



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie

□ Arteriosklerose (Teil 2)

Radikalfänger schützen Blutgefäße

Die Oxidation des LDL-Cholesterins und die damit verbundene Schaumzellbildung gelten als eine der Hauptursachen für die Arteriosklerose.

Da LDL-Cholesterin reich an ungesättigten Fettsäuren ist, wird es besonders leicht durch freie Radikale oxidiert. Vitamin E, Lycopin und Coenzym Q10 steigern die Widerstandsfähigkeit des LDL-Cholesterins gegen Oxidation. Diese fettlöslichen Antioxidanzien reichern sich nämlich bevorzugt im LDL-Cholesterin an, da sie die Blutfette als Transporter benutzen. Je höher der Gehalt des LDL-Cholesterins an Lycopin oder Vitamin E ist, desto weniger werden die Blutfette oxidiert.

Darüber hinaus schützen Antioxidanzien die Innenauskleidung unserer Arterien vor der Schädigung durch freie Radikale. Vitamin E verringert die Neigung zur Bildung von Blutgerinnseln und wirkt Entzündungen entgegen.

Vitamin C und Coenzym Q10 erneuern verbrauchtes Vitamin E. Erhöhter Blutdruck und erhöhte Blutfettwerte werden durch Vitamin C, Coenzym Q10 und Lycopin moderat gesenkt. Die antioxidativ wirksame Aminosäure Taurin verbessert den Energiestoffwechsel des Herzmuskels und stabilisiert die Membranen der Herzmuskelzellen.

Sekundäre Pflanzenstoffe - Natürliche Vitaminverstärker

Sekundäre Pflanzenstoffe wie die Oligomeren Proanthocyanidine (OPC) aus Traubenkernextrakt oder Bioflavonoide aus Zitrusfrüchten besitzen ausgeprägte herzscheidende Eigenschaften.

Sie hemmen die Oxidation des LDL-Cholesterins, senken den Blutdruck und verringern die Verklumpungsneigung der Blutplättchen. Sie schützen antioxidative Vitamine (z.B. Vitamin C) vor der Oxidation und werden deshalb auch als natürliche Vitaminverstärker bezeichnet.

Omega-3-Fettsäuren schützen Herz und Gefäße

Bei Eskimos kommen Herzinfarkte und Schlaganfälle relativ selten vor. Warum? Eskimos essen sehr viel Seefisch (z.B. Wildlachs, Makrele), der einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren hat.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

In der Vorbeugung und begleitenden Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen nehmen Omega-3-Fettsäuren unter allen Nährstoffen eine absolute Ausnahmestellung ein: Omega-3-Fettsäuren senken erhöhte Blutfette (vor allem Triglyceride), erhöhen das gefäßschützende HDL-Cholesterin und wirken blutdrucksenkend.

Darüber hinaus stabilisieren sie den Herzrhythmus, wirken entzündungshemmend und verbessern die Fließeigenschaften des Blutes, insbesondere die Durchblutung der kleinen Blutgefäße wird verbessert.

Kraft und Rhythmus für das Herz

Coenzym Q10, L-Carnitin und Magnesium verbessern den Energiestoffwechsel des Herzmuskels, beugen Herzrhythmusstörungen vor und beeinflussen erhöhte Blutdruckwerte und Blutfettwerte günstig.

Die Herzkraft und Herzleistung wird durch Coenzym Q10 verbessert. Cholesterinsenker wie Lovastatin verringern die körpereigene Bildung von Coenzym Q10. Patienten, die mit diesen Medikamenten behandelt werden, sollten daher auf eine gute Versorgung mit Coenzym Q10 achten.

Bei Gefäßverkalkungen der Herzkranzgefäße und bei unzureichender Herzleistung verbessert L-Carnitin die Leistungsfähigkeit des Herzmuskels. Die Häufigkeit von Angina pectoris Anfällen und Neigung zu Herzrhythmusstörungen wird durch L-Carnitin verringert.

Magnesium ist sozusagen der Herzschrittmacher unter den Nährstoffen. Es reguliert zusammen mit Kalium den Herzrhythmus und verbessert wie Coenzym Q10 und L-Carnitin die Herzleistung. Magnesium ist an allen energieabhängigen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt.

Bei **Arteriosklerose** wird täglich eine ausgewogene Nährstoffkombination mit z.B. 500 mg Vitamin C, 200 mg Vitamin E, 2 mg Lycopin, 0,8 mg Folsäure, 200 mg Magnesium, 50 µg Selen, 30 mg Coenzym Q10 und 200 mg L-Carnitin empfohlen. Zusätzlich sollten regelmäßig etwa 1 bis 3 g Omega-3-Fettsäuren pro Tag in Form von Fischölkapseln ergänzt werden.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.