

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Unglaublich!“ werden Sie sagen, wenn Sie die Fallbeispiele in dem nebenstehenden Bericht über die verblüffenden Heilerfolge mit hochdosiertem Coenzym Q 10 lesen. Da werden die behandelnden Ärzte mit den Worten zitiert: „So etwas habe ich in meiner Praxis noch nicht erlebt“. Und es gehört nicht viel Phantasie dazu, sich vorzustellen, daß die betroffenen Patienten ihre Genesung geradezu als „Wunder“ empfinden.

Die Beispiele sind dem neuen Buch der bekannten amerikanischen Bestseller-Autorin Jean Carper entnommen, das bezeichnenderweise das Wort „Wunder“ in seinem Titel hat. Das Buch heißt: „Miracle-Cures“ (also: Wunder-Heilungen, oder auch Wunder-Kuren) und belegt anhand zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungsberichte und Studien die erstaunlichen Heilkräfte der Vitalstoffe, vor allem bestimmter Vitamine und Pflanzenextrakte. (Leider ist das Buch noch nicht in deutscher Sprache verfügbar.)

So beeindruckend die vielen Fallbeispiele auch sind, „Wunder“ beschreiben sie nicht. Es wäre ein Wunder, wenn ein Auto ohne Kraftstoff fahren würde. (Kein Wunder - sondern womöglich Anlaß zu erheblichem Ärger - wäre es, wenn das Auto ohne Kraftstoff einen Berg herunterrollt.) Wir sprechen also dann von einem Wunder, wenn etwas geschieht, wodurch bestehende Naturgesetze außer Kraft gesetzt werden.

Das Gegenteil ist bei Heilerfolgen durch die Verwendung von Vitalstoffen der Fall. Hier werden die Naturgesetze gerade nicht außer Kraft gesetzt. Vielmehr werden durch den Einsatz von Vitalstoffen die Bedingungen erfüllt, unter denen natürliche Gesetzmäßigkeiten optimal ablaufen. Vitalstoffe sind - um im Bild zu bleiben - der Kraftstoff, der das Auto in Bewegung setzt.

Unser Organismus funktioniert durch ein unvorstellbar komplexes Zusammenspiel physiologischer Gesetzmäßigkeiten. Mit Recht können wir die Weisheit, die den lebenserhaltenden Regelmechanismen und Stoffwechselprozessen in unserem Körper zugrunde liegt, als wunderbar bezeichnen. Die Funktionsweisen dieser unzähligen Verknüpfungen sind häufig noch nicht genau bekannt; sie sind deshalb Gegenstand intensiver naturwissenschaftlicher Erforschung.

Eins ist allerdings sicher: Unsere Nahrung muß die stoffliche Grundlage für den richtigen Ablauf aller Körpervorgänge liefern. Durch sie erhält - oder bildet - der Körper die Substanzen, die für seine Gesundheit nötig sind, darunter z. B. das Coenzym Q 10. Wenn durch die Zufuhr dieser Substanz - in der richtigen Menge - spektakuläre Gesundheitsverbesserungen erzielt werden, wie sie Jean Carper in ihrem Buch so eindrucksvoll dokumentiert, so beschreibt sie damit kein Wunder, sondern das Resultat gründlicher wissenschaftlicher Forschungsarbeit. Es ist dieser Erkenntnisfortschritt, der uns helfen wird, immer bewußter im Einklang mit der Natur und ihren Gesetzmäßigkeiten zu leben. Im persönlichen Bereich nennen wir diesen harmonischen Zustand: Gesundheit.

Ihr Dieter Henrichs

Neue Erfahrungsberichte über den Einsatz von hochdosiertem Coenzym Q 10 bei Herzerkrankungen und in der Krebsbehandlung

Das Coenzym Q 10 ist ein Vitalstoff, der in vielen Nahrungsmitteln, z. B. Nüssen, bestimmten Gemüsearten, Fleisch und Fisch, vorkommt - allerdings immer nur in kleinen Mengen. Q 10 wird auch im Körper selbst gebildet, aber die Fähigkeit zur körpereigenen Synthese nimmt im Laufe des Lebens leider drastisch ab.

Intensiv erforscht wurde das Coenzym Q 10 schon in den 50er Jahren durch den texanischen Wissenschaftler K. Folkers. Er entdeckte die lebenswichtige Rolle, die das Coenzym für die optimale Energieproduktion und -versorgung in den Organen (vor allem im Herzen) spielt und zweitens seine außergewöhnlichen antioxidativen Fähigkeiten, wodurch der Organismus vor zellzerstörenden Schäden durch aggressive Moleküle - freie Radikale - geschützt wird. Diese Schäden werden heute als Hauptursache für viele gesundheitliche Störungen angesehen, die mit dem Alterungsprozess verstärkt auftreten. Freie Radikale gelten auch als Auslöser von Krebserkrankungen.

Innerhalb weniger Jahre hat Q 10 seinen Siegeszug durch die ganze Welt angetreten. In Japan gehören Q10-Präparate zu den 6 meistverwendeten Supplementen; Millionen Amerikaner nehmen Q 10 täglich als Herzschutz und Antioxidans (Radikalfänger) und auch bei uns in Deutschland hat Q 10 in den letzten Jahren eine berechtigte Verbreitung gefunden. Dazu haben informative und vielgelesene Bücher wie „Herzwunder Q 10“ von Emile J. Bliznakov beigetragen

Nun ist die Diskussion um Q 10 durch neue, aufsehenerregende Untersuchungen in ein neues Stadium getreten. Wissenschaftlicher und Ärzte aus den USA, Kanada und Dänemark berichten über erstaunliche Erfolge durch den Einsatz von - mit einer täglichen Zufuhr von 100 - 400 mg - hochdosiertem Coenzym Q 10 in der Behandlung von Herzinsuffizienz und von Krebserkrankungen. Es ist noch gar nicht abzusehen, welche immense Bedeutung diese neuen Erkenntnisse für die künftige Behandlung dieser in den westlichen Zivilisationen so verbreiteten Leiden haben werden.

Herz- und Kreislaufkrankungen stehen auch bei uns in Deutschland in der Liste der Todesursachen seit vielen Jahren an erster Stelle. Betrachten wir deshalb zunächst die Situation

bei den mit Q 10 behandelten Herzerkrankungen, vor allem die unter älteren Menschen fast epidemisch zunehmende Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz) mit ihren typischen Symptomen wie Kurzatmigkeit, Erschöpfung, Kraftlosigkeit sowie Flüssigkeitsansammlungen (Ödeme) in der Lunge und den Beinen. In der konventionellen Therapie werden bei diesem Krankheitsbild vor allem herzaktive Arzneimittel wie Digitalis, dazu entwässernde (Diuretika) sowie blutverdünnende (Vasodilatoren) Medikamente eingesetzt.

Bei dieser Funktionsstörung ist das Herz nicht mehr imstande, eine den Anforderungen entsprechende Förderleistung zu erbringen. Es kommt zu Stauungserscheinungen im großen und kleinen Kreislauf und in allen Organen. Die Versorgung mit Blut und Sauerstoff ist eingeschränkt, mit oft schwerwiegenden negativen Folgen für die Funktionsfähigkeit der betroffenen Organe.

Ein Fallbericht

Die amerikanische Bestseller-Autorin Jean Carper berichtet in Ihrem neuen Buch „Miracle-Cures“ von der 79jährigen Susan Porter, die an Herzinsuffizienz litt. Ihre Schilderung ist so lebensnah und dramatisch, daß sie hier ausführlich wiedergegeben wird:

„Im Oktober 1994 sah es so aus, als ob Susan Porter an Herzversagen sterben würde. „Es ging ihr miserabel, sie war so schwach, daß sie fast nicht sitzen konnte“, erzählt ihre Tochter Joan. „Sie konnte nicht gut atmen, war sehr müde und hatte Flüssigkeit in der Lunge. Wir sagten das Fest zur Goldenen Hochzeit unserer Eltern ab, weil Mutter zu schwach zum Gehen war. Ihr Arzt hatte sie aufgegeben. Sie war zu alt für eine Herztransplantation. Sie war mit allen üblichen Herzmitteln behandelt worden, aber nichts hatte ihr geholfen. Wir dachten, daß sie das Erntedankfest (Thanksgiving) nicht mehr erleben würde.“

Nach Jahren mit hohem Blutdruck stellten die Ärzte bei Frau Porter eine kongestive Herzschwäche fest. Mit den Tabletten der konventionellen medizinischen Versorgung konnte sie lange ein aktives Leben führen bis zu den letzten zwei Monaten, als sich ihr Zustand rapide verschlechterte und schließlich in ein lebensbedrohendes Stadium kam.

Als Dr. Stephan T. Sinatra, ein bedeutender Herzspezialist am Manchester (Connecticut) Memorial Krankenhaus ihren Fall untersuchte, bestätigte er, daß ihr Zustand sehr ernst war.

Mit ihren 79 Jahren wog Frau Porter damals nur noch 77 Pfund. Die Pumpleistung ihrer Herzens war auf ein Maß von 10 - 15 % (normal ist 50 - 70 %) gefallen, was bedeutete, daß ihre Organe nur unzureichend mit Blut und Sauerstoff versorgt wurden.

„Ihr Herz pumpte fast zu wenig für ihre Bett-Stuhl-Existenz“, berichtete Dr. Sinatra.

Er empfahl ihr, zusätzlich zu ihrer Medizin täglich 3 x 30 mg Coenzym Q 10 einzunehmen, eine Dosis, die sich bei anderen Pati-

enten als förderlich gezeigt hatte. Aber es half kaum und Frau Porters Zustand verschlechterte sich weiter. Im Februar 1995 war sie fast tot. Ihre Lungen waren voll mit Flüssigkeit, sie atmete unter größten Schwierigkeiten. Alle Zeichen deuteten darauf hin, daß ihr Leben bald zu Ende sein würde.

Dann, im März, kam es zu einem Fehler, der sich als glücklich erweisen sollte. Der Sohn von Frau Porter kaufte in einem Vitaminladen versehentlich eine Dose mit 100 mg Q-10-Kapseln statt der 30 mg-Kapseln, die sie bisher genommen hatte. So nahm die Patientin, ohne es zu bemerken, täglich 300 mg Q 10 ein, also mehr als dreimal so viel wie ihre gewöhnliche Dosis. Einen Monat später hatte sich ihr Zustand so dramatisch verbessert, daß sie aufstehen und zu ihrem Sohn zu einem Osteressen gehen konnte.

„Wir konnten es fast nicht glauben“, berichtet ihre Tochter. „Ihre Energie war zurück. Sie hatte keine geschwellenen Beine mehr. Das Coenzym Q 10 hatte gewirkt.“

Ihr Zustand verbesserte sich weiter und im Juni war die Pumpleistung ihrer Herzens bei 20 %. „Das klingt zwar nicht viel, aber wenn der Wert so tief gesunken ist, dann sind 5 % schon ein enormer Unterschied“ erklärt Dr. Sinatra. Auch der Blutfluß durch das Herz funktionierte wieder besser. Dadurch erhöhte sich die Pumpleistung des Herzens und auch die Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe gingen zurück.

Im Oktober konnte Frau Porter wieder einkaufen. Im November ging sie wieder in die Kirche. Im Dezember reiste sie für einen Besuch bei ihrer Tochter zum ersten Mal seit 1 1/2 Jahren wieder.

Als sie im Januar ausrutschte und sich eine Hüfte brach, war ihr Herz schon wieder so stark, daß sie die Hüft-Operation ohne Probleme überstehen konnte. Sie erholte sich so gut, daß sie bald wieder ohne Stock gehen konnte. „Sie ist voller Energie und mußte wegen ihres Herzens nicht mehr ins Krankenhaus, seit Sie Coenzym Q 10 einnimmt“ sagte ihre Tochter im Februar 1997. Sie setzt die Einnahme von 300 mg Coenzym Q 10 pro Tag fort."

Wie läßt sich die Wirkung von Coenzym Q 10 erklären?

Die meisten Herzerkrankungen, erklärt Dr. M. Rath in seinem Buch „Nie wieder Herzinfarkt“, sind auf einen chronischen

Mangel an Nähr- und Vitalstoffen zurückzuführen. Zu den Vitalstoffen, die ausschlaggebend für die Energieproduktion der Zellen ist, gehört das Coenzym Q 10. Kein Organ benötigt soviel Energie wie unser Herz. Kein Wunder angesichts der enormen Leistung, die das Herz ohne Pause erbringt. Es pumpt, wenn es gesund ist, mit

"Wenn Sie Herzprobleme haben, sollten Sie Coenzym Q 10 kennen; es könnte Ihr Leben retten."

Jean Carper

jedem Schlag 170 Kubikcentimeter Blut in die große Schlagader, Tag für Tag, Jahr um Jahr. So überrascht es nicht, daß die weitest- größte Konzentration des Energie-Lieferanten Q 10 sich im Herzmuskel findet.

Vergleicht man nun den Q-10-Gehalt im Herzmuskel von Gesunden und Patienten mit Herzmuskelschwäche, so zeigt sich bei 75 % der Patienten ein erheblicher Mangel an Q 10.

Entsprechend hoch ist der Anteil der Patienten, die schnell (meist innerhalb von 2 - 8 Wochen) ihre Herzfunktionen revitalisieren, wenn ausreichend Coenzym Q 10 zugeführt wird.

Die Verbesserungen beziehen sich dabei nicht nur auf die Herzfunktion selbst, sondern wirken positiv auf den gesamten Organismus. Denn mit der gesteigerten Herzleistung tritt ja wieder eine bessere Versorgung der Körpergewebe und -Organe ein und die typischen Symptome verschwinden.

Besonders eindrucksvoll wird dies in einer italienischen Untersuchung belegt. Diese - bisher größte - Studie wurde mit 2664 Patienten durchgeführt, die an Herzinsuffizienz litten. Die Patienten erhielten über 90 Tage täglich zwischen 50 und 150 mg Coenzym Q 10. 78 % der Teilnehmer wurde 100 mg pro Tag oral verabreicht.

Nach 3 Monaten zeigten alle Patienten wesentliche Verbesserungen bei den Beschwerden, die in Zusammenhang mit ihrer Herzinsuffizienz standen. Die folgende Tabelle zeigt, bei welchen Beschwerden wieviel Prozent der Patienten wesentliche Verbesserungen erreichten:

- **Zyanose (blaurote Verfärbung von Haut und Schleimhäuten infolge Abnahme des Sauerstoffgehalts im Blut) 78 %**
- **Ödeme (Schwellungen infolge Ansammlung wäßriger Flüssigkeit in den Gewebsspalten, z. B. der Haut und Schleimhäute) 78,6 %**
- **Lungenödem 77,8%**
- **Vergrößerung der Leber 49,8%**
- **Kurzatmigkeit 52,7 %**
- **starkes Herzklopfen 75,4 %**
- **Schwitzen 79,8 %**
- **Herzrhythmusstörungen 63,4 %**
- **Schlaflosigkeit 62,8 %**
- **Schwindel 73,1 %**
- **nächtlicher Harndrang 53,6 %**

Ein weiterer Fallbericht

In Toronto/Kanada befindet sich eines der weltweit größten und berühmtesten Zentren für die Untersuchung und Behandlung von Herzleiden, das Peter-Munk-Herzzentrum. Auch an diesem Institut wird das Potential von Q 10 bei der Behandlung von Herzkrankheiten intensiv erforscht.

Der Direktor, Prof. Dr. Michael Sole, berichtet, daß sein Interesse an Q 10 ursprünglich durch einen seiner Patienten geweckt wurde, der einen Herzschrittmacher benötigte. „Es war ein Patient, dessen Herz so erschöpft war, daß ich ihm den Einsatz eines Herzschrittmachers nahelegte. Als ich ihn 4 Monate später wieder sah, hatte er noch immer keinen Schrittmacher. Zu meiner Überraschung hatte sich sein Zustand aber ins Gegenteil verkehrt: es ging ihm so gut wie lange nicht mehr! Auf mein Erstaunen hin gestand er mir, daß er keinen Schrittmacher gewollt hatte und von einem Freund den Tip bekommen hatte, es doch einmal mit Coenzym Q 10 zu versuchen.“ Ist diese spektakuläre Verbesserung zufällig oder eine Folge der Einnahme von Q 10? Dazu sagt Dr. Sole: „Es ist mir bisher erst dieser Fall bekannt, aber er ist dramatisch genug und erstaunt mich sehr! Allein dieser Fall rechtfertigt jedoch, daß weitere Studien unternommen werden, um die Wirkung von Coenzym Q 10 noch besser zu ergründen.“

Die Dosierung ist entscheidend

Wie das Beispiel von Susan Porter zeigt, ist für die Behandlung von Herzkrankheiten mit Coenzym Q 10 eine ausreichend hohe Dosierung von größter Wichtigkeit. Die meisten Fachleute sind der Ansicht, daß eine therapeutische Wirksamkeit ab einer täglichen Zufuhr von 100 mg gegeben ist. (Einige Forscher empfehlen 2 mg Q 10 pro kg Körpergewicht.)

Bei Herzinsuffizienz sind Dosierungen zwischen 50 und 300 mg - je nach Schwere des Leidens - üblich. Dr. Clark („Heilung ist möglich“) empfiehlt sogar 400 mg täglich. Gewöhnlich gilt die Regel, daß die Zufuhr umso höher sein muß, je kranker der Patient und je schwächer das Herz ist. Da die körpereigene Verwertung von Mensch zu Mensch variiert, ist es zweckmäßig, den Q-10-Gehalt im Blut feststellen zu lassen und sicherzustellen, daß er im Laufe der Behandlung ein höheres Niveau erreicht.

Coenzym Q 10 ist ungiftig und auch bei sehr hohen Dosierungen (über 600 mg pro Tag) im allgemeinen völlig frei von Nebenwirkungen. Ganz vereinzelt berichten Patienten über eine milde Form von Übelkeit, wenn Sie Coenzym Q 10 einnehmen.

Im allgemeinen wird Coenzym Q 10 bei Herzerkrankungen zusammen mit den vom Arzt verordneten Medikamenten eingenommen. Es wird sich aber im Verlaufe der Behandlung oft ergeben, daß diese - in Absprache mit dem behandelnden Arzt - reduziert werden können.

Erfahrungsberichte über den Einsatz von Q 10 bei der Behandlung von Brustkrebs

Wir hatten eingangs erwähnt, daß Q 10 vor allem zwei entscheidende gesundheitsfördernde Eigenschaften aufweist: Es fördert erstens die Energieversorgung der Zellen und Gewebe, was vor allem bei Herzkrankheiten von Bedeutung ist und zweitens: es stärkt die körpereigene Immunabwehr. Diese letztere Eigenschaft hat eine große Bedeutung bei der Vorbeugung und Behandlung von Krebserkrankungen.

Der Bericht von Dr. Lockwood

Seit 1992 testet der dänische Wissenschaftlicher Dr. Knut Lockwood an seiner Krebsklinik in Kopenhagen das Coenzym Q 10 zusammen mit anderen Antioxidantien an 42 Brustkrebs-Patienten im Alter von 42 bis 81 Jahren. Die Studie läuft noch immer. Der abschließende Bericht wird noch in diesem Jahr erwartet.

Dr. Lockwood und andere Kollegen, einschließlich Dr. Karl Folkers von der Universität in Texas, haben aber in der Zwischenzeit schon über einige erstaunliche Erfolge mit dem Einsatz von Q 10 in der Behandlung von Brustkrebs berichtet. Die betroffenen Frauen bekamen das Q 10 zusammen mit ihrer gewöhnlichen Therapie sowie weiteren Nährstoff-Präparaten. Hier sollen zwei (übrigens auch in dem Buch „Miracle-Cures“ von Jean Carper geschilderte) Fälle vorgestellt werden

Fallbericht 1

Im Juli 1991 hatte die 59jährige K. M. eine Brustkrebs-Operation. Im Oktober stieß sie zu Dr. Lockwoods Studie und begann mit der Einnahme einer Anzahl von täglichen Supplementen, die in einem Protokoll festgehalten wurden. Darunter befanden sich 2.850 mg Vitamin C, 2.500 i. E. Vitamin E, 32,5 i.E. Beta-Carotin, 387 mcg Selen, 1,2 g Gammalinolensäure, 3,5 g Omega-3-Fettsäuren und 90 mg Coenzym Q 10. Es bildeten sich keine Metastasen außerhalb der Brust, aber in der Brust waren weiterhin Metastasen vorhanden. Eine genaue Beobachtung zeigte, daß der Tumor nicht größer wurde. Tatsächlich stabilisierte er sich innerhalb eines Jahres auf einer Größe von 1,5 bis 2 cm.

Im Oktober entschlossen sich Dr. Lockwood und seine Kollegen, die Dosierung von Q 10 auf 390 mg täglich zu steigern. Einen Monat später konnte - zu aller Erstaunen - der Tumor nicht mehr erfüllt werden. Im Dezember war der Tumor auf dem Mammogramm nicht mehr feststellbar; es gab keine Spuren von einem Knoten oder irgendwelche Zeichen von Mikrocalcificationen auf dem Röntgenbild. Der Krebs war verschwunden. Dr. Lockwood, ein äußerst erfahrener Krebsarzt, der jährlich mehr als 200 Fälle von Brustkrebs über eine Zeit von 45 Jahren behandelt hat, sagte, daß er noch nie zuvor einen spontanen, vollständigen Rückgang (Remission) eines Brusttumors in dieser Größe erlebt hätte, auch nicht bei einer konventionellen Antitumor-Therapie.

Fallbericht 2

Dieser Bericht schildert den Fall einer 44 Jahre alten Frau, der im September 1992 beide Brüste entfernt wurden. Der Krebs hatte sich zu diesem Zeitpunkt bereits auf 12 Lymphknoten in der rechten Armbeuge ausgebreitet. Sie erhielt eine Serie von 10 Behandlungen mit Chemotherapie.

Im April 1994 ergaben Tests, daß sich auch in der Leber der Patientin Metastasen gebildet hatten. Die Ärzte hatten wenig Hoffnung, weil - wie ein Arzt es ausdrückte - „Metastasen in der Leber gewöhnlich die Vorboten des baldigen Todes sind.“

Die Dosis von Q 10 wurde von täglich 90 mg auf 390 mg erhöht. Gleichzeitig setzte die Patientin die Einnahme der Nährstoff-Supplemente sowie der Medikation (darunter 30 mg Tamoxifen), die sie seit der Entfernung der Brüste eingenommen hatte, fort.

Im April 1995 zeigte eine Echoscanning-Untersuchung der Leber, daß die Krebszellen dort verschwunden waren. Es gab auch keine Anzeichen, daß sich der Krebs an anderen Stellen des Körpers ausgebreitet hatte.

Dr. Lockwood führt die Remission des Brustkrebs wie auch der Metastasen in der Leber, die bei einer konventionellen Krebs-Therapie sehr selten sei, auf die hochdosierten Q-10-Gaben zurück. Er empfiehlt Brustkrebs-Patientinnen Q 10 in einer Dosierung zwischen 90 und 390 mg zusätzlich zu der normalen Therapie zu nehmen.

Diese und andere Erfahrungsberichte haben viele Ärzte, vor allem in den USA, veranlaßt, hochdosiertes Coenzym Q 10 zum festen Bestandteil ihrer Krebsbehandlung zu machen. Noch viel Forschungsarbeit ist nötig, um den genauen Wirkmechanismus von Q 10 bei der Krebsbekämpfung zu erklären. Es erscheint jedoch nach dem jetzigen Stand der Forschung als sehr wahrscheinlich, daß Q 10 - wie andere komplementäre Krebs-Therapien - Tumorzellen nicht direkt attackiert. Dies ist der Ansatz der herkömmlichen Krebs-Therapie (Bestrahlung und Chemotherapie). Vielmehr legen die Erfahrungen mit Q 10 die Vermutung nahe, daß dieser Vitalstoff bei entsprechender Dosierung in der Lage ist, die körpereigene Immunabwehr so zu revitalisieren, daß die Bildung und das Wachstum bösartiger Krebszellen eingedämmt werden kann. Die vorliegenden Berichte bestärken diese Annahme eindrucksvoll.

Literatur:

1. Folkers, K. et al., Biochemical and Biophysical Research Communications, 1995, 1271 (1): 172-77 und 1994, 199: 1504-08.
2. Folkers, K., Biomedical and Clinical Aspects of CoQ10, 1981, 1: 294-311.
3. Folkers, K., Journal of Optimal Nutrition, 1993; 2(4): 264-74.
4. Lockwood, K. et al: Biochemical and Biophysical Research Communications, 1995; 212: 172-77
5. Langsjoen, P. H., et al., American Journal of Cardiology, 1990, (65): 521-23
6. Carper, Jean, Miracle Cures, 2997, 308 S., Harper Collins Publ. Inc.

Eine Wohltat bei Streß - Ginseng

Zu den bekanntesten Heilpflanzen der Welt gehört Ginseng. Der Name bedeutet „Menschenwurzel“, weil die Wurzeln des Ginseng-Strauchs merkwürdigerweise häufig eine auffallende Ähnlichkeit mit der menschlichen Gestalt aufweisen. Die Ginseng-Wurzel wird seit über 5000 Jahren in der chinesischen Heilkunde verwendet. Im Westen ist Ginseng seit den 60er Jahren bekannt geworden, als man begann, seine physiologischen und pharmakologischen Eigenschaften systematisch und nach naturwissenschaftlichen Kriterien zu untersuchen.

Die Ergebnisse dieser Forschungen konnten die Wirksamkeit der traditionellen Anwendung von Ginseng bei zahlreichen spezifischen Gesundheitsproblemen eindrucksvoll nachweisen, aber es ist vor allem eine Eigenschaft, die den Ginseng auszeichnet: Seine Fähigkeit, die Körperfunktionen zu harmonisieren. Der russische Wissenschaftler I. Brekhman, der die pharmakologischen Eigenschaften des Ginseng intensiv erforschte, prägte 1957 den Begriff „adaptogen“, d. h. „Anpassung erzeugend“ um diese einzigartige Eigenschaft zu bezeichnen.

Welche Anpassung erzeugt Ginseng? Anpassung wird nötig, wenn die Körperprozesse nicht in harmonischem Gleichgewicht sind. Die Ausgewogenheit der unzähligen, weitgehend unbewußt ablaufenden Regelmechanismen, die in unserem Körper stattfinden, kann gestört werden. Dauert die Störung an, können Gesundheitsprobleme die Folge sein.

Ein Hauptauslöser für solche Unausgewogenheit ist in unseren Tagen der Streß. Die täglichen Anforderungen bauen sich in ihrer Vielfalt auf und summieren sich, bis ein Punkt erreicht wird, wo es uns fast unmöglich wird, mit den Belastungen fertig zu werden. Da ist der berufliche Druck. Da mag es Streit in der Familie geben. Da kommen finanzielle Sorgen hinzu, Zeitdruck, Termine. All das sind - jedem bekannte - Streßfaktoren (Stressoren). Ein Stressor kann alles sein, was uns „aus der Balance“ bringt, einschließlich äußerer Belastungen wie Hitze oder Kälte, Umweltbelastungen und -gifte, toxische Belastungen durch Mikroorganismen, physische Überanstrengungen und natürlich auch starke seelische Anspannungen.

Ginseng ist ein wunderbares Mittel, um Streßsituationen bestens zu bewältigen. Ginseng stellt das Gleichgewicht der Körperfunktionen wieder her, indem es die biochemischen Abläufe im Organismus, die durch physischen oder mentalen Streß in Unordnung geraten sind, je nach Bedarf dämpft oder stimuliert, (ähnlich wie ein Thermostat die Heizung den wechselnden Außentemperaturen anpaßt.) Die Wissenschaftler sind der Meinung, daß die Regelung hauptsächlich durch eine Verzögerung der sog. „Alarmphase“ geschieht, die der klassischen Streß-Entscheidung „Flucht oder Kampf“ vorangeht. Ginseng wirkt dabei nach dem jetzigen Erkenntnisstand in erster Linie ausgleichend über die Nebenlinien, die in Belastungssituationen das

körperliche und seelische Gleichgewicht durch die Ausschüttung wichtiger Hormone aufrecht zu erhalten versuchen. Bei vielen dauernd streßgeplagten Menschen ist die Arbeit der Nebennieren durch die ständige Überlastung erschöpft und eingeschränkt, übrigens auch durch die immer häufigere medizinische Anwendung von Cortico-Steroiden. Ginseng kann hier einen wichtigen Beitrag dazu leisten, die normale Funktionsfähigkeit der Nebennieren wieder herzustellen.

Streß beansprucht nicht nur unsere körpereigenen Regelmechanismen stark, sondern führt, wenn er andauert und zu wenig Gelegenheit zur Regenerierung gegeben ist, zu Müdigkeit und am Ende zu körperlicher und seelischer Erschöpfung. Streß-Bewältigung erfordert viel zusätzliche Energie. Diese Energie stellt Ginseng zur Verfügung durch seine Fähigkeit, die körperliche und mentale Aktivität zu steigern. Verbesserungen der Ausdauer und Leistungsfähigkeit, z. B. bei Athleten, durch den Einsatz von Ginseng sind vielfältig belegt.

Das trifft übrigens auch auf das geistige Leistungsvermögen (einschließlich Stimmung, Leistungsbereitschaft, Antriebsstärke, Aufmerksamkeit/Wachheit, generelles Wohlbefinden) und die Konzentrationsfähigkeit zu. (Um diese Wirkung zu untersuchen, gab es einmal einen berühmten Test mit Radiosprechern. Eine Gruppe erhielt Ginseng-Extrakt, die Vergleichsgruppe stattdessen ein Placebo. Die Ginseng-Gruppe las ihre Texte mit deutlich weniger Fehlern als die Placebo-Gruppe.) Ginseng verbessert die Stoffwechselaktivitäten im Gehirn allerdings auf eine völlig andere Weise als Stimulantien wie Koffein. Diese entfalten ihre Aktivität unter allen Umständen, während die Wirkung von Ginseng nur unter der Herausforderung einer Streßsituation erfolgt. Man hat zur Verdeutlichung dieses Aspektes oft den Auto-Vergleich angeführt: Koffein (oder andere gebräuchliche Stimulantien) drücken sozusagen auf das Gaspedal, Ginseng dagegen erhöht die Leistungsfähigkeit des Motors.

Die außergewöhnlichen Fähigkeit der Ginseng-Wurzel, den Gesamtorganismus zu stärken, zu vitalisieren und mit neuer Energie zu versorgen, kommt nicht nur den Menschen zugute, die zeitweilig besonderen Belastungen ausgesetzt sind. Ginseng hilft auch Wiedergenesenden, sich rasch zu regenerieren oder älteren Menschen, ihre durch die Jahre verbrauchte Lebenskraft zu erneuern. Tatsächlich wurde Ginseng schon in der chinesischen Medizin als das beste Mittel angesehen, seine Jugendlichkeit zu erhalten und den natürlichen Alterungsprozess zu hemmen.

All hier beschriebenen Wirkungen sind durch gründliche wissenschaftliche Studien und klinische Tests belegt. Weitere Untersuchungen dokumentieren den positiven Einfluß von Ginseng bei der Behandlung von Diabetes und Beschwerden der Wechseljahre, seine immunstärkenden Eigenschaften, den günstigen Einfluß auf Herz, Leber (Entgiftung) und Fortpflanzungsor-

gane und interessanterweise sein Vermögen, in gewissem Umfang gegen Strahlenschäden zu schützen.

Die berechtigte Popularität von Ginseng hat leider dazu geführt, daß eine Unzahl qualitativ unterschiedlichster Ginseng-Präparate angeboten werden, als Tinkturen, Ampullen, Tees bis hin zu Ginseng-Zigaretten, Kaugummis und Bonbons. Viele dieser Präparate enthalten viel zu wenig Ginseng, um eine heilsame Wirkung zu entfalten, manche nur minderwertigen oder verfälschten Rohstoff.

Deshalb ist es unerlässlich, bei der Auswahl eines Ginseng-Präparats auf erstklassige Qualität und die richtige Dosierung zu achten, sonst sind Enttäuschungen unvermeidlich. Qualität und Dosierung haben ihren Preis, geben aber die Sicherheit, wirklich das Beste für die Gesundheit zu tun.

Dr. Michael T. Murray, Autor zahlreicher Bestseller über die Anwendung von Nährstoffen und Kräutern, gibt dazu die folgenden Empfehlungen:

Von der verschiedenen Ginseng-Arten gilt allgemein der Koreanische (*Panax ginseng*) als der beste. Aber auch der amerikanische Ginseng (*Panax quinquefolium*) und der Sibirische Ginseng (*Eleutherococcus senticosus*), eine eigenständige Gattung, die strenggenommen nur ganz entfernt mit den Panax-Arten verwandt ist, sind empfehlenswert.

Der Wirkstoffgehalt der Panax-Wurzeln nimmt mit ihrem Alter zu. Sie sollten mindestens 4 - 6 Jahre alt sein, bevor sie verwendet werden.

Um einen zuverlässige therapeutische Wirkung zu gewährleisten, empfiehlt es sich, nur Präparate mit einem standardisierten Wirkstoffgehalt zu wählen. Dieser bestimmt sich nach dem Gehalt an Saponinen. Die wenigstens 13 verschiedenen im Ginseng gefundenen Saponine werden beim Panax Ginseng Ginsenoside genannt, beim Sibirischen Ginseng heißen sie Eleuthoside. Der Anteil von Rg1 und Rb1 Ginsenosiden sollte in einem Verhältnis von 1: 2 vorliegen. Eine typische Zufuhr (für allgemeine tonisierende Verwendung) liegt nach Dr. Murray bei 10 mg Saponinen, 1 - 3 x täglich. Schauen wir auf das Etikett eines der in den USA beliebtesten Ginseng-Präparat GinsaMax, das auch in Deutschland erhältlich ist. (Vertrieb: Supplementa Holland B.V., Winschoten). Das Präparat enthält 60 Weichkapseln in der folgenden Zusammensetzung:

Koreanischer Panax Ginseng (*Panax ginseng*) 100 mg (weißer Wurzel-Extrakt, 6 Jahre alt) mit einem Mindestanteil von 15 mg Ginsenosiden, Rg1 : Rb1-Ratio 1:2

Sibirischer Ginseng (*Eleutherococcus senticosus*) 80 mg (Wurzelextrakt) mit einem Mindestanteil von 640 mcg Eleutherosiden B und E

Schizandra Extrakt (*Schizandra chinensis*) Beeren 50 mg (Schizandra ist selbst ein Adaptogen und verstärkt die Ginseng-Wirkung)

Eine Weichkapsel GinsaMax liefert demnach einen garantierten Gesamt-Saponingehalt von mindestens 21,64 mg. Die empfohlene Dosierung beträgt 1 Weichkapsel täglich.

Ginseng wird im allgemeinen gut vertragen, auch im Dauergebrauch. Viele ältere Menschen und die bedauernswerten Zeitgenossen, die ständigem Streß ausgesetzt sind, würden nur schwer auf Ginseng verzichten wollen. Nebenwirkungen sind bei standardisierten Ginseng-Präparaten nur in seltenen Einzelfällen aufgetreten, doch ist es zweckmäßig, die Kapseln nicht gerade vor dem Schlafengehen zu nehmen, da die belebende Wirkung sonst womöglich zu Schlaflosigkeit führen könnte.

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 0 18 05-23 4271

Supplementa B.V.
Postfach 39 · NL-9670 Winschoten
www.supplementa.com

Impressum:
Neue Wege zur Gesundheit

Verlag und Herausgeber:
Constantia-Verlag
Birkenallee 37
26871 Papenburg

Redaktion: Eva Henrichs
Erscheinungsweise: 4 Ausg. jährlich.
Jahresbezugspreis: DM 14,00

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 Verlages. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Papenburg.

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. 4, 9/98
© 1998 by Constantia-Verlag