



DIE KUNST LANGE UND BESSER ZU LEBEN

„Hätte ich früher gewusst, wie großartig Naturmittel und Vitamine in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirken können, hätte ich diesem Wissen mein Leben gewidmet. Damit hätte ich viel mehr Menschen helfen können als mit meinen Herztransplantationen“ sagte Prof. Christiaan Barnard (1922-2001). Er war der erste Chirurg, der 1966 erfolgreich ein menschliches Herz verpflanzte. Wenn selbst Ikonen der Schulmedizin, wie Prof. Christiaan Barnard, sich positiv zur Naturmedizin äußern, setzt das zweierlei voraus: 1. Es muss schon wirklich etwas dran sein und 2. Man muss damit warten, bis man pensioniert ist.

Der gebürtige Südafrikaner Barnard verbrachte seine letzten Lebensjahre in Wien, wo er neben dem Einsatz für seine Stiftung sein Buch „50 Wege zu einem gesunden Herz“ veröffentlichte. Als Journalistin war ich von Barnard's Haltung zur Prävention

Das Diabetes Medikament Metformin verursachte in einer Untersuchung an 165 Typ-2-Diabetikern einen Abfall von Vitamin-B12 und Folsäure sowie einen Anstieg von gefäßschädigendem Homocystein. Rosiglitazon dagegen veränderte weder Vitamin-B12- noch Folsäure-Status. Quelle: Sahin M et al: Effects of metformin or rosiglitazone on serum concentrations of homocysteine, folate and vitamin B12 in patients with type 2 diabetes mellitus. *J Diabetes Complications* 2007; 21: 118-23.

und im Besonderen zur Naturmedizin erstaunt und begeistert. Seit etwa 20 Jahren machte ich schon meine Erfahrungen mit der Anwendung von Natursubstanzen, hat-

te ein Buch mit Dr. Rüdiger Dahlke („Wege der Reinigung“) veröffentlicht und war gerade drauf und dran mich beruflich völlig der Naturheilkunde zu widmen. In vielen Gesprächen mit dem Professor musste ich zunächst erkennen, wie zäh Erkenntnisprozesse in der Schulmedizin ablaufen und wie viele Jahre es dauert, bis so manches Lebensrettende bis zum Patienten vordringen darf.

Oft lebensrettend: Homocystein senken!

Etwa muss man noch heute, 15 Jahre später, als Herz-Risiko-Patient froh sein, wenn nicht nur Werte wie Cholesterin oder Blutdruck gemessen werden, sondern etwa auch noch nach dem Homocysteinwert gefragt wird. Man wird auf dessen Bedeutung immer noch nicht automatisch hingewiesen, der Patient muss seine Bestimmung selbst bezahlen und meist auch selbst danach fragen.

Auch das Alter noch gesund genießen! Der Gedanke rückt spätestens ab 50 immer mehr in den Mittelpunkt. Die Statistik schaut aber leider schlecht aus: Herz-, Kreislaufkrankungen sind immer noch Todesursache Nr. 1. Gefäßleiden sind Hauptauslöser dafür, dass man ein Pflegefall wird. Können Medikamente uns vor diesem Schicksal bewahren? Sind die vielen Pillen auch empfehlenswert, wenn sie Nebenwirkungen haben oder – wie bei Blutdrucksenkern manchmal der Fall – nicht ausreichend wirken?

Wir wissen, dass Ernährung, Bewegung und Entspannung eine wichtige Rolle spielen. Doch die Erfahrung zeigt, dass gerade auch Natursubstanzen physiologisch so wichtig sein können, dass sich das Herz-Kreislaufisiko dramatisch senken lässt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

HERZ- GESUND- HEIT

Schulmedizin ist nicht immer begeistert von neuen Erkenntnissen und braucht oft Jahrzehnte zur Umsetzung. Ebenso langsam ist sie bei der Ablöse nebenwirkungsreicher Medikamente, die sich sogar trotz besserer Alternativen noch jahrelang am Markt halten. Darum ist es wirklich ratsam, sich noch zusätzlich zu informieren.

Etwa kann eben das Homocystein zu senken, absolut Leben retten. Der Homocysteinwert im Blut sollte den Wert 10 µmol/l nicht übersteigen, bei hohem Gefäßrisiko sogar unter 8 µmol/l liegen. Bei meiner Tante war er viermal so hoch. Da der energetische Test gleich zwei natürliche Homocystein-Senker angezeigt hatte, *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und *Aminosäuremischung III*, kam ich damals auf die Idee, bei meiner Tante den Homocysteinwert bestimmen zu lassen. In Österreich muss man den Test selbst bezahlen (etwa € 30,-). Ratsam ist er auf jeden Fall bei gleichzeitig erhöhtem CRP-Wert (Entzündungswert) und erhöhtem LDL-Cholesterin im Blutbefund.

Gefäßerkrankungen sind Entzündungserkrankungen

Was ist das Gefährliche am Homocystein? Es fällt als Zwischenprodukt beim Eiweißabbau in der Leber an, löst Entzündungen aus und verursacht Gefäßschäden, wenn es nicht schnell wieder abgebaut werden kann. Man vermutet, dass der Körper deshalb, sozusagen als Erste Hilfe Maßnahme, vermehrt den "Klebstoff" LDL-Cholesterin ausschüttet.

Dennoch werden laufend Cholesterinsenker verschrieben ohne dass der Homocysteinpiegel beachtet wird!

Zum Abbau des Homocysteins benötigt der Körper Vitamin B6, Folsäure und B12, zur Ausscheidung die Aminosäure L-Cystein (sie wird aus Vitamin B6 gebildet). Unserer Erfahrung nach ist es nicht erforderlich teure – noch dazu synthetische – Spezialpräparate zu kaufen. Der pflanzliche *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* enthält lückenlos alle 8 essentiellen B-Vitamine mit den für die Aufnahme wichtigen Co-Faktoren in Tagesbedarfshöhe. Zusätzlich Homocystein senkend wirkt die *Aminosäuremischung III* aufgrund des enthaltenen L-Cysteins. Diese Mischung hilft übrigens auch noch bei Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterin, Gewichtsreduktion und vielem mehr.

Bei meiner Tante war der Erfolg durchschlagend. Dass man ihr nur mehr ein halbes Jahr Lebenserwartung gab, liegt nun bereits acht Jahre zurück. Seit dem Senken des Homocysteins hatte sie auch keine Gelenksbeschwerden mehr. Sie überstand mühelos eine Hüft-Operation und vor sechs Jahren untersuchte man ihre Halsschlagadern erneut. Die Überraschung: die fast völlig geschlossenen Gefäße waren nur noch zu etwa 20 % verkalkt, was normal ist in dem Alter. Einzig die Schweineherzklappe war nicht für die Ewigkeit gedacht und wurde nach sieben Jahren undicht. Es kam zu Vorhofflimmern, ein Herzschrittmacher wurde eingesetzt. Dennoch war das Vorhofflimmern nicht

Für Barnard war der Homocysteinwert essentiell, die World Heart Association propagierte ihn bereits damals als wichtigen Risikofaktor. Wie ernst er zu nehmen ist, sah ich nur ein paar Jahre später in der eigenen Familie. Meiner Tante wurde zum zweiten Mal ein Bypass gesetzt, eine (Schweine-) Herzklappe kam dazu. Die Operation war risikoreich, denn auch die Halsschlagader war beidseitig hochgradig verkalkt. Doch das wusste sie nicht, man wollte sie angesichts der geringen Lebenszeit, die ihr noch bleiben sollte, nicht beunruhigen. Meine Tante war bereit, sich von mir Natursubstanzen energetisch austesten zu lassen. Ich testete für sie *Krillöl*, *Curcuma*, *Aminosäuremischung III* und den *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*. Die letzten beiden Mittel machten mich stutzig. Beide gelten als Homocystein-Senker.

Von der World Heart Association bereits seit mindestens zwanzig Jahren propagiert, hält sich dennoch die Ignoranz gegenüber der Bedeutung des Homocysteins als Auslöser für Gefäßerkrankungen beharrlich. Die



ganz zu beseitigen. Hilfe brachte hier ein weiteres Naturmittel: Mit *Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10* hat sich meine Tante nun wieder sehr gut erholt. Sie ist auch mit ihren 82 Jahren immer noch als Buchhalterin tätig, arbeitet am Computer.

Können Nahrungsmittel Herzprobleme verursachen?

Interessanterweise beobachten wir in unserem Verein Netzwerk Gesundheit, natur Et therapie, dass Cholesterinwerte und Homocysteinwerte sinken können, wenn Nahrungsmittel energetisch ausgetestet werden und manche weggelassen werden. Das rückt auch die Annahme, Homocystein könnte erblich bedingt erhöht sein, in ein anderes Licht. Wir sehen immer wieder, dass bei hartnäckigen Problemen im Bereich Herz-Kreislauf wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Gefäßverkalkung, Übergewicht, Herzrasen ererbte Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel mitspielen. Wer energetisch testen kann, tut sich hier leicht, diese sogenannten „primären Unverträglichkeiten“ abzufragen. Die häufigsten sind: Casein, Laktose (kann auch sekundär sein), Gluten, Weizenstärke, Hühneriweiß, Soja. Ausgelöst wurden sie wahrscheinlich schon bei Vorfahren, bei denen erlittene Schocks zur Ausschüttung von Methylgruppen führten, die zur Verdauung bestimmter Eiweißgruppen zuständige Gene ganz oder teilweise „lahmlegten“. Diese Verdauungsschwäche wird dann an die nächste Generation weitergegeben und sorgt für eine Menge von

Symptomen nicht nur im Verdauungstrakt. Typisch ist, dass die Betroffenen ihr Problem mit Medikamenten nicht in den Griff bekommen, Bluthochdruck oder andere Gefäßprobleme aber völlig verschwinden können, wenn man das unverträgliche Nahrungsmittel weglässt.

Zur primären Unverträglichkeit gesellen sich in weiterer Folge häufig Intoleranzen durch Enzymschwäche wie Laktose-, Histamin- oder Fruktoseunverträglichkeit. Gerade die Histaminintoleranz kann auch bei jungen Menschen erhebliche Beschwerden im Herz-Kreislauf-Gefäß-Bereich auslösen wie Herzrasen, Blutdruckprobleme, Herzrhythmusstörungen, aber auch Migräne und Unterzuckerung (siehe Histamin-Artikel in diesem Heft). Im Alter steigt die Zahl der Betroffenen, da ab etwa 40 Jahren Enzymschwäche keine Seltenheit ist und immer mehr Medikamente zum Alltag gehören, die Histaminintoleranz massiv verstärken. Entweder indem sie das zum Abbau von Histamin erforderliche Enzym DAO hemmen oder sogar zu einer verstärkten Histaminausschüttung führen. Es lohnt sich die „Liste unverträglicher Medikamentenwirkstoffe bei Histaminintoleranz“ im Netz zu prüfen! Etwa ist bekannt, dass einige Diabetes-Medikamente Vitamin B12 und Folsäure abfallen lassen. Für den Abbau von Blutzucker, Histamin und Homocystein werden aber B-Vitamine dringend benötigt!

Sensationell hilfreich ist Magnesium bei Histaminproblematik, bei Angina pectoris

Schmerzen und Herzrhythmusstörungen ist es ohnedies von zentraler Bedeutung. Bei Magnesiumpräparaten gibt es aber große Qualitätsunterschiede. Am besten aufnehmbar und verträglich sind *kolloidales Magnesium* oder Magnesiumcitrat (*Micro Base mit Aronia*), abzuraten ist von Magnesiumcarbonat.

Cholesterin senken ganz ohne Chemie

Um das „böse“ LDL zu senken und das „gute“ HDL zu heben, braucht man nicht unbedingt Medikamente bzw. sollte man sie zumindest richtig ergänzen. Die sehr häufig verordnete Gruppe der Statine etwa steht im Verdacht die körpereigene Coenzym Q10 Produktion zu hemmen, den „Treibstoff fürs Herz“. Darum sollte man zu Statinen gleichzeitig Coenzym Q10 extra einnehmen. Etwa kombiniert mit OPC aus Traubenkernextrakt, das – wie generell Antioxidantien aus der Natur – in mehrfacher Hinsicht positive Auswirkungen auf Blutdruck, Cholesterin, Triglyceride, Blutzucker und die Flexibilität der Arterien hat.

OPC erlaubt es dem Blut ungehindert durch den Körper zu strömen. Darum wirkt sich auch etwa die OPC-reiche Aroniabeere positiv auf Fettstoffwechsel, Blutfluss und Bluthochdruck aus. Nicht nur der „streng schmeckende“ Saft, auch der angenehme Tee oder Kapseln aus Aroniabeerentrestern. Er ist noch reicher an OPC und Anthocyanen, den blauen Farbstoffen der Wunderbeere, und ist daher noch stärker antioxidativ als der Saft.

Krillöl nimmt unter den antioxidativen Naturmitteln für Herz-, Kreislauf und Gefäße eine Sonderstellung ein. Meist ist Krillöl ein wahrer Segen. Nicht nur aufgrund seiner gut aufnehmbaren Omega 3 Fettsäuren mit erwiesenen positiven Effekten auf die Herz- und Gefäßgesundheit, sondern auch aufgrund seiner starken antioxidativen Wirkung, die auf den Inhaltsstoff Astaxanthin zurückzuführen ist. Der Gehalt an Astaxanthin ist einer der wertbestimmenden Faktoren beim *Krillöl*. 1,5 mg ist gut, sensationell sind aber 4 mg, die in der EU festgelegte Tageshöchstdosis. Wichtig zu wissen: Nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßen an! Cholesterin ist eine fettige Substanz. Damit sie nicht oxidiert – „ranzig wird“ – und zur Arteriosklerose beiträgt, ist gerade eine gute Versorgung mit den selteneren fettlöslichen Antioxidantien wie Astaxanthin so günstig.

Nebenwirkungsfrei: Natürliche Entzündungs- und ACE-Hemmer.

Alle Antioxidantien, egal ob fettlöslich oder wasserlöslich, sind meist auch wirksame Entzündungshemmer. Da Gefäßerkrankungen Entzündungen zugrunde liegen, ist dieser Aspekt besonders zu beachten. *Krillöl* senkt den CRP-Wert schnell und zuverlässig (sofern der Homocysteinwert mitberücksichtigt wird). *Krillöl* senkt auch LDL-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL. Aber in seltenen Fällen steigen einer oder sogar beide Werte auch an, was möglicherweise auf eine schlechte Verträglichkeit auf Meerestiere zurückgeführt werden kann. Oft weiß man nichts davon, wenn man nicht gerade eine Allergie mit Sofortreaktionen darauf hat. Meerestiere isst man nur hin und wieder, Nahrungsergänzung nimmt man jeden Tag ein. Wieder ein wichtiger Tipp, wenn sich Blutwerte ungünstig entwickeln: austesten, was besser geeignet ist.

Ebenso von großer Bedeutung als Cholesterinsenker mit vielen weiteren nützlichen Eigenschaften sind die meisten *Heilpilze* wie insbesondere *Reishi*, aber auch *Cordyceps*, *Hericium*, *Agaricus blazei murrill* oder *Coriolus*. Ihre Triterpene helfen bei Stress und Entzündungen, senken Cholesterin, Triglyceride, Histamin, Thromboserisiko, wirken als natürliche ACE-Hemmer (=blutdrucksenkende Arzneimittel, die unter anderem bei Bluthochdruck, Herzinsuffizienz und nach einem Herzinfarkt verabreicht werden). Da Heilpilze sowieso genial sind – etwa fürs Immunsystem, für Leber, Lunge, Niere, gegen Stress und Müdigkeit, für die Entgiftung und noch vieles mehr, sind Heilpilze ein wirklich empfehlenswerter Wegbegleiter für ein gesundes Leben in jedem Alter.

Blutdruck senken mit Buntnessel

Wichtig zu wissen: Wer nur an Bluthochdruck ohne koronare Begleiterkrankungen leidet, sollte insbesondere bei Übergewicht mit hohem Diabetesrisiko oder hohem Schlaganfallrisiko nach neuestem Wissensstand statt Betablockern alternative Medikamente angeboten bekommen.

Eventuell kann man auch mit Naturmitteln den gewünschten Effekt erzielen. Etwa senken *Krillöl*, die genannten Heilpilze oder auch die *Buntnessel* neben LDL-Cholesterin auch den Blutdruck. Die *Buntnessel* enthält den gefäßerweiternden Wirkstoff Coleus forskohlii. Man wendet sie als ACE Hemmer

an bei Bluthochdruck, erhöhtem Augeninnendruck, Tinnitus. Nur bei Schilddrüsenüberfunktion und Hashimoto thyroiditis ist die *Buntnessel* durch ihre anregende Wirkung auf die Schilddrüsentätigkeit eher nicht geeignet. Dafür hilft die äußerst vielseitige Pflanze gezielt Fettdepots zu reduzieren, ist sehr gut bei Psoriasis, Depressionen, Allergien, Asthma, Bronchitis, Erektionsstörungen, unterstützt die Verdauung, hilft bei Blasenentzündung und um schneller braun zu werden (Sonnenschutz). Vor allem ist die *Buntnessel* gut fürs Herz. Die Zeitschrift

mit Sonnencreme (hemmt die Vitamin D-Bildung) in die Sonne. Wir haben in unserem Verein besonders gute Erfahrungen mit natürlichem *Vitamin D* aus mit UV-Licht getrockneten *Champignons* gemacht, für alle ein Tipp, die natürlichen Alternativen zu herkömmlichen Vitamin D-Präparaten suchen.

Blutverdünnende Wirkung beachten

Bei erhöhtem Risiko für die Bildung von Blutgerinnseln wie etwa bei Erkrankungen

> Überblick Natursubstanzen für Herz, Kreislauf und Gefäße.

	Entzündung	Blutdruck	Oxidation	Cholesterin	Triglyceride	Blutverdünnung	Herzschwäche	Homocystein	Histamin	Angina Pectoris	Herzrhythmus
Vitamin B-Komplex aus Quinoa	●	●	●	●	●		●	●	●	●	
Aminosäure III		●	●	●	●	●	●			●	●
Reishi Heilpilz	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●
Cordyceps Heilpilz	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●
Coriolus Heilpilz	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●
Agaricus blazei murill Heilpilz	●	●	●	●	●	●	●			●	●
Krillöl mit Astaxanthin	●	●	●	●	●	●	●			●	●
Buntnessel	●	●	●	●	●	●	●		●	●	
Traubenkernextrakt (OPC) mit Coenzym Q 10	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●
Aroniabeerentrester	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●
Micro Base (mit Aronia) enthält Magnesium							●		●	●	●
kolloidales Magnesium							●		●	●	●
Vitamin D (aus Champignons)		●		●	●		●			●	●

Arzneimittel-Forschung (37, 364-367) beschreibt, wie Forskolin die kontraktile Kraft des Herzens verbessert. Im Journal of Cardiovascular Pharmacology (16/1 1990) berichteten die Autoren von einer systolischen und diastolischen Blutdrucksenkung unter Forskolin-Anwendung. Gleichzeitig senkte sich der Lungen-Arteriendruck und das Herzminutenvolumen erhöhte sich. Herzschlagvolumen und Schlagvolumenindex wurden um 70 Prozent verbessert.

Vitamin D-Mangel: Keine Heilung „im Winterschlaf“

Worauf trotz aussagekräftiger Studien auch kaum geachtet wird: Bluthochdruck bei über 60 Jährigen kann ein Vitamin D-Thema sein. Außerdem schaltet der Körper bei Vitamin D-Mangel auf „Winterschlaf“, was er mit Nährstoffmangel in Verbindung setzt. Die Folge: Heilungs- und Regenerationsprozesse müssen warten. Bei vielen das ganze Jahr lang, gehen sie doch kaum oder nur

der Herzklappen, bei künstlichen Herzklappen, Herzrhythmusstörungen, Herzfehlern, Vorhofflimmern, nach Herzinfarkt, Thrombosen oder Lungenembolie wird üblicherweise ein INR-Wert (Blutgerinnungswert) zwischen 2,0 und 3,5 angestrebt. Dafür muss die individuelle Dosis an "blutverdünnenden" Medikamenten ermittelt werden, die die Gerinnungsfähigkeit des Blutes herabsetzen. Nun tragen auch viele Natursubstanzen wie *Krillöl*, *OPC aus Traubenkernextrakt*, *Aronia*, *Buntnessel*, *Heilpilze*, dazu bei, dass es nicht zu einer Zusammenballung der Blutkörperchen kommt. Daher sollte die Einstellung auf gerinnungshemmende Medikamente schon zusammen mit den Naturmitteln erfolgen bzw. bei späterem Beginn der Einnahme solcher Naturmittel überprüft werden. Medikamente, die Vitamin K-Antagonisten sind, also Blut verdünnen indem sie Vitamin K hemmen, sollten nur kurz angewendet werden, da dadurch Arteriosklerose entstehen kann und es neue, alternative Medikamente gibt. J