutungsstörungen, Teil II

Liebe Leserin, lieber Leser,

quo vadis (lat.: wohin gehst du) – Vitamine? Dies mag sich manch Verwender von Nahrungsergänzungsmitteln angesichts so gegensätzlicher Eindrücke, die ihm begegnen, vielleicht fragen. Einerseits gab es noch nie so viel marktschreierische, fast unseriös zu nennende und aufdringliche Werbung für Nahrungsergänzungsmittel (die meisten Briefkästen von „Menschen über 50 mit Gesundheitsinteresse“ quellen über mit diesen „neuesten Erkenntnissen“) andererseits werden immer wieder verschiedenste Kampagnen mit dem Ziel, konkrete Nahrungsergänzung öffentlich zu diskreditieren, in erstaunlicher Breite von allen Medien aufgenommen und bereitwillig veröffentlicht.

Der Einzelne muss wissen, dass hinter den meisten Veröffentlichungen konkrete Interessen stehen. Der Versender, der Sie mit aggressiver Werbung traktiert kann das nur, weil es offenbar (immer noch) erfolgreich ist. Die Lobbyisten der Pharmaindustrie, die alles, was sich im Bereich der Arzneimittel breit machen könnte (z. B. preiswerte, sichere, nebenwirkungsfreie und sympathische Vitamintherapien in der Vorsorge) nutzen Ihre Fähigkeiten und Kontakte, weil sie wissen, die Verunsicherung der Verwender von Nahrungsergänzungen ist oberstes Gebot, um Abhängigkeiten zu erhalten und eigenverantwortliches Handeln (obwohl lauthals von allen gefordert) in diesem Bereich zu verhindern.

In Anbetracht dieser Tatsachen sollte man getrost seinem Gefühl und seinen Eindrücken vertrauen. Der Zustand der Lebensmittel scheint nicht so wünschenswert, wie er sein sollte. Die Ernährung des Einzelnen ist oft unvollständig und etwas einseitig. Die Einnahme von notwendigen Arzneimitteln raubt Nährstoffe. Unvermeidbare und vermeidbare Umweltgifte erhöhen den Bedarf an Vitalstoffen. Dies alles spricht für eine wohlüberlegte und qualitativ hochwertige Nahrungsergänzung im besten Sinne dieses Wortes. Denn: Zur Nahrung eingenommene natürliche Vitaminverbindungen in angemessener und sicherer Dosierung können keinen Schaden anrichten.

Ob und wie weit andere, gezieltere Ergänzungen mit hochdosierten Monosubstanzen im Einzelfall hilfreich sein könnten, kann und sollte durch geeignete Methoden ermittelt werden. So werden heute Analysen von unabhängigen Instituten angeboten, die konkret, verlässlich und praxisnah eventuelle Mängel oder Belastungen ermitteln und so dem Einzelnen Kenntnisse an die Hand geben, mit denen er konkreten individuellen Gesundheitsschutz aufbauen kann.

Mit freundlichen Grüßen

Felix Henrichs

Durchblutungsstörungen - die wahren Ursachen

Teil 2

In diesem zweiten Teil der Abhandlung über Durchblutungsstörungen geht es um die Möglichkeiten, die sich aus orthomolekularer Sicht für den Erhalt und die Verbesserung der Fließeigenschaften und der Zusammensetzung des Blutes ergeben, sowie um die Substanzen, die sich als nützlich für die Energetisierung des Herzens und die Normalisierung oder Steigerung der Pumpleistung bei Herzinsuffizienz erwiesen haben.

Wir werden in diesem Zusammenhang eine Gruppe von körpereigenen Substanzen kennenlernen, die den meisten Menschen, übrigens auch vielen Medizinern, noch weitgehend unbekannt ist. Dabei handelt es sich um hormonartige Substanzen, die als Eicosanoide bezeichnet werden. Was die (von den Drüsen produzierten) Hormone für unsere Organe sind, sind die - auch als Gewebshormone bezeichneten - Eicosanoide im zellulären Bereich. Ihr Einfluß, ihre umfassende Wirksamkeit steht in krassem Gegensatz zu ihrem Bekanntheitsgrad. Eicosanoide kontrollieren nicht nur alle Hormonsysteme des Körpers, sondern praktisch jede physiologische Vitalfunktion:

Herz-Kreislauf-System, Immunsystem, Zentralnervensystem, Fortpflanzungssystem usw.

Sie sind die stärksten dem Menschen bekannten biologischen Agenzien. Ihr Gleichgewicht im Körper entscheidet über Gesundheit oder Krankheit. Diese Balance können wir über die Nahrung steuern.

Der Grund, weshalb Eicosanoide noch so unbekannt sind, liegt in ihrer Unzugänglichkeit für wissenschaftliche Erforschung. Ihre Lebensdauer wird in Sekunden gemessen und sie wirken - in verschwindend geringen Dosen- als Endregulatoren zellulärer Funktionen in der Einzelzelle. Erst mit dem Aufkommen spezieller Geräte Mitte der siebziger Jahre des letzten Jahrhunderts konnten die Eicosanoide zum ersten Mal untersucht werden.

Es kann kaum einem Zweifel unterliegen, dass die weitere Erforschung der Eicosanoide unser Verständnis von Gesundheit und die Behandlungsmöglichkeiten von Erkrankungen revolutionieren wird. Seien Sie also am besten offen für dieses Konzept. Unbekanntes ruft ja im allgemeinen eher unseren Widerstand hervor. Wir werden eben ungern mit neuen, fremden Tatsachen konfrontiert. Die Eicosanoide (schon der Name!) und ihre Rolle im Organismus stellen ein solch fremdes, neuartiges Konzept dar. Lassen Sie sich darauf ein, es wird sie faszinieren!

Wir hatten eingangs des ersten Teils gesagt, dass Durchblutungsstörungen maßgeblich durch drei Faktoren hervorgerufen werden:

- durch die Verengung der Gefäßwände infolge von Ablagerungen (Plaques);
- durch Veränderungen der Fließfähigkeit und/oder anderer Eigenschaften (z. B. der Zusammensetzung) des Blutes;
- durch die nachlassende Pumpleistung des Herzens.

Es versteht sich von selbst, dass diese Faktoren sich untereinander bedingen und in lebhafter Wechselwirkung miteinander stehen.

Die Risiken der Verengung der Gefäßwände und die Möglichkeiten, den nachteiligen gesundheitlichen Folgen durch bestimmte Mikronährstoffe entgegenzuwirken, haben wir ausführlich im ersten Teil dieser Abhandlung besprochen. Nun wollen wir uns mit den Störungen

der Beschaffenheit und Fließfähigkeit des Blutes und ihrer Behandlung befassen; zum Abschluss unserer Betrachtungen wird es um die Maßnahmen gehen, die wir aus ernährungstherapeutischer Sicht für den Erhalt (und womöglich die Steigerung) der Leistungsfähigkeit unseres Herzens ergreifen können.

Das venöse System

Wie entscheidend für die Gesamtbefindlichkeit des Menschen der Zustand seiner Gefäße und Gefäßwände ist, und zwar im Zusammenspiel mit den Fließeigenschaften des Blutes und der Kraft, mit der das Blut durch die Adern gepumpt wird, das wird durch einen Blick auf unser venöses Zirkulationssystem deutlich.

Arterien bewegen das Blut vom Herzen weg, Venen transportieren das Blut in Richtung Herz und Lunge zurück. Die Funktion beider Systeme wird gleichermaßen durch Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel, Stress und die daraus folgenden Gesundheitsstörungen wie erhöhte Blutfette, Bluthochdruck und Diabetes gefährdet, doch ergeben sich daraus spezifische Risiken.

Das venöse System arbeitet nämlich ganz anders als das arterielle. Beispielsweise herrschen im Vergleich zu den Arterien in den Venen zehnfach niedrigere Druckwerte und Fließgeschwindigkeiten. (Mediziner sprechen von einem Niederdrucksystem). Es liegt auf der Hand, dass die Fließfähigkeit des Blutes und seine Strömungsgeschwindigkeit für den Rückfluss zum Herzen von entscheidender Bedeutung ist.

Venen sind besonders dehnbar und dienen auch als Blutspeicher (sie können bis zu 85 Prozent des Gesamtblutes aufnehmen). Für die Bewältigung des Rücktransportes zum Herzen (nach dem Prinzip einer Saug-Druckpumpe) müssen die Venen elastisch sein und die Venenklappen funktionieren. Weiterhin ist die Unterstützung des Rückflusses durch Gelenke und umliegende Muskulatur erforderlich und schließlich müssen Atmung und Herzfunktion ausreichen, um den Rückfluss des Blutes zum Herzen zu sichern.

Schon vor 150 Jahren wurden die schädigenden Faktoren für das venöse Gefäßsystem durch Virchow präzise benannt:

Die Verlangsamung der Strömungsgeschwindigkeit, die Änderung der Blutzusammensetzung und die Schädigung der Gefäßwand. Strukturelle Venenwandschädigungen entstehen altersbedingt und häufig durch entzündliche Vorgänge in der Venenwand oder als Folge von Blutpfropfbildungen. Diese

Thrombosen stehen häufig in Verbindung mit einer Veränderung der Blutzusammensetzung (wie durch die Einnahme der Pille, eine Gerinnungsstörung oder durch extremes Rauchen).

Immer bedarf es also eines Zusammenspiels einiger Risikofaktoren. Wie weit verbreitet die Schädigung der Gefäße durch alle genannten Faktoren ist, belegen Studien über die Verbreitung von Venenerkrankungen in Deutschland. Davon sind annähernd 60 Prozent der Bevölkerung betroffen. (Allein eine Million Bundesbürger leiden an offenem Unterschenkelgeschwür als Folge einer chronischen Venenschädigung.)

Der Einfluss der Eicosanoide auf die Fließfähigkeit und Zusammensetzung des Blutes

Um die Auslöser für gesundheitsgefährdende Veränderungen unseres Blutes zu erkennen, müssen wir die entscheidende Rolle der Eicosanoide bei der Regulierung unserer Körperfunktionen verstehen. Eicosanoide sind Geweshormone, die - wie die durch die Drüsen ausgeschütteten Hormone auch - spezifische Steuerungsaufgaben im Stoffwechsel erfüllen.

Es gibt „gute“ und „schlechte“ Eicosanoide, - obwohl das ein bisschen ungenau ausgedrückt ist; schlecht ist immer nur das Übermaß einer Art. Genauer muss man deshalb sagen, dass die Ausgewogenheit der (entgegengesetzt arbeitenden) Eicosanoide ausschlaggebend für die Gesundheit ist.

Ein Beispiel: Ein „schlechtes“ Eicosanoid mit dem Namen Thromboxan A 2 veranlaßt die Blutplättchen, zu verklumpen und Gerinnsel zu bilden.

Was passiert, wenn sich Blutplättchen zur falschen Zeit aneinanderlagern? Sie verstopfen die Arterie, besonders, wenn sie bereits durch Arteriosklerose verengt ist. Wenn die Arterie vollkommen blockiert ist, wird dadurch die Blut- und Sauerstoff-Zufuhr zum Herzen unterbrochen: Herzinfarkt.

Thromboxan A 2 läßt sich nur schwer messen. Immer gilt allerdings ein sich entwickelnder Bluthochdruck als deutlicher Hinweis auf eine gefährliche Zunahme von Thromboxan A 2.

(Trotzdem brauchen wir ein wenig Thromboxan A 2 für die Blutgerinnung, denn sonst würden wir schon an kleinen Verletzungen verbluten.)

Wenn „schlechte“ Eicosanoide lebensbedrohliche Blutpfropfen und arterielle Verengungen hervorrufen, können dann „gute“ Eicosanoide dies verhindern? Ja, zum Glück!

Der Gegenspieler von Thromboxan A 2 ist ein „gutes“ Eicosanoid mit der Bezeichnung Prostaglandin E 1 (PGE 1). PGE 1 ist zunächst ein starker „Vasodilator“, d. h. er erweitert die Blutgefäße. PGE 1 und andere „gute“ Eicosanoide verhindern die Plättchenaggregation, die zu Thromben führt, und sie verlangsamen auch die Wucherung glatter Muskelzellen in der Innenwand von Blutgefäßen, die zu einer Arteriosklerose beitragen können.

Wie ungewöhnlich wirksam gute Eicosanoide in dieser Hinsicht sind, schildert Barry Sears äußerst eindrucksvoll in seinem Bericht über ein deutsches Forscherteam aus Kassel.

Um die optimale Fließfähigkeit des Blutes zu erhalten und der Verklumpung von Blutplättchen entgegenzuwirken, werden folgende Nähr- und Vitalstoffe zur täglichen Einnahme empfohlen:

*Bromelain, 500 - 100 mg
(verringert das Risiko von Blutverklumpungen)
Tocotrienole, 100 - 200 mg
(hemmen Blutplättchenverklumpung)
Vitamin E, 400 - 800 mg
EPA/DHA plus GLA, 3 - 6 Kapseln
(hemmen Blutplättchenverklumpung)
Taurin, verdünnt das Blut, entwässert, 1500 mg
Vitamin K 10 mg
(hemmt die Bildung von Blutpfropfen)*

Bewährte Phyto-Nutrienten zur Hemmung von Blutplättchenverklumpung sind:

*Ginkgo biloba,
Knoblauch,
Turmeric (Curcumin),
Ingwer (auch gefäßerweiternd),
Grüner-Tee-Extrakt (auch antithrombotisch),
Weißdorn (auch gefäßerweiternd)*

Quelle: Life Extension Foundation

„Die deutschen Wissenschaftler behandelten eine Diabetikerin, die in einem Bein eine durch starke Arterienverengung verursachte Gangrän hatte. Normalerweise wird in solchen Fällen amputiert. Anstelle der üblichen Amputation injizierte das Ärzteteam der Patientin PGE1, Sie nahmen an, dass dadurch das Lumen (innerer Durchmesser) der verschlossenen Arterie ausreichend erweitert werden konnte, Innerhalb einer Stunde nach der PGE1-Injektion nahm der Blutstrom zu. Eine zwölf Tage später vorgenommene Angiographie zeigte eine deutliche Erweiterung des Arterienlumens (fast 500 Prozent). Der Sauerstofftransport war gestiegen und das Bein gerettet.“

Weil die Medien - und die Ärzte - wenig über Eicosanoide erzählen oder wissen, unterschätzen wir leicht ihre entscheidende Wichtigkeit für unsere Gesundheit. Sie sind so wichtig, weil sie so vielfältige und weitreichende Wirkungen haben. Um nur einiges zu nennen: Eicosanoide helfen bei der Weit- und Engstellung der Blutgefäße, sie regulieren Schmerz-, Fieber- und Entzündungsprozesse im Körper und sind die wichtigsten Regulatoren unseres Stoffwechsels und unseres Immunsystems. Täuschen wir uns also nicht: Die weitere Erforschung der Eicosanoide wird unsere Definition von Krankheit völlig verändern. Soviel ist sicher: Krank sind wir, wenn unser Organismus zu viel „schlechte“ und zu wenig „gute“ Eicosanoide produziert. Gesund sind wir, wenn unser Eicosanoid-Haushalt sich in ausgewogener Balance befindet. Die Störung des normalen Eicosanoid-Gleichgewichts ist die eigentliche molekulare Ursache von Herz- und Kreislaufkrankungen.

Wir können viel dafür tun, dass unser Eicosanoid-Haushalt in Balance bleibt - oder kommt. Der Schlüssel liegt in der Ernährung. Nichts fördert die Produktion schlechter Eicosanoide mehr als Insulin. Je höher also der Insulinspiegel, umso mehr schlechte Eicosanoide im Körper. Zu viele Kohlenhydrate (und zu wenig Fett und Eiweiß, um die Aufnahmegeschwindigkeit der Kohlenhydrate ins Blut zu kontrollieren) bedeuten eine überhöhte Insulinproduktion. Der genaue Ablauf ist dann so: Erhöhtes Insulin aktiviert das Enzym Delta 5-Desaturase. Dieses Enzym wandelt die essenzielle Fettsäure GDLA (Dihomo Gamma Linolensäure), die Vorstufe für gute Eicosanoide, in Arachidonsäure um. Arachidonsäure ist der Baustein für schlechte Eicosanoide

Um Glycolisation zu reduzieren, wird folgender Mikronährstoff zur täglichen Einnahme empfohlen:
L-Carnosin, 1000 - 1500 mg

Quelle: Life Extension Foundation

Die Veränderung der Blutzusammensetzung durch AGEs

Wir haben gesehen, wie die Aggregation von Blutplättchen die gesunden Fließeigenschaften des Blutes einschränkt und zu gefährlichen Verstopfungen der Gefäße führen kann. Selbstverständlich wird durch ein zähes, dickflüssiges Blut auch die Versorgung der feineren Gefäße erschwert; jedenfalls ist eine erhöhte Pumpleistung des Herzens dafür erforderlich.

Auch die zweite, hier zu besprechende Substanzgruppe, verändert die Bluteigenschaften nachteilig und erhöht das Risiko von Herz - Kreislauf - Erkrankungen. Es handelt sich um sogenannte glykolisierte Hämoglobine, die in den roten Blutkörperchen vorkommen. Die vorhandenen Mengen dieser glykolisierten Hämoglobine sind ein bedeutender Indikator für die Langzeitkontrolle des Blutzuckers. Je höher ihr Anteil ist, desto höher ist auch das Risiko von Durchblutungsstörungen.

Wenn der Blutzuckerspiegel ständig erhöht ist, gehen die glykolisierten Hämoglobine eine Reaktion mit Proteinen ein. Aus dieser Verbindung gehen Substanzen hervor, die (- weil sie eben vorzeitige Alterserscheinungen besonders begünstigen -) als AGEs bezeichnet werden. AGE ist die Abkürzung von Advanced Glycosylated Endproducts. Diese AGEs sind also Abfallsubstanzen, die bei der chemischen Reaktion überschüssiger Kohlenhydrate mit Proteinen entstehen. Sie strömen mit dem Blut durch den Organismus. Sie sind wie eine Art biologischer Leim und machen den Blutfluß schwerfällig. Sie bleiben an unerwünschten Stellen kleben, z. B. am Zell-DNA; sie heften sich an die Wände der Arterien und Herzgefäße, an die Arteriolen in Händen und Füßen und besonders auch an die Augengefäße.

Generell beschleunigen AGEs Alterungs- und gewisse Krankheitsprozesse. Besonders bedenklich ist: AGEs sind ein wesentlicher Bestandteil einer bestimmten Art Plaque (mit der Bezeichnung Beta Amyloid), das im Gehirn von Alzheimer-Patienten gefunden wird.

Für die Kontrolle von AGEs gilt wiederum: Der beste Schutz ist eine konsequent kohlenhydratarme Ernährungsweise, durch die der Blutzuckerspiegel stabil und niedrig gehalten werden kann. Die angegebenen Mikronährstoffe unterstützen den Übergang auf diese Ernährungsform und fördern die gesunden Fließeigenschaften des Blutes.

Durchblutungsstörungen und Herzschwäche

Als Herzschwäche (oder Herzinsuffizienz) bezeichnet man die Unfähigkeit des Herzens, die vom Organismus benötigten Mengen von mit Sauerstoff angereichertem Blut durch den Körper zu pumpen. Das Herz arbeitet also noch, aber nicht mehr ausreichend. Symptome von Herzschwäche sind vor allem Verhaltung von Körperflüssigkeiten, Erschöpfung, Schwächezustände, Kurzatmigkeit.

Wir wollen einen - ehrfurchtsvollen - Augenblick lang die staunenswerte Fähigkeit des gesunden Herzens bedenken und würdigen, ausreichend Blut in die 100.000 km umfassende Gefäßsystem zu pumpen. Kann diese Leistung nicht mehr erbracht werden, stellen sich schnell fatale Folgen ein. Eine gravierende Gefährdung entsteht durch den sich aufbauenden erhöhten Druck im ganzen Zirkulationssystem. Er führt dazu, dass wässrige Körperflüssigkeiten aus dem Gefäßsystem treten und sich in Geweben und Organen ansammeln. Noch vor hundert Jahren wäre unsere heutige Herzinsuffizienz noch als „Wasser“ diagnostiziert worden. „Wasser“ war damals die verbreitetste Folge aller Herz- und Kreislaufkrankungen.

Flüssigkeitsansammlungen (Ödeme) zeigen sich, je nachdem, welche Herzseite besonders betroffen ist, vor allem in den Unterschenkeln, Knöcheln und Füßen oder in der Lunge. Zur Symptomatik kommt dann häufig Kurzatmigkeit (schon nach geringer körperlicher Betätigung oder auch nach einigen Stunden Schlaf in der Nacht) dazu.

Schulmedizinisch wird die Herzinsuffizienz vor allem mit entwässernden sowie inotropen (d.h. die Muskelkraft (Kontraktilität) beeinflussenden Mitteln) behandelt. Bei Übergewicht kommt gewöhnlich ein Diätprogramm sowie Körperübungen hinzu. Rauchen ist tabu.

Um das Herz mit Energie zu versorgen und seine Pumpleistung zu erhalten, werden folgende Nähr- und Vitalstoffe zur täglichen Einnahme empfohlen:

Coenzym Q 10, 30 - 400 mg
L-Carnitin, 600 - 1500 mg
Taurin, 1500 - 4000 mg
(über den Tag verteilt)
Vitamin B 1, 200 - 500 mg
Selen, 200 mcg
Weißdorn-Extrakt, 250 - 900 mg

Quelle: Life Extension Foundation

Seit Jahren häufen sich die Berichte, wonach die äußerst verbreiteten nicht steroidalen Antirheumatika (NSAIDs) die Entstehung von Herzschwäche begünstigen könnten. In den „Archives of Internal Medicine“, Feenstra et al. 2002) wurden die Risiken erläutert. Danach scheinen NSAIDs eine verursachende Rolle bei Flüssigkeitsverhaltung und Blutdruckerhöhung der Patienten mit Herzschwäche zu spielen. Patienten mit Herzbeschwerden aller Art wird in diesem Bericht angeraten, sich ernsthaft um sichere Alternativen zu bemühen.

Ähnlich äußerten sich kürzlich zwei britische Wissenschaftlerinnen hinsichtlich der erhöhten Risiken von Herz- und Kreislauferkrankungen bei der Verwendung bestimmter Schmerzmittel.

Was können wir - als Gefährdete oder von Herzschwäche Betroffene - nun selber tun?

Aus der Sicht der Ernährungstherapie zeigt - auch hier wiederum - die strikt kohlenhydratarme Ernährungsweise beste Ergebnisse. Sie entwässert wirksam und veranlasst die schnelle Ausscheidung von Wasser und Salz aus den Geweben. Dies ist eine große Hilfe und Erleichterung für Patienten mit Herzschwäche und erhöhtem Blutdruck.

Die nützlichsten Mikronährstoffe zur Erhaltung der vollen Herzleistung und bei Herzinsuffizienz finden Sie auf Seite 3 (unten) aufgeführt.

Trotz aller Fortschritte lautet die traurige Wahrheit, dass Herz- und Kreislauferkrankungen weiterhin mit Abstand die weit verbreitetste Todesursache bei Erwachsenen in den Industrieländern sind. Das heißt, dass wir im Kampf gegen Herzerkrankungen kaum weitergekommen sind. Die Todesrate durch Herz-Kreislauferkrankungen ist zwar zurückgegangen, doch die Zahl der Herzinfarkte hat sich nicht entscheidend verändert. Mit anderen Worten: Die Amerikaner scheinen gleich viele Herzinfarkte zu haben, nur enden diese Infarkte nicht mehr so häufig tödlich.

Wenn wir so wenige Fortschritte bei Herzerkrankungen machen, dann muss natürlich die nächste Frage lauten: warum? Die Antwort lautet im großen und ganzen: Weil die Ernährungsweise, die uns allgemein empfohlen wird, für ein gesundes Herz äußerst gefährlich ist.

Denn: Fettarme, kohlenhydratreiche Diäten scheinen Herzerkrankungen zu fördern, besonders wenn Sie genetisch bedingt auf Kohlenhydrate mit einem hohen Insulinspiegel reagieren. Mit dieser Ernährung bringen Sie sich selber in Gefahr - Sie senken das Risiko einer Herz-Kreislauferkrankung nicht, sondern erhöhen es sogar.

Barry Sears

Hervorzuheben ist dabei das Coenzym Q 10, das sich als das beste körpereigene Substanz zur Erhaltung und Steigerung der Herzleistung erwiesen hat. Das angesehene „American Journal of Cardiology“ hat Q 10 als ein ausgezeichnetes Mittel zur Behandlung von Herzleiden bezeichnet, weil es das Leistungs- und Durchhaltevermögen des Herzmuskels stärkt. Eine kürzliche Studie von Dr. Peter Langsjoen, Kardiologe in Texas, kam zu dem Ergebnis, dass Patienten, die zu ihrer Standard-Herzmedikation täglich Coenzym Q 10 erhielten, mehr als drei Jahre länger lebten. Er zeigte sich verwundert, dass die Verwendung von Coenzym Q 10 nicht schon längst zur Grundversorgung von Herzpatienten gehört.

Wir sind so gesund wie unsere Gefäße. Wir sind so alt wie unsere Gefäße...

Wenn Sie Betroffener sind, wenn Sie also an Durchblutungsstörungen, Herzbeschwerden leiden oder am Metabolischen Syndrom, lassen Sie den Mut nicht sinken. Wir haben gesehen, wie diese Störungen, so vielfältig ihre Symptomatik erscheinen mag, letztendlich doch nur eine gemeinsame Ursache haben: ein hormonelles Ungleichgewicht. Wird die Ausgewogenheit der hormonellen Steuerung erreicht, verschwinden die Symptome, ob es sich nun um Bluthochdruck oder Übergewicht oder Verklumpung der Blutplättchen handelt.

Ob wir zuviel Insulin ausschütten, ob wir zuviel schlechte Eicosanoide produzieren, hängt zu allererst damit zu-

sammen, was wir essen. Das bedeutet: Es ist der Steuerung mit Hilfe unserer Nahrungswahl zugänglich. Hier liegt der Schlüssel. Informieren Sie sich über die Möglichkeiten. (Lesen Sie z. B. das Buch von Barry Sears: „Das Optimum“, Ullstein-Verlag) und setzen Sie die klaren, konkreten Empfehlungen (vielleicht zunächst einmal probeweise für ein paar Wochen) in die Praxis um. Sie werden die Auswirkungen schon nach 14 Tagen wohltuend spüren können.

Wenn Sie jung und ohne Beschwerden sind, denken Sie daran, dass ein Gramm Vorsorge besser als ein Pfund Therapie ist. Wir sind so alt wie unsere Gefäße. Unsere Gefäße altern bereits in den ersten Lebensjahrzehnten. (Tatsächlich sind die ersten Ablagerungen in den Arterien schon bei Kindern und Jugendlichen gefunden worden.) Beginnen Sie daher möglichst früh damit, Ihr Herz-Kreislauf-System zu schützen. Denn je früher Sie damit beginnen, desto länger und gesünder werden Sie leben.

IMPRESSUM

Neue Wege zur Gesundheit

Verlag & Herausgeber: Constantia-Verlag
Norderstraße 30
D-26789 Leer

Redaktion: Eva Hagedorn

Erscheinungsweise: 4 mal jährlich.

Jahresbezugspreis: EUR 8,-

Alle Beiträge 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 Verleges. 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 Verlag, Herausgeber oder Autoren ist ausgeschlossen.

Ausgabe Nr. 31 • 10/2005
 © 2005 by Constantia-Verlag