

# Vitalstoffe fürs Herz



Zweiter Teil der Reihe über Vitalstoffe  
von Dr. Edmund und Nathalie Schmidt

Erkrankungen des Herzens sind in Deutschland nach Tumorerkrankungen die zweithäufigste krankheitsbedingte Todesursache. In der überwiegenden Mehrzahl der Fälle sind Herzerkrankungen die Folge von einem ungesunden Lebenswandel. Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel, Alkoholkonsum und ungesunde Ernährung sind typische Auslöser einer Herzerkrankung. Wichtig zu wissen ist, dass sich die obigen Risikofaktoren nicht addieren, sondern potenzieren.

An erster Stelle der Behandlung, aber auch zur Vermeidung einer Herzkrankheit steht natürlich das Vermeiden der oben genannten Auslöser. Doch das ist im Alltag oft nicht einfach zu realisieren.

Vitalstoffe haben bei der Behandlung der Herzerkrankungen wichtige Funktionen und werden leider allzu oft vergessen. Im Folgenden möchte ich Ihnen einige Vitalstoffe und Ihre Bedeutung bei Herzerkrankungen vorstellen.

## Coenzym Q10

Bei dieser Substanz handelt es sich um ein sogenanntes Vitaminoid, daher einer vitaminähnlichen Substanz. Bis circa zu unserem 40. Lebensjahr können wir das Coenzym Q10 selbst im Körper herstellen, danach sind wir auf eine Zufuhr von außen angewiesen. Coenzym Q10 ist der wichtigste Energielieferant der Muskulatur und somit auch vom Herzmuskel. Darüber hinaus wird Coenzym Q10 zur Stabilisierung der Zellwände benötigt. Diese Tatsache ist seit Jahrzehnten bekannt, wird aber in der Medizin leider viel zu wenig genutzt. Viele herzkranken Menschen nehmen Cholesterinsenkende Medikamente, die sogenannten

Statine, ein. Diese Medikamente senken den Cholesterinwert und sollen so einer Verkalkung der Blutgefäße vorbeugen. Der Nutzen der Statine ist nach wie vor umstritten aber auf jeden Fall blockieren sie, neben der Cholesterinbildung, gleichzeitig die Bildung von Coenzym Q10. Dies führt zu den typischen Nebenwirkungen des Medikaments wie Muskelschmerzen und somit auch zu einer Schwächung der Herzmuskulatur. Dadurch tragen Statine, werden sie ohne Coenzym Q10 genommen, wesentlich zur Entstehung einer Herzkrankheit bei, obwohl sie genau diese bekämpfen sollten. Eine wissenschaftliche Studie, die bereits 2007 veröffentlicht wurde (1), zeigte, dass durch 100 mg Coenzym Q10 40 Prozent aller Muskelschmerzen, hervorgerufen durch die Einnahme von Statinen, beseitigt werden konnten.

Neben der Stabilisierung des Energiehaushalts des Herzens hat die doppelblinde und randomisierte Q-Symbio Studie von Prof. Dr. S.A. Mortensen (2) gezeigt, dass Coenzym Q10, wenn es zusätzlich zu den Herzmedikamenten gegeben wird, die Todesrate für Patienten mit Herzschwäche (Herzinsuffizienz) um 43 Prozent senken kann. Dieses Ergebnis ist sehr beeindruckend, da nur wenige Studien mit dem Ziel „Senkung der Todesrate“ zu einem so auffälligen Ergebnis führten. In einer follow up Studie von A.L. Mortensen konnte diese nachweisen, dass Europäer besser auf Q10 ansprechen als Menschen außerhalb Europas. Die Gründe hierfür werden weiter erforscht.

Im eigenen Patientenpool konnte ich feststellen, dass Patienten, die an gelegentlichen Rhythmusstörungen des Herzens leiden, zu 70 Prozent

(1) Daniel Pella: Statin Intoleranz, what is the role of Coenzym Q10; 1st Internal Clinic PJ Safarik University Hospital Kosice, Slovakia

(2) Mortensen S.A. et al: Q-Symbio Study; JACC Heart Fail. Dez. 2014; 2(6): 614-9



diese verlieren, wenn sie Coenzym Q10 ergänzen. Dies ist für die betroffenen Menschen sehr wichtig, denn spürbare „Herzstolperer“ sind zwar in der Regel harmlos, können aber die Betroffenen stark ängstigen und verunsichern.

### **Omega 3 Fettsäuren, Vitamin C, Folsäure und Selen**

Einer der wesentlichen Gründe für den plötzlichen Herztod ist ein Gefäßverschluss in einem der herzversorgenden Arterien. In unseren Breiten wird immer wieder das Cholesterin als Ursache benannt. In der Folge wurden Cholesterinsenker entwickelt und mittlerweile werden Milliarden Euro jährlich für diese Medikamente in Deutschland von den Kassen bezahlt. In Wahrheit ist Cholesterin aus vielen Gründen für den Körper wichtig. Lediglich das durch freie Radikale oxidierte LDL-Cholesterin kann bei der Entstehung einer Gefäßverkalkung eine Rolle spielen. Die oxidierte Form des LDL-Cholesterins wird aber bei der Blutentnahme durch den Arzt nicht bestimmt.

Insofern ist die Senkung des Cholesterinspiegels in der Regel nicht zwangsläufig mit einer Reduzierung des Risikos an einem Herztod zu sterben verbunden. Es wundert daher nicht, dass die amerikanische Herzgesellschaft die massive Reduzierung des Cholesterinwertes nicht mehr fordert. In der Summe ist es sicher richtig, Menschen mit Cholesterinwerten über 300 mg/dl genau auf ihre Cholesterinwerte zu untersuchen und ggf. zu behandeln. In allen anderen Fällen (200 bis 300 mg/dl) sind andere Parameter viel wichtiger.

Ein erheblicher Risikofaktor ist das Lipoprotein (a). Man kann es auch als „Klebrigkeitsfaktor“ bezeichnen. Die Entstehung dieses Risikofaktors ist entwicklungsgeschichtlich bedingt. Als

der Mensch die Fähigkeit Vitamin C selber zu bilden, verloren hat, war die Vitaminmangelkrankheit Skorbut die Folge. Bei Skorbut wird das Bindegewebe brüchig und somit auch das Bindegewebe der Blutgefäße.

Die Blutgefäße können zerfallen und Blutungen sind die Folge. Lipoprotein (a) kann die Blutgefäße abdichten und so Blutungen verhindern.

So lange die Menschen in den vorigen Jahrhunderten in der Regel nicht älter als Mitte 40 Jahre wurden, war das kein Problem. Doch jetzt wo wir alle im Schnitt 78 Jahre oder älter werden, führt die erhöhte Klebrigkeit bei hohen Lipoprotein (a)-Werten zu einem erhöhten Risiko, einen Gefäßverschluss zu erleiden. Dieses Risiko kann man am besten durch die Gabe von Vitamin C, Selen und Omega-3-Fettsäuren vorbeugen. Vitamin C ist der natürliche Gegenspieler des Lipoprotein (a) und führt dazu, dass dieser „Klebrigkeitsfaktor“ nur vermindert in den Gefäßwänden auftritt. Darüber hinaus ist Vitamin C ein wichtiges Antioxidans und verhindert die Oxidierung von LDL-Cholesterin. Vitamin C regeneriert zusätzlich Folsäure.

**Omega-3-Fettsäuren** verbessern die Fließeigenschaften des Blutes. Viele Menschen nehmen zur Vermeidung von Thromben, die Blutgefäße verschließen können, blutgerinnungshemmende Medikamente. Leider wird dabei übersehen, dass speziell die Omega-3-Fettsäuren die Fließeigenschaften des Blutes so verbessern können, dass das Risiko einer Thrombose sinkt. Der Vorteil der Omega-3-Fettsäuren ist, dass die Erniedrigung des Thromboserisikos nicht mit Nebenwirkungen wie Blutungen verbunden ist. Neben diesen Effekten sind Omega-3-Fettsäuren antioxidativ wirksam und verhindern so ebenfalls die Oxidierung von LDL-Cholesterin.



**Selen** ist unser wichtigstes endogenes Antioxidans. Damit ist gemeint, dass Selen über Enzymsysteme als Antioxidans wirkt. Gleichzeitig wirkt Selen stabilisierend auf die Zellmembranen. Eine weitere oft verkannte Risikoquelle für Herz-Erkrankungen ist das Homocystein. Ist viel Homocystein im Körper, werden viele LDL-Cholesterin-Kristalle oxidiert und das Risiko einer Thrombose oder eines Gefäßverschlusses steigt stark an. Natürlich wirken die bisher genannten Vitalstoffe auch senkend auf den Homocystein-Spiegel, aber besonders sind die B-Vitamine, und hier vor allem die Folsäure, haben hier eine zentrale Bedeutung.

### Pflanzenbegleitstoffe

Von diesen kennen wir bis jetzt vielleicht 10 Prozent. Die meisten Pflanzenbegleitstoffe haben medikamentenähnliche Wirkung. Leider sind diese Substanzen bisher viel zu wenig Gegenstand der pharmakologischen Forschungen. Dies ist schade, denn Pflanzenbegleitstoffe wirken wie Medikamente, haben aber keine Nebenwirkungen. Es bleibt zu hoffen, dass sich dies ändert, denn speziell Herzpatienten hätten eine viel bessere Lebensqualität, wären ihre Medikamente nebenwirkungsfrei.

### Zusammenfassung

Natürlich müssen nicht alle in der folgenden Tabelle aufgeführten Vitalstoffe bei jedem Menschen

ständig ergänzt werden. Viele dieser Vitalstoffe können mit entsprechender Ernährung ausreichend aufgenommen werden. Etliche der aufgeführten Vitalstoffe führen wir in der Regel aber zu wenig mit der Nahrung zu. Fakt ist, dass durch eine Optimierung der Vitalstoffzufuhr sich viele Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vermeiden ließen, und dass viele Menschen, die bereits Erkrankungen des Herzens haben, sehr stark von einer Optimierung der Vitalstoffversorgung profitieren würden. Dies täte uns allen gut und darüber hinaus könnten so erhebliche Kosten im Gesundheitssystem eingespart werden.

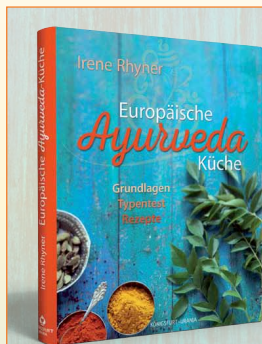
*Nathalie und Dr. Edmund Schmidt arbeiten seit gut 20 Jahren mit Vitalstoffen in Ihrer Praxis in Ottobrunn. Zu diesem Thema haben Sie mehrere Bücher veröffentlicht.*

#### Lesetipp:

Dr.E. und Nathalie Schmidt  
**Vitalstoffe gezielt einsetzen**  
 240 Seiten, 19,95 Euro  
 Schirner Verlag



Tabelle der Vitalstoffe



## Das Beste aus zwei Welten

Grundlagen • Typentest • Rezepte

Irene Rhyner

**Europäische Ayurveda-Küche**

Farbiges Hardcover, 304 Seiten

ISBN 978-3-86826-139-4 • € 24,99



[www.koenigsfurt-urania.com](http://www.koenigsfurt-urania.com)

Vitalstoff	Tagesdosis	Funktion und Wirkung
Biotin	100 – 500 µg	Optimiert die Zellfunktion, Antioxidans
Chrom	50 – 200 µg	Optimiert die Zellfunktion, stabilisiert Zellmembranen
Coenzym Q10	50 – 100 mg	Energiegewinnung Herzmuskel; Zellwandstabilisator, Antioxidans, schützt vor Herzrhythmusstörungen
Eisen	20 – 40 mg	Energiegewinnung; optimiert die Zellfunktion
Folsäure	1-2 mg	Senkt Homocystein, Antioxidans, Blutbildung
Jod	150 – 300 µg	Antioxidans, reguliert den Stoffwechsel
Karnitin	0,2 – 0,6 g	Steigerung der Energie im Herzen
β-Karotin	0,2 – 0,6 mg	Antioxidans
Kupfer	0,5 – 4 mg	Optimiert die Zellfunktion
Magnesium	100 – 200 mg	Optimiert die Zellfunktion, beugt Herzrhythmusstörungen vor
Mangan	2 – 5 mg	Optimiert die Zellfunktion
Molybdän	60 – 300 µg	Optimiert die Zellfunktion
Nicotinamid	20 – 50 mg	Senkt Lipoprotein (a), natürlicher Cholesterinsenker
Omega-3-Fettsäuren	1-2 g	Senkt das Risiko der Thrombose, senkt den Blutdruck, reduziert Cholesterin, vermindert das Risiko von Herzrhythmusstörungen
Pantothensäure	10-20 mg	Optimiert die Zellfunktion
Selen	100 – 200 µg	Antioxidans, optimiert die Zellfunktion
Vitamin A	2000 – 5000 IE	Antioxidans , Membranstabilisator
Vitamin B1	5-10 mg	Optimiert die Zellfunktion
Vitamin B2	5-10 mg	Optimiert die Zellfunktion
Vitamin B6	5-10 mg	Optimiert die Zellfunktion, senkt Homocystein
Vitamin B12	2-5µg	Antioxidans, senkt Homocystein
Vitamin C	250 – 500 mg	Stabilisiert die Blutgefäße, senkt Homocystein, senkt Lipoprotein (a), Antioxidans
Vitamin E	50 – 100 IE	Antioxidans, vermindert LDL-Oxidierung
Vitamin K	30 – 120 µg	Wichtig für die Blutgerinnung
Zink	10 – 20 mg	Optimiert die Zellfunktion, Antioxidans

...Jeder Mensch will einfach nur glücklich sein!

LEBEN **Verbessern**.COM



36  
Glücks  
Schlüssel  
die DEIN  
LEBEN **Verbessern**

Trage Dich jetzt GRATIS auf [Lebenverbessern.com](http://Lebenverbessern.com) für unseren Newsletter ein und erhalte sofort und kostenlos Dein Exemplar der 36 Glücks-Schlüssel und verbessere Dein Leben!