



ALLES IM BLUTFLUSS?

NATURSUBSTANZEN FÜR GESUNDE GEFÄSSE

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

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

Cholesterin-Ablagerungen sind die Folge von Oxidation und Entzündungen

Erste Schäden können schon in jungen Jahren auftreten, das muss dort aber noch nicht auffallen. Die meisten bekommen

erst im fortschreitenden Alter Beschwerden. 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 (siehe dazu „Die Cholesterin-Bombe“ unter www.spektrum.de).

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 Gefäßkrankungen. Die Höhe des Cholesterins, so Kritiker, sei überhaupt nicht aussagekräftig, haben doch 50 % aller Menschen mit Herzinfarkt einen hohen, die anderen 50 % jedoch einen niedrigen Cholesterinspiegel. Selbst das als besonders gefährlich beschriebene, erblich bedingte Cholesterin, das Lipoprotein a, müsse nicht zwingend problematisch sein. Es werde auch erst dann 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 Kollagenauflösung, also Kollagenschäden, und bewahren glatte, gesunde Gefäßwände, an denen sich Cholesterin nicht ansetzen kann.

Wodurch Entzündungen ausgelöst werden

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 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, usw. wurden „in“, die Butter verteufelt, das Frühstücksei vermieden. 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. Auch heute sehen die Sterberaten übrigens nicht besser aus, obwohl nahezu jeder Ältere mit Blutverdünnern, Cholesterin- und Blutdrucksenkern gepflegt wird. Zu dickes Blut, Cholesterinablagerungen und Bluthochdruck sollen als Risikofaktoren nicht verneint werden, doch ihr Auftreten ist nur die Spitze des Eisbergs bzw. Begleiterscheinung der eigentlichen Ursache: Entzündungen und Oxidation.

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-, Kreislauferkrankungen sind immer noch die häufigste Todesursache überhaupt - jeder Zweite stirbt daran. Sie sind auch Ursache für viele Pflegefälle, etwa nach Schlaganfall. Herzinfarkt, Nierenversagen, Raucherbein oder Impotenz (bei einem Verschluss der Beckenarterien bei Männern) sind die weiteren Folgen arterieller Verschlusskrankungen. Um verengte Stellen zu umgehen bzw. offen zu halten, ist in der Schulmedizin das Setzen von Stents und das Legen von Bypassen notwendig.

Schulmedizin und Naturheilkunde kombinieren

Der Körper regeneriert nach Meinung der Naturheilkunde bis ins hohe Alter, wenn man ihn nur lässt. Dazu reicht es aber nicht, nur Medikamente anzuwenden, einmal ganz abgesehen von den Nebenwirkungen. 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 und Ärzte aus vielen Gründen nur selten auch andere Wege gehen als ihnen vom „Mainstream“, der derzeit gültigen Lehrmeinung, vorgegeben wird. Nicht selten wird der Patient zwischen dem Wunsch nach Naturmedizin und der Unvereinbarkeit mit dem schulmedizinischen Weg aufgerieben.



NATUR- SUBSTANZEN GEGEN ENTZÜNDUNGEN UND OXIDATION

Natursubstanzen sind deshalb so ideal, weil sie nie nur allein Cholesterin senken, sondern immer auch eine antioxidative 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 Blut-säule 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 Darm-schleimhaut, sondern auch die Gefäße schädigen können. Bluthochdruck kann daher ein ernstzunehmendes Warnsignal dafür sein, dass im Gefäß krankhafte Vorgänge ablaufen, wobei jedoch fraglich ist, ob die Zielwerte wirklich - wie beim Cholesterin - ständig noch weiter herabgesetzt werden müssen.

Traubenkernextrakt, Granatapfel- extrakt, Grapefruitkernextrakt



Polyphenole sind sekundäre Pflanzenwirkstoffe, die antioxidativ 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 aus der Gruppe der Statine nimmt, sollte es

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.

Buntnessel, Vitalpilze



Besonders gut cholesterinsenkend, auch in Bezug auf erblich erhöhtes Cholesterin und Triglyceride, wirkt die *Buntnessel*. Außerdem stellt sie die Gefäße weiter, wirkt antioxidativ und entzündungshemmend, fördert den Fettabbau und damit die Gewichtsreduktion, verbessert die Energiegewinnung der Zellen und die Schlagkraft des Herzens. Die *Buntnessel* gilt in der indischen Ayurveda-



Medizin als zuverlässigster Blutdrucksenker. Der *Auricularia Vitalpilz* ist ähnlich hilfreich in Bezug auf Cholesterin und Triglyceride wie die *Buntnessel*. Wie alle anderen Vitalpilze auch - etwa der *Reishi* oder der *Cordyceps Vitalpilz* - gilt der *Auricularia* als ACE-Hemmer, eine Medikamentengruppe, die zum Blutdrucksenken eingesetzt wird. Etwas Spezielles kann er auch noch: Alle Vitalpilze verdünnen leicht das Blut, der *Auricularia Vitalpilz* ist sogar ein genialer Blutverdünner. 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 hier genannten Natursubstanzen haben diese Fähigkeit allerdings auch und das bemerkenswerteste natürliche Blutverdünnungsmittel ist eben der *Auricularia Vitalpilz*. Er hat in Studien eine dem ThromboAss vergleichbare Wirkung gezeigt, allerdings mit dem entscheidenden Vorteil, dass er keine unwillkürlichen und manchmal sogar lebensgefährlichen Blutungen auslöst - eine nicht zu unterschätzende Nebenwirkung der Acetylsalicylsäure. Der *Auricularia Vitalpilz* kann sogar Blutungen stoppen! Er wird in

der TCM daher sowohl zur Blutverdünnung als auch zur Blutstillung eingesetzt. Nebenbei verbessert er Bluthochdruck, indem er Gefäße weit stellt, und zuverlässig Cholesterin senkt. Seine durchblutungsfördernde Wirkung ist oftmals durchschlagend, sodass sich auch ein Tinnitus (Ohrgeräusch), wenn er auf Durchblutungsstörungen zurückzuführen ist, zurückbilden kann. Der *Auricularia* darf mit leicht blutverdünnenden Naturmitteln kombiniert werden, jedoch nicht mit stärkeren blutverdünnenden Medikamenten, da die Wirkung zu intensiv werden könnte.

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 antioxidativ wirkt. Triglyceride und Bluthochdruck senkt *Krillöl* ebenfalls. Die entzündungshemmende Wirkung kann man im Blutbild mitverfolgen. 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!

Vitamin B-Komplex aus Quinoa, Aminosäuren III

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 durch zuviel Zuckerkonsum oder Stress verbraucht! -, bleibt Homocystein im Blut erhöht und richtet sein Zerstörungswerk an. Demenz, Herzinfarkt und Schlaganfall drohen, Stents werden gesetzt, oftmals sind auch die Gelenke entzündet und doch fragt kaum ein Mediziner nach dem Homocysteinwert. Uns gelang bei einer Dame mit zwei Bypassen, einer Schweineherzklappe und nur mehr ein paar Monaten Lebensprognose eine Lebensverlängerung um acht Jahre, mit voller Lebensqualität, allein durch Senken ihres eklatant erhöhten Homocysteinwertes nur mit dem *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und der ebenfalls Homocystein senkenden *Aminosäuremischung III*. Zusätzlich nahm sie *Krillöl* mit Astaxanthin. Ihre Halsschlagader wurde bis auf eine 20 %ige Verkalkung, die nicht dramatisch ist, wieder frei! Vielleicht ist das sogar die wichtigste Botschaft dieses Artikels: Ihr Homocysteinwert im Blut soll 10 $\mu\text{mol/l}$ nicht übersteigen, bei Gefäßrisikopatienten soll er sogar unter 8 $\mu\text{mol/l}$ liegen!

Artischocke



Homocystein kann auch noch aus einem anderen Grund erhöht sein: Wenn die Leber geschwächt ist. Dann ist die leberheilende

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 Stickstoffmonoxid erhöht und hilft gegen Thrombose und Bluthochdruck.

Lysin, Threonin und Acerola Vitamin C

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* - 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 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 *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 im Dünndarm aufnehmbare Aminosäure.

Zeigt sich Threonin-Mangel im Blut bei einer Spezialuntersuchung auf Aminosäuren oder bei einer Messung durch ein Quantenmedizingerät, 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!

Magnesium

Stress wurde nun schon öfter als Mitauslöser der Arteriosklerose genannt. Weil er über die Aktivierung der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol zu einer Verengung der Blutgefäße führt, weil er freie Radikale auslöst, die für Oxidations- und Entzündungsprozesse verantwortlich sind, weil er B-Vitamine raubt, die den Stress wiederum senken könnten (und den Entzündungsfaktor Homocystein noch dazu) und nicht zuletzt, weil er Magnesiummangel verursacht.

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 ungenützt 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 (etwa in *Micro Base* oder als *kolloidales Magnesiumöl*) 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.

Vitamin K2

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).

Papayablatt



Durch Papain des Papayablattes können Eiweiße aus der Blutgerinnung wie Fibrin und Fibrinogen, die sich ebenfalls in Plaques ansammeln und zur Zusammenballung 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. Papayablatt gibt es als Tee oder Kapseln.

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 der genannten Natursubstanzen. Denn so gut jedes einzelne Mittel potentiell 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. ✍