



SCHNELLER REGENERIEREN NACH SCHLAG- ANFALL

Kann man den oft langen Weg der Regeneration mit Natursubstanzen unterstützen? Auf jeden Fall! Außerdem stellt sich immer die Frage nach weiteren Schlaganfällen, die es zu vermeiden gilt. Lesen Sie, welche Risikofaktoren heute immer noch zu wenig beachtet werden und vor allem, wie man sie mit einfachen Mitteln senken kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Schlaganfall ist ein gefürchtetes Thema, denn er kommt plötzlich und kann schwere Einschränkungen hinterlassen. Der seltenere hämorrhagische Schlaganfall tritt bei Bluthochdruck, Einriss eines Gefäßes oder durch blutverdünnende Medikamente auf. Der weit häufigere ischämische Schlaganfall ist auf den Verschluss einer hirnversorgenden Arterie infolge eines Blutgerinnsels (Embolie) zurückzuführen. Dabei werden Hirnareale von einer Sekunde zur anderen von der Sauerstoff- und Nährstoffversorgung abgeschnitten. Nervenzellen im Gehirn sterben binnen Stunden ab und es kann zu bleibenden Schäden, wie Lähmungen, Seh- und Sprachstörungen kommen. Meist betreffen sie eine Körperseite. Solche Gerinnsel entstehen z.B. bei Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern, Herzklappenfehlern, Verkalkung der Carotis (Halsschlagader) hohes Cholesterin, koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Diabetes, Insulinresistenz (unzureichendes Ansprechen auf Insulin bei Typ-2-Diabetes) und Rauchen.

MAGNESIUM GEGEN MINDERDURCH- BLUTUNG

Daten von 240.000 Patienten haben gezeigt: Das Risiko für einen Schlaganfall sinkt um jeweils acht Prozent pro 100 mg Magnesium-Zusatzversorgung täglich.

Nimmt man die empfohlenen 300 mg Magnesium extra pro Tag, senkt man damit das Schlaganfallrisiko demnach um 24 Prozent. Vor allem ischämische Schlaganfälle (durch Minderdurchblutung des Gehirns) treten bei guter Magnesiumversorgung seltener auf. In Gegenden mit magnesiumreichem Wasser werden weniger Schlaganfälle beobachtet als in Regionen mit weichem, magnesiumarmem Wasser.

Magnesium ist aber auch noch für weitere Wohltaten verantwortlich, steuert es doch mehr als 300 Prozesse im Körper. An 88 000 Frauen wurde festgestellt, dass Magnesiummangel Herzellen übersäuern und

zu gefährlichen Gefäßverschlüssen mit Herzinfarkt führen kann. Außerdem spielt Magnesiummangel häufig bei Erregbarkeit, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz und Herzrhythmusstörungen eine Rolle.

ASTRAGALUS WURZEL REDUZIERT SCHÄDEN

Sie schützt, stimuliert, stärkt und regeneriert Nervenzellen und verringert die Schäden durch Schlaganfall. Allerdings wirkt sie blutverdünnend und darf deshalb nicht zusammen mit stärkeren Blutverdünnern eingenommen werden.

BAIKAL HELMKRAUT UND ANDROGRAPHIS RETTET NERVENZELLEN

Als ischämischen Reperfusionsschaden bezeichnet man den Krankheitsprozess, der nach einer Minderdurchblutung (Ischämie) ausgelöst wird. Hier gibt es Studien zum *Baikal Helmkraut* und *Andrographis paniculata*. Das *Baikal Helmkraut* ist in der Nachsorge von Schlaganfall besonders bewährt. Es dämmt das Absterben von Nervenzellen ein und unterstützt bei der Regeneration von Gehirngewebe.



fall, weil er auch noch nervenschützend und -regenerierend wirkt. Pharmakologische Studien zeigten die Fähigkeit des Hericium-Inhaltsstoffs Erinacin-A, das Absterben von Gehirnnerven und die Größe der Schlaganfallhöhle im Gehirn von Ratten zu verringern. Kombiniert mit dem *Auricularia Vitalpilz*, der so blutverdünnend wie ThromboAss wirkt, lassen sich leichte Blutverdünner ersetzen. Die Frage, ob man *Hericium* zusammen mit Blutverdünnern nehmen darf, ist schwierig, wohl eher nicht oder nur in einer Mini-Dosierung von einer Kapsel *Hericium*.

GUGGUL – CAROTIS WIRD FREI?

Da wir uns mit Natursubstanzen der ganzen Welt

befassen, muss hier auch Platz für ungewöhnliche Tipps sein. Einer ist *Guggul*, die indische Myrrhe, die Ablagerungen „auskratzt“. In unserem Verein haben wir ganz erstaunliche Erfahrungen damit gemacht. Die Einnahme über mehrere Monate befreite eine leicht verkalkte Carotis völlig, was unerwartet und darum umso verblüffender war. Im Ayurveda empfiehlt man, zuerst *Triphala* einzunehmen, um alle Kanäle zu öffnen und dann – etwa nach einem Monat – mit *Guggul* fortzufahren.

Auch in der TCM lobt man *Guggul* für seine Wirkung unter anderem bei Gefäßablagerungen. Überall da, wo der Blutfluss – und damit auch der parallel verlaufende Qi-Fluss – behindert oder nicht ideal ist, verbessert *Guggul* das Fließverhalten des Blutes und die Durchblutung, unterstützt

gegen Atherosklerose, die nach Ansicht der TCM durch Feuchtigkeit und Schleim entsteht. Auch Symptome eines Schlaganfalls können laut TCM auf Schleim zurückzuführen sein. *Guggul* ist nicht geeignet bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung.

VITAMIN B-KOMPLEX – AUF JEDEN FALL WICHTIG

B-Vitamine sind nach Schlaganfall besonders wichtig und unproblematisch zusammen mit Blutverdünnern. Vitamin B3 unterstützt das Wachstum von Blutgefäßen und Nervenzellen im Gehirn. Es gab aber auch ungünstige Studienergebnisse bei isoliertem Vitamin B3. Darum bevorzugen wir den ganzen *B-Komplex aus Quinoa*. Die Vitamine B6, B9 (Folsäure) und B12 sind überhaupt im Hinblick auf Schlaganfall bedeutend – auch zur Vorbeugung. Sie senken das gefäßzerstörende Homocystein. Es verursacht entzündliche Reaktionen am Endothel (Gefäßinnenhaut) und löst Gefäßerkrankungen aus.

Homocystein sollte man unbedingt im Blut feststellen lassen, am besten schon prophylaktisch. Es ist ein Zwischenprodukt beim Stoffwechsel der essentiellen Aminosäure Methionin. Eine unzureichende Versorgung mit Vitamin B6, B9 (Folsäure) und B12, insbesondere mit Folsäure, führt zur Konzentrationserhöhung des Homocysteins. Bereits bei einem Homocysteinwert ab 12 µmol/l steigt das Risiko, eine Gefäßerkrankung zu entwickeln. Liegen weitere Risikofaktoren vor, gelten schon Werte ab 10

µmol/l als zu hoch. Steigt der Homocysteinpiegel um nur 5 µmol/l erhöht sich das kardiovaskuläre Risiko bei Männern um 60 und bei Frauen um 80 Prozent. Außerdem ist damit ein Blutdruckanstieg (des systolischen und des diastolischen) verbunden und das Demenzrisiko steigt ebenfalls.

Motorik und Gehirnleistung werden deutlich verbessert. Dabei sind gleich mehrere pharmakologische Aktivitäten gleichzeitig von Nutzen, darunter antioxidative und entzündungshemmende, Schutz vor Reizüberflutung der Nervenzelle, Schutz der Mitochondrien, Schutz vor Zelltod der Nervenzelle, Förderung der Ausbildung neuronaler Schutzfaktoren und der Nervenreuebildung. Auch das nach einem Schlaganfall emotionale Aufgebrachtsein wird durch das *Baikal Helmkraut* gelindert. Es wirkt beruhigend wie Baldrian, enthält schlafförderndes Melatonin und erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn. Dadurch ist das *Baikal Helmkraut* eine wertvolle Unterstützung bei Ängsten, Unruhe, Gereiztheit und Schlafproblemen. Zum *Baikal Helmkraut* gibt es aber auch eine einschränkende Erwähnung: Es wirkt ebenfalls blutverdünnend, indem es die Verklumpung von Blutplättchen hemmt.

HERICIUM VITALPILZ REGENERIERT NERVEN

Alle Vitalpilze wirken leicht blutverdünnend, indem sie ein Zusammenballen von Blutplättchen reduzieren. Der *Hericium Vitalpilz* ist aber überhaupt „der“ Pilz nach Schlagan-



Viel trinken nach einem Schlaganfall kann das Risiko für einen zweiten Schlaganfall minimieren.





OMEGA-3-FETTSÄUREN – VORTEILE BEI KRILLÖL

Krillöl ist eine hochwertige Quelle für Omega-3-Fettsäuren und hat nicht nur den Vorteil, dass neue Blutgefäßverbindungen leichter gebildet werden können, es enthält dazu auch Cholin, das ebenfalls Homocystein senkt. Krillöl kann Entzündungen hemmen, wie man anhand des sinkenden CRP-Werts im Blut nachvollziehen kann. Dadurch wirkt es Gefäßentzündungen entgegen. Ideal ist auch der Zusatz von Vitamin D. Denn ein Mangel an Vitamin D fördert Bluthochdruck und Herzschwäche und eine gute Vitamin D-Versorgung soll das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko ebenfalls senken. Allerdings sollte man es mit der Dosis nicht übertreiben. Bei 4 g eines biochemisch modifizierten Omega-3-Medikaments erhöhte sich in einer Metastudie das Risiko für Vorhofflimmern enorm. Allerdings würde die Menge 16 Krillöl Kapseln als Tagesdosis (!) entsprechen – eine völlig unrealistische Menge. Zwei Kapseln Krillöl enthalten zusammen 499 mg Omega-3-Fettsäuren, die aufgrund der enthaltenen Phospholipide bevorzugt ohne Selektion über die Leber aufgenommen werden. Wir befinden uns hier also in einem physiologischen Bereich, den man im Grunde auch über Omega-3-reiche Ernährung erzielen kann, jedoch ohne den Nachteil einer Schwermetallbelastung, wie bei Omega-3-reichen Meeresfischen potentiell möglich.

WEITERE SCHLAG- ANFÄLLE VERHINDERN?

Eine Chance liegt in den Aminosäuren L-Arginin und L-Citrullin in Kombination mit

Vitamin C und dem Vitamin B-Komplex, dabei speziell der Folsäure. Mit L-Arginin und Folsäure lässt sich die Schlaganfallgefahr laut einer Studie sogar um 30 % senken!

WIE ATHEROSKLEROSE ENTSTEHT

In den Zellen des gesunden Endothels – das ist die innere Auskleidung der Gefäße – wird Stickstoff gebildet (NO) für einen normalen Blutdruck. NO hat entspannende Wirkung auf die Gefäße und hält sie elastisch, wodurch der Blutdruck gut reguliert werden und das Blut gut fließen kann. Ist das Endothel bereits geschädigt, kommt es zu einer Reihe von gefäßgefährdenden Prozessen: Die NO-Bildung ist nicht optimal, die Entspannung der Gefäße ist eingeschränkt, hoher Blutdruck entsteht. Außerdem wird die Thrombozytenaggregation zu wenig reguliert. Die Blutplättchen können verklumpen und zu Gerinnseln führen. Auf der Oberfläche des Endothels können sich bestimmte Moleküle bilden und die Anheftung von weißen Blutkörperchen (Leukozyten) ermöglichen. Hier sind wir bereits in der ersten Stufe einer Atherosklerose. Auch die Bildung von freien Radikalen sowie die Oxidation von Blutfetten, die ebenfalls zu Atherosklerose beitragen, wird steigen und Entzündungen werden verstärkt. Etwa die durch erhöhtes Homocystein ausgelösten Entzündungen.

ENDOTHEL PFLEGEN MIT L-ARGININ

Es ist also elementar für die Gefäßgesundheit, dass das Endothel "repariert" wird. Das

geschieht ebenfalls durch NO. Es muss nur genug gebildet werden und dafür ist die Aminosäure L-Arginin vonnöten. In jungen Jahren produzieren wir L-Arginin noch selbst. Später entscheidet argininreiche Ernährung (Kürbiskerne, Nüsse, Hülsenfrüchte wie Soja, Fleisch, Fisch, Garnelen), ob genug NO produziert werden kann.

Aber selbst unter besten Voraussetzungen kann man nicht sicher sein, dass genug L-Arginin für die Stickstoffbildung zur Verfügung steht. Denn Arginin wird auch für den Abbau von Homocystein benötigt, wird aber blockiert, wenn erhöhtes Homocystein vermehrt ADMA (asymmetrisches Dimethylarginin) freisetzt. ADMA ist ein neu erkannter Risikofaktor, der im Blutbild leider noch nicht standardmäßig erfasst wird. Er ist aber der Hauptfaktor dafür, dass das Arginin aus der Nahrung vielleicht nicht ausreicht, um genug NO für ein gesundes, glattes Endothel und normalen Blutdruck bereitzustellen.

ENDOTHEL- PRÄPARAT MIT ARGININ, CITRULLIN UND B-VITAMINEN

Neuere Untersuchungen zeigen, dass eine Extraversorgung mit L-Arginin und seiner Vorstufe L-Citrullin ADMA und den gefäßzerstörenden, im Blut messbaren Risikofaktor Homocystein erfolgreich hemmen kann. Ein geschädigtes Endothel liegt sicher vor, wenn jemand Bluthochdruck und – weil das Blut verklumpt ist – eine geringe Thrombozytenanzahl und zusätzlich erhöhtes Homocystein im Blut hat. Aber mit L-Arginin kann man das rückgängig machen! Zusätzlich senkt Folsäure die Schlaganfallgefahr. Am besten in natürlicher Form wie im *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, der viel natürliches Folat enthält. Das ist die Vitamin B9-Form, die auch in folatreichem Blattgemüse enthalten ist.

Hinweis: Auf Arginin lieber verzichten bei akuten Infektionen, Herpes, Krebs, Asthma, Rheuma, schweren Herzschäden, nach Herzinfarkt, frischer Bypassoperation, bei akutem Schlaganfall, Sepsis. Nicht zusammen mit potenzfördernden Mitteln, stärkeren Blutverdünnern oder nitrathaltigen Medikamenten. Zu schwachen Blutverdünnern kann man L-Arginin dazunehmen.

