



Gefäßschutz

mit
Natursubstanzen

Irreversibel sollen Gefäßablagerungen sein und doch gibt es immer wieder Verbesserungen zu melden, wenn es gelingt, mit Naturmitteln an entscheidender Stelle einzugreifen.

Das ist nicht immer ganz einfach, denn die meisten in Frage kommenden Naturmittel wirken blutverdünnend und dürfen mit den häufig verschriebenen Blutverdünnern nicht kombiniert werden.

Dann heißt es abwägen. Auf jeden Fall ist es wichtig zu wissen, was alles eine Rolle spielen kann, um ein Gefäßleiden aufzuhalten.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger,
Verein Netzwerk Natur, Gesundheit & Therapie

Cholesterin-Ablagerungen:

Folge von Oxidation und Entzündungen

Wenig Bewegung, viel Stress und Rauchen gelten als gesicherte Verursacher von Gefäßleiden. Cholesterin hingegen, das Lieblingsthema der Medizin, Pharma- und Lebensmittelindustrie, spielt hier zwar auch eine Rolle, ist mittlerweile als primärer Auslöser aber umstritten.

Cholesterin findet sich zwar in Plaques, doch Kritiker des Cholesterin-Dogmas weisen immer wieder darauf hin, dass es auch ein wichtiger „Klebstoff“ für geschädigte Gefäße sei und sich laut Studien überhaupt nur dann an der Gefäßwand anheften könne, wenn es oxidiert ist und die Gefäße durch Entzündungsprozesse aufgeraut sind. Entzündungen und Oxidation hängen immer ganz eng zusammen, sie bedingen einander. Sie seien die eigentlichen Verursacher der Gefäßerkrankungen. Die Höhe des Cholesterins, so Kritiker, sei überhaupt nicht aussagekräftig, haben doch 50 Prozent aller Menschen mit Herzinfarkt einen hohen, die anderen 50 Prozent jedoch einen niedrigen Cholesterinspiegel. Selbst das als besonders gefährlich beschriebene, erblich bedingte Cholesterin – Lipoprotein a – müsse nicht zwingend problematisch sein. Es werde auch erst zur Gefahr, wenn Oxidations- und Entzündungsprozesse sowie das Fehlen der kollagenaufbauenden Aminosäuren Lysin und Threonin den Weg in die

Arteriosklerose bereiten. Lysin und Threonin bauen nicht nur Kollagen auf, sie verhindern auch Kollagenschäden und bewahren glatte, gesunde Gefäßwände, an denen sich Cholesterin nicht ansetzen kann.

Entzündungsfördernde Faktoren in den Arterien sind erhöhtes Homocystein, auf das wir noch zurückkommen werden, und nach der aktuellen Meinung der Naturheilkunde auch der Konsum von Zucker, Fruktose und zu vielen Kohlenhydraten. Bei der Oxidation des Zuckers entstehen freie Radikale, die Körpergewebe zerstören, Entzündungen auslösen und Cholesterin oxidieren lassen. Daraufhin verändern sich die im Blut schwimmenden Makrophagen und werden zu immobilen Schaumzellen, die den Ursprung der Ablagerungen in den Gefäßinnenwänden bilden. Auch Transfettsäuren gelten als Auslöser von Entzündungen und Mitverursacher von Arteriosklerose. Sie sind – in den lange Zeit als besonders gesund gepriesenen – hochkünstlichen, gehärteten Pflanzenfetten, aber auch in Frittierfetten und in allem mit Palmöl Angereichertem zu finden wie Schokolade und anderen industriellen Produkten (Etikett lesen!)

Cholesterin zwischen Wahrheit und Lüge

Also sind nicht die tierischen Fette und Eier schuld am hohen Cholesterinspiegel? Offenbar nicht, wenn auch vor etlichen Jahrzehnten vieles darauf hingedeutet hat. Ancel Keys, Wissenschaftler

der Minnesota-Universität, vertrat als erster und bereits in den 1950er Jahren die Ansicht, dass ein regelmäßiger Konsum von Fetten – vor allem tierischen wie etwa Fleisch, Eiern und Milchprodukten – den Cholesterinspiegel im Blut ansteigen lässt und damit Arteriosklerose auslöst. Er untermauerte diese Theorie mit einer 22-Länder-Studie, die aber nur dadurch Bestätigung fand, dass Keys gleich 15 Länder-Ergebnisse (!) „unter den Tisch fallen ließ“. Sie hätten etwas ganz anderes gezeigt als Keys beabsichtigte. Doch Keys wurde auch noch ins Führungskomitee der World Heart Association aufgenommen und seine vage und auf verfälschten Ergebnissen basierende Theorie wurde zum Dogma. Der Pharma- und Lebensmittelindustrie bot sich fortan ein riesiger Absatzmarkt. Fettreduzierte Produkte, Diät-Margarine,



Atherosklerose, Arteriosklerose oder Arterienverkalkung, wie man umgangssprachlich sagt, ist ein chronisch-entzündlicher, schleichender Prozess über Jahrzehnte. Dabei zeigen sich an den Gefäßinnenwänden Ablagerungen, die das Gefäß verengen und den Blutfluss erschweren. Bevorzugt betroffen sind Herzkranzgefäße, Halsschlagadern oder die großen Beinarterien.



usw. wurden „in“, die Butter verteufelt, das Frühstücksei vermiest. Nicht, dass die propagierte mediterrane Kost nicht gesund wäre, doch die wissenschaftlichen Schlussfolgerungen entsprachen einfach nicht den wahren Gegebenheiten. Und vor allem: Die Menschen wurden durch die rigorosen Ernährungsgebote, die neuen Diätprodukte und die Cholesterinsenker nicht gesünder, Herzinfarkte und Schlaganfälle wurden nicht seltener.

Was spielt bei Gefäßablagerungen noch eine Rolle?

Einerseits finden sich in Plaques neben oxidiertem Cholesterin auch Fibrin, der „Klebstoff“ der Blutgerinnung, Kalziumsalze („Kalk“) und Adrenalin, das bei Stress ausgeschüttet wird und sich an Gefäßwänden anlegt. Die betroffenen Gefäße haben ihre Elastizität verloren, sind verhärtet und eventuell verengt, wobei mitunter die Sauerstoffversorgung des betroffenen Organs beeinträchtigt wird. Spürbar wird das als Angina pectoris-Schmerz

(Brustenge) oder als sog. Schaufensterkrankheit, bei der es im Bein zu Durchblutungsstörungen und Schmerzen kommt. Wenn atherosklerotische Plaques einreißen, entstehen Blutgerinnsel, die nicht selten zu einer lebensgefährlichen Embolie, einem Gefäßverschluss, führen können. Herz-, Kreislaufkrankungen sind immer noch die häufigste Todesursache überhaupt – jeder Zweite stirbt daran.

Schulmedizin und Naturheilkunde kombinieren

Der Körper regeneriert nach Meinung der Naturheilkunde bis ins hohe Alter, wenn man ihn nur lässt. Neben Bewegung, mit dem Rauchen aufhören, Stressreduktion und die besonders gesunde mediterrane Ernährung können auch Natursubstanzen viele positive Beiträge leisten, indem sie bestimmte Mängel ausgleichen, schädliche Einflüsse minimieren und heilende Prozesse unterstützen. Die Schwierigkeit ist dabei, dass nicht alles mit Medikamenten kombinierbar ist. Natursubstanzen sind deshalb so ideal, weil sie nie nur allein Cholesterin senken, sondern immer auch eine anti-oxidative Wirkung haben und vor allem

gleichzeitig Entzündungshemmer sind. Sie verdünnen leicht das Blut und senken Bluthochdruck. Ist ein Gefäß durch Plaques verengt oder ist es durch Entzündungen und Oxidation auch nur verhärtet, unflexibel, muss der Blutdruck erhöht werden, damit die Blutsäule durch die engere Passage gelangen kann. Ist das Blut mit Blutfetten wie Cholesterin und Triglyceriden überfrachtet, wird das Blut dicker und ist daher schlechter fließfähig. Werden durch Stress und Ängste Gefäße eng gestellt, lässt das den Blutdruck ebenfalls in die Höhe schnellen. Erhöhter Blutdruck kann sogar entstehen, wenn Nahrungsmittelunverträglichkeiten vorliegen, etwa auf Gluten, Milcheiweiß oder Hühnereiweiß. Bei Unverträglichkeiten entstehen ebenfalls kleine Entzündungsprozesse, die nicht nur die Darmschleimhaut, sondern auch die Gefäße schädigen können. Bluthochdruck kann daher ein ernstzunehmendes Warnsignal dafür sein, dass im Gefäß krankhafte Vorgänge ablaufen.

Sekundäre

Entzündungen und Oxidation hängen immer ganz eng zusammen, sie bedingen einander.



aus der Gruppe der Statine nimmt, sollte eines mit dem Zusatz von Coenzym Q10 wählen. Denn Statine stehen

im Verdacht, die körpereigene Q10-Produktion zu stören, was Herzschwäche begünstigen soll. Grapefruitkernextrakt soll man gar nicht mit Medikamenten kombinieren, da seine Bioflavonoide Medikamente eventuell zu schnell abbauen könnten. Wer keine Medikamente nimmt, ist mit Grapefruitkernextrakt aber gut beraten.

Pflanzenwirkstoffe

Polyphenole sind sekundäre Pflanzenwirkstoffe, die anti-oxidativ und entzündungshemmend wirken und in vielen pflanzlichen Produkten – auch in Tees wie Aronia, Tulsi, Mate und Grüntee – enthalten sind. Besonders oft hört man in diesem Zusammenhang vom Traubenkernextrakt (abgekürzt OPC), vom Granatapfelextrakt oder vom Grapefruitkernextrakt. Sie alle wirken cholesterinsenkend, leicht blutverdünnend und senken bis zu einem gewissen Grad auch den Bluthochdruck. Zum Granatapfelextrakt gibt es sogar Studien, die zeigen, dass man ihn zu Medikamenten, die Gefäßpatienten normalerweise verabreicht bekommen, einnehmen kann. Traubenkernextrakt in nicht allzu hohen Dosen ist auch nicht problematisch. Wer cholesterinsenkende Medikamente

Natürliche Blutdrucksenker und Verdüner

Besonders gut cholesterinsenkend, auch in Bezug auf erblich erhöhtes Cholesterin und Triglyceride, wirkt die Buntnessel. Außerdem stellt sie die Gefäße weiter, wirkt anti-oxidativ und entzündungshemmend, fördert den Fettabbau und damit die Gewichtsreduktion, verbessert die Energiegewinnung der Zellen und die Schlagkraft des Herzens. Die Buntnessel (Bild ganz oben) gilt in der indischen



Anzeige

Biologische Luftreinigung & Meersalz Raumklima

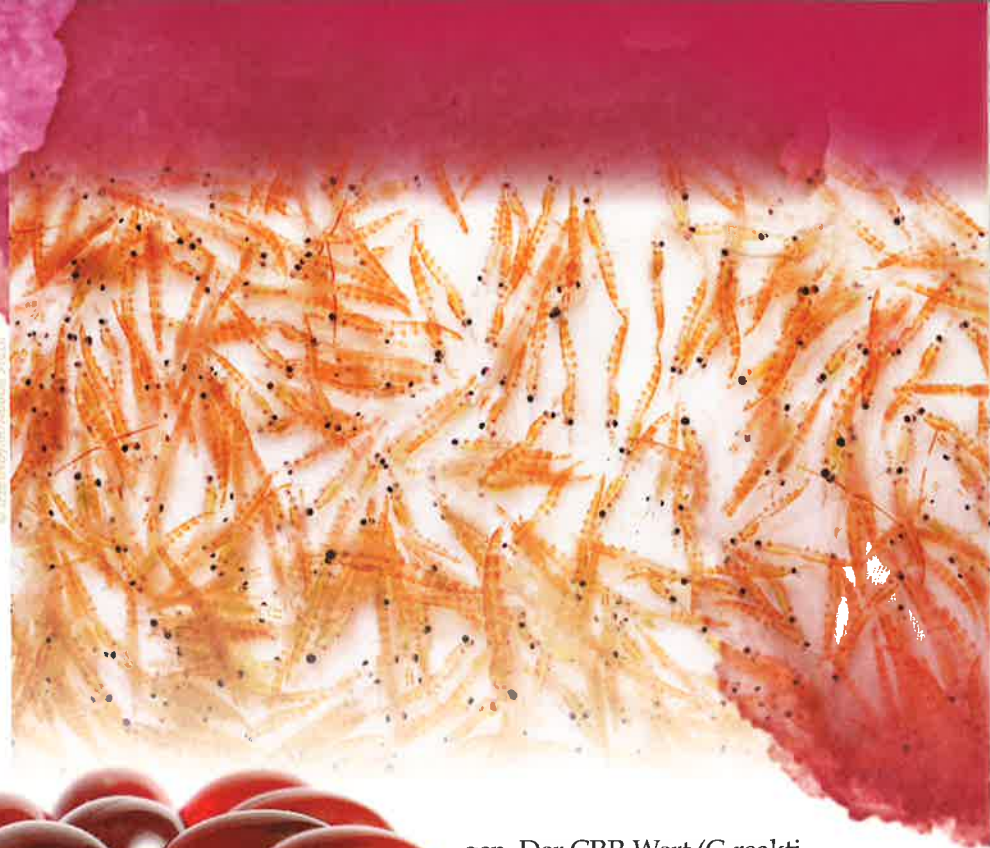
mit der **Zirbenluft Bio-Aktiv-Box**

Kolloidales Silizium ist ein bedeutendes Mineral, welches das Natur-Zeolith in unserer Bio-Aktiv-Box nach der Luftreinigung durch Ionentausch an die Raumluft abgibt.

Zirbenluft
Bioaktive Luftreinigung mit Zeolith & Zirbe
www.zirbenluft.de

Ayurveda-Medizin als zuverlässigster Blutdrucksenker. Auch die Vitalpilze Reishi, Cordyceps und Auricularia (Bild oben) wirken auf natürliche Weise blutdrucksenkend.

Schulmedizinisch werden verengte Gefäße mit sogenannten Thrombozytenaggregationshemmern behandelt. Am Gebräuchlichsten ist Acetylsalicylsäure (ASS). Sie verringert die Neigung der Blutplättchen, aneinander und an der Gefäßwand zu kleben. Alle zuvor genannten Natursubstanzen haben diese Fähigkeit auch, wobei der Auricularia Vitalpilz in Studien sogar eine dem ThromboAss vergleichbare Wirkung gezeigt hat, allerdings mit dem entscheidenden Vorteil, dass er keine unwill-



kürlichen und manchmal sogar lebensgefährlichen Blutungen auslöst – eine nicht zu unterschätzende Nebenwirkung der Acetylsalicylsäure. Der Auricularia Vitalpilz kann sogar Blutungen stoppen! Er wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) daher sowohl zur Blutverdünnung als auch zur Blutstillung eingesetzt. Nebenbei verbessert er Bluthochdruck, indem er Gefäße weit stellt und zuverlässig Cholesterin senkt. Der Auricularia darf mit leicht blutverdünnenden Naturmitteln kombiniert werden, jedoch nicht mit stärkeren blutverdünnenden Medikamenten, da die Wirkung zu intensiv werden könnte.

Durch Papain des Papayablattes können Eiweiße aus der Blutgerinnung wie Fibrin und Fibrinogen, die sich ebenfalls in Plaques ansammeln und zur Zu-

sammenballung von Blutzellen beitragen, abgebaut werden. Papaya-Enzyme haben damit auch blutverdünnende Wirkung und verbessern die Blutfließfähigkeit. Sie beseitigen Durchblutungsstörungen, indem sie Ablagerungen in den Gefäßen auflösen. Nebenbei senken sie Cholesterin.

Gefäße schützen durch Krillöl mit Astaxanthin

Krillöl nimmt unter den gefäßschützenden Natursubstanzen überhaupt eine Sonderstellung ein. Vor allem, da es durch seine Omega 3-Fettsäuren ursächlich gegen Arteriosklerose vorgeht, indem es sehr stark entzündungshemmend und durch sein Astaxanthin dabei auch noch hoch anti-oxidativ wirkt. Triglyceride und Bluthochdruck senkt Krillöl ebenfalls. Die entzündungshemmende Wirkung kann man im Blutbild mitverfol-

gen. Der CRP-Wert (C-reaktives Protein), ein wichtiger Entzündungsparameter im Blut, sinkt durch Krillöl zumeist auf ideale Werte. Krillöl wirkt leicht blutverdünnend, besser gesagt hemmt es das Verkleben der Blutplättchen (Thrombozytenaggregationshemmer), etwa vergleichbar dem Aspirin. Bei Einnahme von starken blutverdünnenden Medikamenten wie Marcumar höchstens eine Kapsel Krillöl nehmen und Quick-Wert überprüfen lassen!

Zu hoher Homocysteinwert schadet den Gefäßen

Lässt sich der Entzündungswert trotz Krillöl-Einnahme allerdings nicht senken, kann erhöhtes Homocystein die Ursache sein. Homocystein entzündet die Gefäße. Es ist ein Abbauprodukt bei der Eiweißumwandlung in der Leber und verschwindet normalerweise schnell wieder aus dem Blut. Wenn die zum Abbau notwendigen B-Vitamine B6, B9 und B12 jedoch fehlen – etwa, weil man sie

Krillöl
nimmt unter
den gefäßschützenden
Natursubstanzen
eine Sonder-
stellung ein.

durch zu viel Zuckerkonsum oder Stress verbraucht! –, bleibt Homocystein im Blut erhöht und wirkt destruktiv. Demenz, Herzinfarkt und Schlaganfall drohen. Oftmals sind auch die Gelenke entzündet. Der Homocysteinwert im Blut soll 10 $\mu\text{mol/dl}$ nicht übersteigen, bei Gefäßrisikopatienten soll er sogar unter 8 $\mu\text{mol/dl}$ liegen.

Homocystein kann auch noch aus einem anderen Grund erhöht sein: Wenn die Leber geschwächt ist. Dann ist die leberunterstützende Artischocke das Mittel der Wahl. Sie kann nicht nur Homocystein senken, sondern gleichzeitig auch Cholesterin reduzieren bzw. seine Oxidation verhindern. Zusätzlich löst sie Cholesterinablagerungen aus den Gefäßen, stellt die Gefäße weiter, indem sie das gefäßerweiternde Stickstoff-

monoxid erhöht und hilft gegen Thrombose und Bluthochdruck.

Lysin, Threonin und Acerola-Vitamin C reparieren die Gefäße

Die Problematik der aufgerauten Gefäßinnenwand, die die krankhaften Prozesse dort erst ermöglicht, wurde schon erwähnt, steht aber derzeit nicht im Fokus der Medizin. Die Aminosäure Lysin repariert und glättet aufgeraute Gefäßinnenwände. Lysin ist – zusammen mit Vitamin C, in natürlicher Form etwa aus der Acerola (Bild oben) – maßgeblich für den Aufbau von Kollagen, aus dem auch Gefäße bestehen. Lysin verhindert die Anhaftung von LDL-Cholesterin an Arterienwänden, senkt Cholesterin, vor allem das erblich bedingt



Die
Artischocke
hilft gegen
Thrombose und Bluthochdruck.

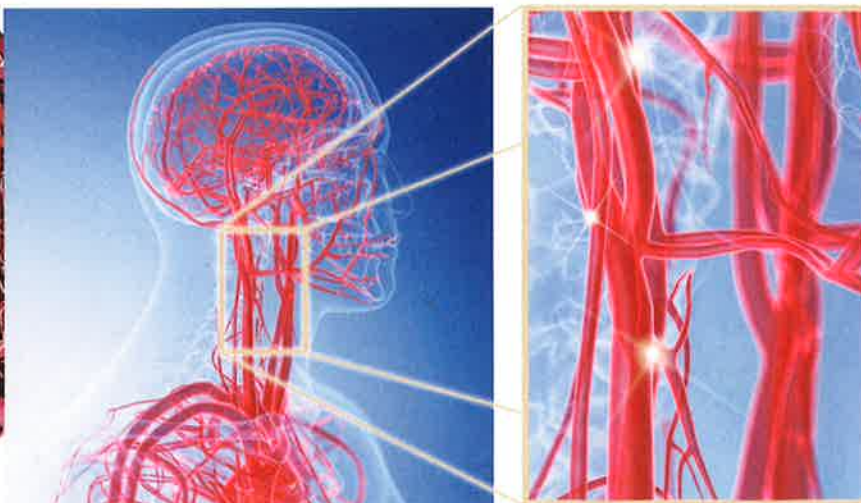


im Dünndarm aufnehmbare Aminosäure. Zeigt sich Threonin-Mangel im Blut bei einer Spezialuntersuchung auf Aminosäuren oder bei einer Messung durch ein Quantenmedizinergät, deutet das darauf hin, dass eine Menge Threonin als Klebstoff verbraucht wird, um lebensrettende Reparaturmaßnahmen durchzuführen! Zusätzlich zur Gabe der Aminosäure Threonin ist Stress zu reduzieren, wozu unter anderem der Vitamin-B-Komplex aus Quinoa sowie Magnesium (etwa in Micro Base oder als kolloidales Magnesiumöl) wichtig sind. B-Vitamine gehen unter Stress massiv verloren, was viele negative Einflüsse auf das Gefäßsystem hat. Auch viele Medikamente sind Vitamin B-Räuber, wie die Antibabypille, Säureblocker, manche Diabetes-Medikamente oder Cortison. Aufgrund der leicht blutverdünnenden Wirkung nur kleine Dosen Lysin und Threonin wählen bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten!

erhöhte Lipoprotein a. Lysin entfernt sogar bereits bestehende Lipoprotein-Plaques und ermöglicht eine Regeneration der kollagenhaltigen Arterienwände. Lysin gilt daher als wirksames Mittel gegen die Verkalkung von Arterien und Venen sowie deren Folgen wie Schlaganfall und Herzinfarkt. Außerdem senkt es dank seiner entspannenden Wirkung den Blutdruck und reduziert Schmerzen von Angina pectoris. Auch noch sehr wichtig: Lysin macht stressresistenter, stellt Gefäße weit, senkt Bluthochdruck, macht das Blut fließfähiger, steigert die Sauerstoffaufnahme über die Atmung und senkt Triglyceride. Lysin-Mangel ist sehr verbreitet, resultiert aus chronischer Virenbelastung (Herpes, Eppstein-Barr),

wird aber kaum untersucht (außer durch ein Aminosäureprofil oder mittels Quantenmedizin-Diagnostik) und kann eine wichtige Grundvoraussetzung für das Voranschreiten von Arteriosklerose sein.

Wie Lysin ist auch die Aminosäure Threonin ein wichtiger Aufbaustoff für die Gefäßwand. Ist sie aufgeraut, rissig, entzündet, etwa durch Stress und daraus resultierende freie Radikale, die Oxidation auslösen, dann glättet auch Threonin die Gefäßwand wieder und es kann sich keine Cholesterinablagerung bilden. Threonin-Mangel ist meist stressbedingt, bzw. Folge einer chronischen Virenbelastung und außerdem ist Threonin die am schwersten



Stress abbauen

Stress wurde nun schon öfter als Mitauslöser der Arteriosklerose genannt:

- Die Aktivierung der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol führen zu einer Verengung der Blutgefäße, denn sie lösen freie Radikale, die für Oxidations- und Entzündungsprozesse verantwortlich sind.
- Stress raubt B-Vitamine, die ihn wiederum senken könnten (und den Entzündungsfaktor Homocystein noch dazu)
- Stress verursacht Magnesiummangel. Magnesium ist überhaupt besonders hochzuschätzen bei Gefäßerkrankungen.

Die Einnahme von Cortison oder Antibabypille, von manchen Herzpräparaten (wie ACE-Hemmern), Abführmitteln, Diuretika, manchen Antibiotika (Tetrazykline), Säureblockern usw. erhöht den Magnesiumbedarf. Als Folge von Magnesiummangel kann man Vitamin C nicht verwerten,

es wird ungenutzt wieder ausgeschieden. Dadurch leidet der Kollagenaufbau und somit die Reparatur der Gefäßwand. Gefäßpatienten und solche, die es nicht werden wollen, sollten immer gut mit B-Vitaminen, Magnesium und Vitamin C versorgt sein! Weitere Anti-Stress-Natursubstanzen sind die Rhodiola rosea, Cordyceps Vitalpilz und Yams (in Rhodiola mix), auch Maca sowie der Tulsi Tee (der gleichzeitig reich an Antioxidantien ist) – und das sind nur einige wenige sogenannte Adaptogene der Natur, die uns die Stressanpassung maßgeblich erleichtern können.

Gefäßverhärtung vorbeugen durch Vitamin K 2

Kalziumsalze, umgangssprachlich „Kalk“, tragen zur Verhärtung der Gefäße bei. Es kommt dazu, wenn Kalzium, das hauptsächlich in Zähnen und Knochen benötigt wird, falsch eingelagert wird und etwa in den Gefäßen landet statt am eigentlichen Zielort.

Vitamin K2 kann in höheren Dosen von 100 mcg verstopfte Gefäße wieder von Kalziumsalzen

befreien. Bei Einnahme eines Blutverdünners auf Cumarinbasis wie Marcumar sollte man die Vitamin K2-Dosis stark beschränken (maximal 50 mcg täglich).

Wie wähle ich das Richtige für mich aus?

Da man angesichts so vieler Naturmittel eventuell den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht, orientiert man sich am besten durch Energetisches Austesten mithilfe eines Tensors (Einhandrute) der genannten Natursubstanzen. Denn so gut jedes einzelne Mittel potenziell auch sein mag, es zählt immer noch, worauf man individuell am besten anspricht, bzw. ob ein Mangel an einem wichtigen Gefäß-Nährstoff erkannt und ausgeglichen wird. Hilfreich für die Wahl der passenden Substanzen und Dosierungen kann auch die Konsultation eines naturheilkundlich ausgebildeten Therapeuten sein.



Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

studierte Publizistik in Wien, war danach als Wis-

senschaftsjournalistin und Buchautorin tätig („Wege der Reinigung“ mit Dr. Ruediger Dahlke), gründete den Verein „Netzwerk Gesundheit Natur & Therapie“ mit Schwerpunkt Natursubstanzen aus aller Welt (www.natursubstanzen.com) und ihr eigenes Magazin „LEBE natürlich“, ist Geschäftsführerin von zwei Unternehmen, die sich mit Wirkung, Herstellung und Vertrieb von Nahrungsergänzungen ohne Chemie befassen.

Bezugsquelleninfo: 08171/418760

Lysin

gilt als wirksames Mittel gegen die Verkalkung von Arterien und Venen.