



HERZIN- FARKT

Erhöhte Gefahr im Winter

Ein Ziehen in der Brust, Schmerzen ausstrahlend bis in den linken Arm, kalter Schweiß auf der Stirn – diese Alarmsignale für einen Herzinfarkt sind hinlänglich bekannt. Was dahinter abläuft, ist beängstigend, weil alles so plötzlich geschieht. Im Winter ist die Gefahr an einem Herzinfarkt zu sterben statistisch gesehen erhöht. Warum, weiß man nicht. Doch es gibt einige bekannte und auch einige neue Risikofaktoren, die man kennen und so gut wie möglich vermeiden sollte.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Viele trifft er mitten im Leben. Noch keine 60 oder gar 50, in Extremfällen sogar noch jünger – und mit einem Schlag ist man in einem lebensbedrohlichen Zustand. Bei einem Herzinfarkt kommt es zu einem plötzlichen Gefäßverschluss. Meistens ist die Ursache ein Blutgerinnsel, an sich ein normaler Wundverschluss, der allerdings bei einem durch Gefäßverkalkung (Plaques) bereits verengten Gefäß dramatisch enden kann. Die Folge: Der Herzmuskel wird teilweise nicht mehr richtig mit Sauerstoff versorgt und Herzzellen beginnen abzusterben. Ist mehr als die Hälfte des Herzgewebes betroffen, kommt es zum plötzlichen Herztod. Aber auch wenn man den Infarkt überlebt, kann es – je nach Schwere des Infarkts – danach Probleme geben wie chronische Herzrhythmusstörungen oder Herzinsuffizienz.

GEFÄSSVERKALKUNG UND IHRE URSACHEN

Meist geht einem Herzinfarkt eine Atherosklerose der Herzkranzgefäße (koronare

Herzkrankheit) voraus. Sie ist immer noch das häufigste aller Gefäßleiden. Zur Entstehung gibt es verschiedene Meinungen, die vorherrschende Lehrmeinung ist: Wenn sich übermäßig vorhandene Blutfette wie Cholesterin an der Innenwand der Blutgefäße anlegen, bilden sich dort als Reaktion des Immunsystems Plaques, die mit der Zeit das Gefäß verengen. Kalziumsalze lagern sich mit ein und verhärten das Gefäß, das seine Elastizität verliert. Man spricht von einer Gefäßverkalkung. Die Atherosklerose tritt bevorzugt an Herzkranzgefäßen, Halsschlagern und den großen Beinarterien auf. Herzinfarkt und Schlaganfall sind die häufigsten Folgen, wobei nicht mehr nur in erster Linie ältere Männer, sondern immer mehr jüngere Menschen und Frauen betroffen sind. Als besonders gefährdet gilt, wer infolge von Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße bereits „Angina pectoris Anfälle“ hat mit schmerzhaftem Druck in der Brust, ausstrahlend in den linken Arm oder auch als „stumme Form“ ohne Schmerzen.

HERZINFARKT VORBEUGEN – WIE GEHT DAS?

Auf die Ernährung achten, Stress und Bluthochdruck vermeiden, nicht rauchen, erhöhtes Cholesterin senken, Übergewicht abbauen, Bewegen und kardiologische Vorsorgeuntersuchung nutzen, um Herzschwäche, Bluthochdruck oder Gefäßverengung früh zu erkennen – das sind die wichtigsten offiziellen Empfehlungen, um Herzinfarkt und Schlaganfall zu vermeiden. Verworfen wurden in den letzten Jahren die Empfehlungen für künstliche Vitamine – sie schaden eher als sie nützen. Und das ist auch schon alles?

CHOLESTERIN, DAS GROSSE ÜBEL

Die herrschende Lehrmeinung besagt: Über beide Elternteile ererbtes, sehr hohes LDL-Cholesterin (über 190 mg/dl) bedeutet ein extrem hohes Infarktrisiko schon in jungen Jahren. Von nur einem Elternteil ererbtes

hohes Cholesterin kann bereits mit 30 bis 40 Jahren zu einem Herzinfarkt führen. Liegt das Cholesterin deutlich unter 190 mg/dl, dann steigt das Infarktrisiko dennoch exponentiell an bei gleichzeitigem Bluthochdruck, Diabetes oder Rauchen. In diesen Fällen werden Cholesterinsenker verordnet. Die angestrebten LDL-Zielwerte sind dabei sehr niedrig: Unter 100 mg/dl bei koronarer Herzkrankheit und nach Infarkt, bei Diabetes sogar unter 70 mg/dl.

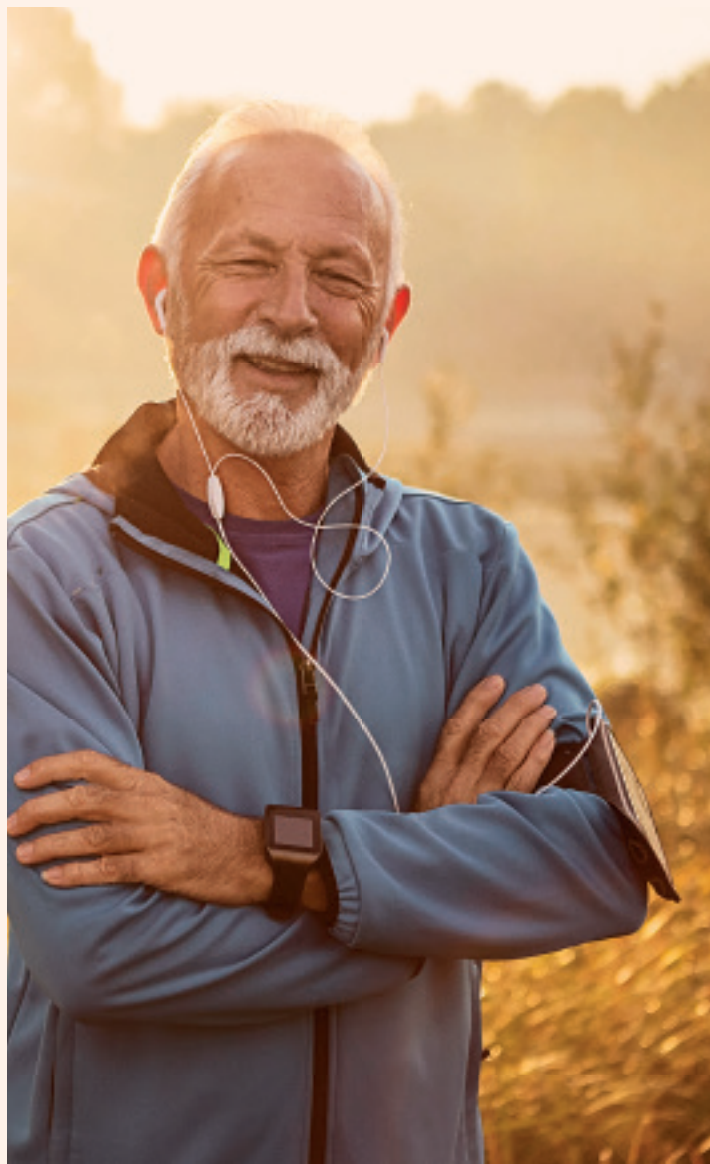
Weiters ist es wichtig, dass das HDL – es gilt als das „gute“ Cholesterin, allerdings mit der Einschränkung, dass seine Partikel klein sein müssen – nicht zu niedrig ist. HDL-Cholesterin-Werte über 60 mg/dl, machen hohes LDL-Cholesterin zum Teil wett, da HDL die Gefäße von LDL reinigt. Natursubstanzen wie etwa *Krillöl*, *Mikroalgenöl*, *Auricularia* und *Maitake Vitalpilz* oder *kolloidales Chrom* (sehr wichtig für Diabetiker) haben die Fähigkeit, HDL anzuheben. Ein Mangel an Magnesium oder Chrom kann niedriges HDL-Cholesterin verursachen (siehe Kasten Kolloide und Herzinfarkt).

PARAMETER, ÜBER DIE MAN NUR IN DEN USA SPRICHT

Auch wenn es viele cholesterinsenkende Natursubstanzen gibt – so niedrige Werte wird man damit nicht erreichen.

Andererseits gilt es abzuwägen, denn für Gefäßablagerungen spielen noch mehr Risikofaktoren eine Rolle, Cholesterin hat auch viele nützliche Seiten und Medikamente sind nicht frei von Nebenwirkungen. Und Fakt ist: Es gibt genügend Fälle von schlanken, sportlichen Menschen mit niedrigem Cholesterin und augenscheinlich völlig gesund, die dennoch nicht von Herzinfarkt verschont sind. In den USA, wo das offenbar häufig einfluss-

reichen, sportlichen, schlanken Personen passiert, gilt daher nicht der Cholesterinspiegel, sondern der Kalzium-Score der Herzkranzgefäße im CT (auch als „Kalzium-Scoring“ bezeichnet und etwa im Diagnosezentrum Urania in Wien auf eigene Kosten um 170,- durchführbar) als am Aussagekräftigsten in Bezug auf das Herzinfarktrisiko. Ein erhöhtes Risiko besteht, wenn der ermittelte Zahlen-



wert (der Agatston-SCORE) innerhalb eines Jahres um 15 Punkte steigt! Dr. Bale und Dr. Doneen, die ein präventivmedizinisches Zentrum in den USA leiten, haben in ihrem Buch „Beat the Heart Attack Gene: The Revolutionary Plan to Prevent Heart Disease, Stroke and Diabetes“ viele Fälle von Betroffenen zitiert. Sie verwendeten erstmals den Kalzium-Score der Koronar-Arterien, um das Risiko ihrer Patienten und das „Gefäß-Alter“

gemäß ihrer Verkalkung zu erfassen.

OMEGA-3-FETTSÄUREN GEGEN GEFÄSSVERKALKUNG

Omega-3-Fettsäuren wirken gegen Arterienverkalkung, sind Wissenschaftler der LMU München überzeugt. Sie mindern die Entzündung innerhalb der Gefäße, die für die

Verkalkungen maßgeblich verantwortlich sind. Es sind stille Entzündungen, die man nicht bemerkt. Das Forscherteam um Professor Oliver Söhnlein vom Institut für Prophylaxe und Epidemiologie der Kreislaufkrankheiten an der LMU hat nun einen völlig neuen Behandlungsansatz entwickelt, der darauf abzielt, körpereigene, heilungsfördernde Prozesse zu aktivieren. Der Schlüssel hierzu könnte in Omega-3-Fettsäuren liegen.

Uns ist das nicht neu angesichts der vielen spektakulären Erfahrungen, die wir dazu machen durften. Besonders einprägsam war einmal der Rückgang einer Carotis-Verengung von 90 auf 20 Prozent innerhalb von vier Jahren bei einer 76jährigen mit nur noch einem halben Jahr Lebenserwartung laut Ärzten. Das wurde mit zwei Kapseln *Krillöl mit Astaxanthin*, zeitweise sogar nur einer, erreicht. Eventuell ging es noch schneller, doch die Nachuntersuchung fand erst zu diesem späten Zeitpunkt statt, weil man sich wunderte, dass die Patientin überhaupt noch am Leben ist.

Vegetarier und Veganer, aber auch alle, die Omega-3-Fettsäuren besonders hoch dosiert zu sich nehmen wollen, wählen für sich das *Mikroalgenöl*, das es mit und ohne Astaxanthin gibt. Die Tagesdosis enthält dort zwei Gramm Omega-3-Fettsäuren wie in den besonders

erfolgreichen Studien. *Mikroalgenöl* kann auch mit *Krillöl* kombiniert werden bei stark erhöhtem Bedarf.

Ob man den hat, kann man mithilfe des HS-Omega-3-Testkits selbst testen (mit einem Blutstropfen vom Finger). Der Index wird in Prozenten gemessen. Werte zwischen 8 und 11 Prozent gelten als sehr gut und sicher – sie sind bei der Bevölkerung Japans und Koreas zu finden. Bei uns werden nur

durchschnittliche Werte bis 4 Prozent erreicht, niedrige Prozentwerte also und damit ein höheres bis hohes Risiko für plötzlichen Herztod. Verbessert man den Index jedoch, beispielsweise durch die Einnahme von *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* auf über 8 Prozent, dann kann man so das Risiko für plötzlichen Herztod sogar um 90 Prozent senken. Ohne diese Extraversorgung mit Omega-3-Fettsäuren in Form von *Krillöl*, *Fischöl* oder *Mikroalgenöl* kommt man allerdings kaum auf die nötigen Werte.

RISIKOFAKTOR OXIDATION

Noch etwas ist zu bedenken: Erst wenn Cholesterin „ranzig“ wird, also oxidiert, verklebt es und bildet zusammen mit Eiweißabfall Verkrustungen, die sich an der Gefäßwand anlegen. Oxidiertes Cholesterin kann man im Blut feststellen. Moderat hohes Cholesterin, das stark oxidiert, wird daher schlechter bewertet als höheres, wenn es nicht oxidiert ist.

Abhilfe gegen Oxidation bieten natürliche Antioxidantien. Zu den besten zählen *Traubenkernextrakt (OPC)*, *Curcumin*, *Astaxanthin*.

Auch das Coenzym Q10, das man für die Herzleistung benötigt, ist ein starkes Antioxidans. Der Körper stellt es zwar selbst her, die Produktion erschöpft sich jedoch mit zunehmendem Alter sowie bei Einnahme von Cholesterinsenker aus der Gruppe der Statine. Darum ist die Kombination OPC und Coenzym Q10 nicht nur günstig bei oxidiertem Cholesterin, sondern auch dann, wenn man Cholesterinsenker aus der Gruppe der Statine einnimmt. Besonders effiziente Antioxidantien sind außerdem: *Kolloidale Fullerene*, *kolloidales Germanium* und Vitalpilze wie *Reishi*, *Shiitake* oder *Maitake*, die auch noch die Leber unterstützen, Entzündungen hemmen, Cholesterin und Bluthochdruck senken sowie das Blut fließfähiger machen. Mangel an Selen kann für das Oxidieren von Cholesterin ebenfalls eine Rolle spielen.

ENGGESTELLTE GEFÄSSE UND BLUTHOCHDRUCK

Die Ursachen für Arteriosklerose sind vielfältig und beeinflussen meist über sehr lange Zeit. Einzelne müssen nicht einmal dramatisch ins Gewicht fallen, können in Summe jedoch irgendwann zum Infarkt führen. Meist dann, wenn die Gefäße eng gestellt sind durch Ge-

fäßstaus, Ärger, Wut, Ängste und Extremstress. Bluthochdruck ist ein Alarmsignal und hat sich bei bestimmten Bevölkerungsgruppen nahezu zur Volksseuche entwickelt. Stress, falsche Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel, Alkohol, Rauchen und Atemaussetzer nachts (Schlafapnoe) sollen die Hauptfaktoren für Bluthochdruck sein. Eine neue Studie zeigt, dass eine Senkung

des Bluthochdrucks von nur 5 mmHg das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen um 5 Prozent, für koronare Herzerkrankungen um 8 Prozent und für eine Herzinsuffizienz oder einen Schlaganfall sogar um 13 Prozent reduziert, egal, ob man aufgrund des Bluthochdrucks bereits eine Herz-Kreislauferkrankung hat oder nicht oder auch gar kein Blutdruckproblem hat.

NATURSUBSTANZEN BEI BLUTHOCHDRUCK & Co.

Was kann man von Seiten der Naturheilkunde gegen Bluthochdruck und weitere Herz-, Kreislaufprobleme tun? Wie immer führen „viele Wege nach Rom“. Hier ein paar Natursubstanzen, aus denen man auswählen kann:

- Unverzichtbar ist das besonders gut verfügbare *kolloidale Magnesium*. Der Entspannungs-Mineralstoff schützt den Herzmuskel vor Stress, dämpft die Sensibilität der Zellen für Stresshormone.
- Ein eigener Risikofaktor, aber kaum bekannt, ist Mangel an der *Aminosäure L-Threonin*. Sie ist grundlegend notwendig für die Herstellung des Endothel-Relaxing-Faktors. Er wird zur Weitstellung der Blutgefäße benötigt und damit für die Durchblutung aller Gefäße, speziell aber des Herzens und Gehirns. Ein Mangel an L-Threonin führt zu enggestellten Blutgefäßen, Müdigkeit und Herzbeschwerden.
- Die *Buntnessel* hilft häufig bei Bluthochdruck, Übergewicht sowie erhöhtem Cholesterin. Sie erweitert enggestellte Gefäße, die Bluthochdruck verursachen.
- Der *Auricularia Vitalpilz* verbessert den Blutfluss, hilft bei Bluthochdruck und erhöhtem Cholesterin. Seine blutverdünnende Wirkung ist vergleichbar dem ThromboAss, ohne das Risiko einer inneren Blutung zu fördern. Das unterscheidet ihn von üblichen Blutverdünnern.
- Der *Reishi Vitalpilz* senkt indirekt stressbedingten Bluthochdruck, der mit Unruhe, Schlafproblemen, Herzrasen und Nervosität zusammenhängt. Er erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und reduziert damit Stress.
- Der *Maitake Vitalpilz* hilft bei Bluthochdruck, Cholesterin, Triglyceriden und Bauchfett. Er wirkt in vielfältiger Hinsicht regulierend bei Bluthochdruck, entspannt das Herz, wirkt leicht blutgerinnungshemmend, fördert die Durchblutung, hemmt die Plaques-Bildung und beugt Arteriosklerose vor. Er fördert den Fettstoffwechsel, reduziert Fetteinlagerungen, unterstützt bei Fettleber und reduziert die Cholesterinproduktion, wobei er das HDL-Cholesterin anzuheben vermag.
- Der *Shiitake Vitalpilz* gilt als vitalisierender Pilz für ältere Menschen, die meist Gefäßproblematiken haben. Er fördert die Umwandlung von LDL-Cholesterin ins „gute“ HDL-Cholesterin in der Leber, senkt Bluthochdruck, entspannt das Herz, wirkt leicht blutgerinnungshemmend, fördert die Durchblutung und senkt LDL-Cholesterin. Er hemmt Plaques-Bildung und beugt Arteriosklerose vor. Außerdem senkt er den Gefäßrisikofaktor Homocystein. Speziell günstig ist er bei Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen mit Aussetzern, Schreckhaftigkeit, Ängstlichkeit, Schwindel und Einschlafproblemen.
- Der *Traubenkernextrakt (OPC)* mit *Coenzym Q10* hilft bei Bluthochdruck, Herzkranzgefäßverkalkung, erhöhtem und oxidiertem Cholesterin, Herzschwäche, Bedarf an Blutverdünnung: Ein echter Tausendsassa unter den Natursubstanzen für Herz, Kreislauf und Gefäße.
- Vitamin D hat enormen Einfluss auf den Blutdruck. Vitamin D-Mangel kann Ursache von Bluthochdruck sein! Das Risiko für Bluthochdruck ist 3,2fach erhöht! Besonders gut geeignet sind *Liposomales Vitamin D*, *Krillöl mit Astaxanthin* und *Vitamin D oder Champignon Vitamin D*.



Mit Bewegung wie Laufen, Walken oder Muskelübungen ohne Bewegung der Gelenke, kann man den Bluthochdruck um bis zu 10 Prozent senken, sollte das aber nur in Erwägung ziehen, wenn man nicht mehr als 180 zu 110 Blutdruck hat. Atemtechniken sind ebenfalls günstig und für alle geeignet, doch nur effektiv, wenn man sie zumindest viermal in der Woche für 15 Minuten durchführt. Beides zusammen bringt zwischen 2 und 10 mmHg Blutdrucksenkung. Besonders wichtig sind gute Ernährung, Rauchstopp und Senkung des Übergewichts (etwa mit der *Buntnesselkur* klein).

Übrigens kann der Blutdruck nicht nur von Messung zu Messung unterschiedlich sein. Es ist auch nicht egal, ob der Blutdruck am linken oder am rechten Arm gemessen wird! Je nachdem, ob Sie Rechtshänder oder Linkshänder sind, wird die Muskulatur stärker oder schwächer ausgeprägt sein. Der Unterschied wird zwischen beiden Armen beim oberen (systolischen) Wert rund 10 mmHg und beim unteren (diastolischen) Wert rund 5 mmHg ausmachen. Liegt der Unterschied allerdings bei 20 mmHg, dann kann eine Gefäßverengung in Schulter oder Oberarm vorliegen, die man anschauen lassen sollte.

STILLE ENTZÜNDUNGEN DURCH ERREGER

Stille Entzündungen kann man durch Mes-

sung des sensitiven CRP (im Unterschied zum „normalen“ CRP-Wert) erkennen. Sie können verschiedene Ursachen haben und sich sehr negativ auf die Gefäße auswirken. Etwa können stille Entzündungen aus Zahnherden, Zahntaschen, sogar Implantaten Auslöser für Arteriosklerose sein und Schaden am Herzmuskel oder den Herzklappen verursachen. In Gefäßablagerungen fand man bis zu dreißig unterschiedliche Erreger und Herzinfarkte häufen sich während Grippe-Epidemien. Helfen könnte *Baikal Helmkraut mit Andrographis*, die beide stark entzündungshemmend, antioxidativ und gegen viele Erreger wirken, gerade auch solche, die in Zahnherden, Zahntaschen und Implantaten lauern.

STILLE ENTZÜNDUNGEN DURCH HOMOCYSTEIN

Homocystein löst ebenfalls stille Entzündungen aus. Es ist ein Stoffwechselzwischenprodukt beim Abbau von Eiweiß in der Leber, das normalerweise nur kurzfristig ansteigt. Bleibt es hingegen hoch, was durch Werte über 8 µmol/l im Blut angezeigt wird, entzünden sich die Gefäße. Beim einen führt Homocystein zu Thrombose, Schlaganfall oder Herzinfarkt, beim anderen zu Alzheimer oder gefäßbedingter Demenz. Man kann Homocystein auf eigene Kosten (etwa 30 Euro) im Blut testen lassen. Erhöhtes Homocystein tritt schon bei Jüngeren auf und bleibt oft lange unbemerkt. 50 % aller älteren, scheinbar gesunden Menschen und 60-90 % der Menschen mit Nierenerkrankungen, Bluthochdruck und Schlaganfall haben erhöhtes Homocystein. Sehr fleischreiche Kost führt zu einer Erhöhung, streng vegetarische Ernährung durch einen Mangel an Vitamin B12 ebenso, falls man nicht auf eine Extraversorgung achtet. Oft sind mehrere Menschen einer Familie davon betroffen. Das alles klingt plausibel, ist aber nicht anerkannt, da die Erfolge ausblieben. Man konnte Homocystein zwar senken, aber Herzinfarkte nicht verhindern. Wir machten eine andere Erfahrung. Das kann eventuell daran liegen, dass wir zum Senken von Homocystein keine hochdosierten, synthetischen Vitamin-B6-B9-B12-Präparate empfehlen, sondern normal dosierten, mit den zur Aufnahme wichtigen Co-Faktoren ausgestatteten pflanzlichen *Vitamin-B-Komplex aus Quinoa* sowie die *Aminosäuremischung III*. Außerdem hält das Senken des Homocysteins zwar weitere Gefäßschäden hintan,

die schon Bestehenden werden aber nicht von alleine regenerieren. Deshalb empfehlen wir immer auch *Krillöl mit Astaxanthin* dazu. Die regenerative Kraft des Krill ist nicht zu unterschätzen. Außerdem: Das Cholin im Krillöl senkt ebenfalls Homocystein und schützt Cholesterin vor Oxidation.

TOD DURCH MAGNESIUMMANGEL?

Magnesiummangel kann bis zum Herzinfarkt führen. Wie kommt es dazu? Bei Magnesiummangel fehlt die Elastizität, die Gefäßwände werden starrer und brüchiger, verletzen sich leichter, neigen eher zu Entzündungen und Bildung härterer Ablagerungen. Magnesium löst nun Verhärtungen und Ablagerungen, indem es den Aufbau von Elastin anregt, das Blutgefäßwände und viele andere Gewebe elastisch macht. Dazu ist es wichtig, etwa die *Sango Meeres Koralle* oder die *Micro Base* und zusätzlich auch noch *kolloidales Magnesium* als unserer Meinung nach beste aller Magnesium-Quellen anzuwenden, über Monate, denn bis auch Muskulatur und Knochen remineralisiert sind, dauert es länger. Aber das macht man gerne, denn diese Versorgung spürt man, wenn man einen entsprechenden Mangel hatte. Dazu kommt, dass sich viele Wehwehchen in Zusammenhang mit Gewebeverhärtung verabschieden, wenn man endlich ordentlich Magnesium bekommt.

STRAHLENBELASTUNG ERKENNEN

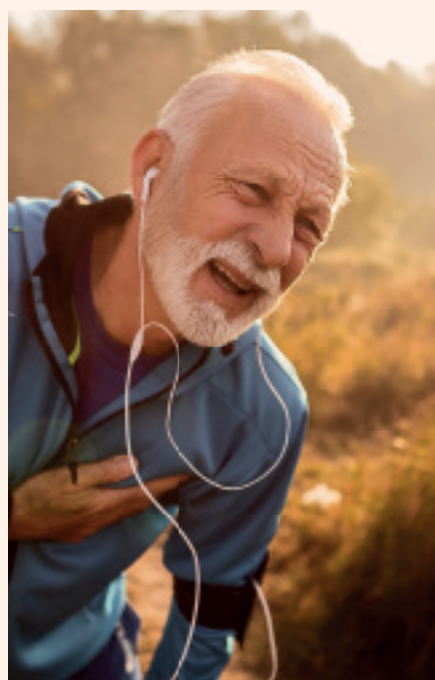
Man braucht nur 90 Sekunden mit dem Handy telefonieren und im Dunkelfeldmikroskop zeigt sich im Blut des Probanden (und in dem in der Nähe stehender Personen) Geldrollenbildung. Das bedeutet, dass sich die nur etwa acht Tausendstel Millimeter großen roten Blutkörperchen mit den flachen Seiten aneinanderlegen und zu münzrollenartigen Ketten („Geldrollen“) zusammenballen. Ursache ist das plötzliche Auftreten besonderer hochmolekularer Eiweißsubstanzen im Blut durch elektromagnetische Felder. Die Folgen reichen von Strömungsbehinderung des Blutes bis zur Verstopfung kleiner Blutgefäße, jedenfalls leidet die Mikrozirkulation messbar. Erst 40 Minuten nach dem Telefonat wird eine Normalisierung beobachtet. Verhindern bzw. reduzieren kann man das – und die Erwärmung des Kopfes – mit dem guardian odem, einem Handy Chip. Die odem-Scheiben entstören sämtliche Strah-

lungsquellen im Raum, sogar geopathogene Störzonen im Schlafbereich wie Wasseradern oder Erdverwerfungen. Das odem-Armband reduziert ebenfalls die negativen Einflüsse moderner Strahlung, hier vor allem auf das autonome Nervensystem, speziell den für Entspannung, guten Schlaf und Regeneration zuständigen Parasympathikus. Siehe dazu den weiteren Artikel in diesem Heft.

RISIKOFAKTOR SCHLECHTER SCHLAF

Eine neue Studie an 400.000 Erwachsenen zeigt, dass die Menschen mit den gesündesten Schlafmustern 42 Prozent seltener ein Herzversagen während der kommenden 10 Jahre erleben werden. Schlechter Schlaf unterstützt Faktoren, die Hormonungleichgewichte verursachen, Blutdruck und Puls in die Höhe treiben. Gesunder Schlaf ist so definiert:

- Sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht
 - Kein Schnarchen
 - Keine Ein- und Durchschlafprobleme
 - Morgens frisch und ausgeruht aufstehen
 - Vor allem aber: Keine Tagesmüdigkeit
- Was den gesunden Schlaf stört, haben wir teilweise schon erwähnt: Strahlenbelastung, auch Wasseradern, wogegen sich die odem-Scheibe in Wohnung oder Haus bewährt, weil sämtlicher Elektrosmog und geopathogene Belastungen harmonisiert werden. Stress, psychische Belastungen und Mangel an der Aminosäure *Tryptophan* und an B-Vitaminen, sind weitere Gründe für Schlaf-



losigkeit. Sehr bewährt hat sich abends die Einnahme von *Reishi* oder *Shiitake Vitalpilz* oder *Brahmi*, die den körpereigenen Entspannungsstoff GABA erhöhen, der für besseren Schlaf sorgt.

HERZINFARKT - WAS GESCHIEHT DANACH?

Wie kommt man nach einem Herzinfarkt schnell wieder auf die Beine? Auf die rettende Bypass-Operation allein – so groß dieser Fortschritt auch ist – sollte man sich nicht verlassen. Vor allem hat sich die Gefäßsituation nicht insgesamt verbessert. Das Leben, so wie man es geführt hat, wird man jedenfalls hinterfragen und heilsame Lebensstiländerungen herbeiführen müssen. Meist ist der erste Herzinfarkt so ein Schock, dass das vielen auch gelingt.

Zu den Empfehlungen, was zu tun ist, könnte man sagen: Nach dem Herzinfarkt ist vor dem Herzinfarkt. Jetzt gilt es dasselbe zu tun, das schon vor dem Herzinfarkt notwendig gewesen wäre, um keinen zu bekommen. Daher sollte man sich vieles, das in Hinblick auf die Prävention hier nun schon erwähnt wurde, „zu Herzen nehmen“.

Aber es gibt auch Einschränkungen, die es vorher nicht gegeben hat. Auf größere Mengen der vorbeugend günstigen Natursubstanzen wie *Krillöl*, *Mikroalgenöl*, *Traubenkernextrakt (OPC)*, *Curcumin* oder *Vitalpilze* muss man nach einem Herzinfarkt verzichten. Denn all diese hilfreichen Natursubstanzen verbessern den Blutfluss und wären ja genial, würde man keine blutverdünnenden Medikamente zwingend verabreicht bekommen. Immerhin kann man aber kleine Mengen nehmen, etwa die halbe Tagesdosierung – eine Kapsel *Krillöl* oder eine Kapsel *Traubenkernextrakt* oder eine Kapsel *Reishi*. Das bringt auch seinen Nutzen, wenn man es täglich macht. Ganz verzichten muss man auf den *Auricularia Vitalpilz*, da er vergleichbar so stark blutverdünnend wirkt wie *ThromboAss* und das wäre zusätzlich zu Medikamenten zu viel.

Allerdings haben wir mit Kolloiden besonders gute Erfahrungen zur Vorbeugung von und zur Regeneration nach Herzinfarkt gemacht. Sie interagieren nicht mit Medikamenten, sind sofort und über die Haut in der bereits zellgängigen Form aufnehmbar. Etwaige Überschüsse werden einfach nicht angenommen und belasten nicht. ✎

> Kolloidales Selen

Unsere Böden sind extrem selenarm. Man braucht nur ganz wenig *kolloidales Selen* (2x1 Sprühstoß einmal täglich in die Armbeugen) und ist schon optimal versorgt. Selen wird zur Bildung der Glutathion-Peroxidase benötigt, ein körpereigenes Enzym, das die Oxidation von Fetten wie LDL-Cholesterin und auch der Zellmembranen verhindert. Somit dient Selen dem Zellschutz und kann bei Mangel ein bedeutendes Spurenelement in der Arteriosklerose-Vorbeugung sein. Es reduziert die Verklebung von Blutplättchen, trägt zum Schutz vor Infarkten und Thrombosen bei und soll sogar helfen, einen Herzinfarkt zu überleben. In Finnland konnten die hohen Sterberaten bei Herzinfarkt durch Zusatz von Selen in Tierfutter und Getreide gesenkt werden. Selen sorgt auch dafür, dass das Gewebe elastisch bleibt, der Blutdruck nicht übermäßig ansteigt und dass die Herzmuskelzellen mit genügend Sauerstoff versorgt werden. Selen stabilisiert den Sinusknoten und gilt daher als natürlicher Herzschrittmacher!

> Kolloidales Magnesium

Eine gute Magnesiumversorgung ist ein wichtiger Faktor bei der Vorbeugung von Arteriosklerose und Herzinfarkt. Magnesium fördert die Heilung von Geweben und so auch die Heilung von verletzten oder brüchigen Blutgefäßwänden. Es verhindert, dass aus Kalzium und Cholesterin harte Ablagerungen werden und es löst solche Ablagerungen bzw. fördert den Transport von freiem Kalzium weg von den gefährdeten Gefäßen zu den Knochen. Es hemmt die Bildung von Blutgerinnseln und beugt Krämpfen vor, auch in den Blutgefäßen. Es schützt den Herzmuskel vor Stress, dämpft die Sensibilität der Zellen für Stresshormone, sorgt für die Entspannung des Herzmuskels und der Gefäße – ausschließlich Magnesium führt zur Entspannung der Arterienwandmuskulatur! Dadurch verbessert sich die Durchblutung und Bluthochdruck wird gesenkt, Angina pectoris-Schmerzen, die in den Arm ausstrahlen, bessern sich. Magnesium erweitert die Herzkranzgefäße, senkt den Sauerstoffverbrauch des Herzens, verbessert die Leistung des Herzmuskels, stabilisiert den Herzrhythmus (zusammen mit Kalium), beugt Arteriosklerose, Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkten vor, verhindert Thrombosen. Seine leicht blutverdünnende Wirkung ist kein Problem bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten. Allerdings kann man Blutdruck senkende Medikamente meist einsparen.

Magnesium hat auch Einfluss auf Cholesterin.

Es wird für die Aktivität eines Enzyms benötigt, welches das LDL Cholesterin senkt. Dieses Enzym reduziert auch die Triglyceride und erhöht das „gute“ Cholesterin HDL. Außerdem hat Magnesium positiven Einfluss auf Entzündungen, auch auf Gefäßentzündungen an den Arterienwänden, aus denen Ablagerungen entstehen. Magnesium kann die Plaques-Bildung verhindern oder zumindest hemmen. Bei großen Belastungen wird jedoch übermäßig viel Magnesium über den Urin ausgeschieden und es kommt schnell zu Magnesiummangel. Nächtliche Wadenkrämpfe sind schon ein Anzeichen für fortgeschrittenen Mangel.

Kolloidales Magnesium ist unserer Erfahrung nach das am besten aufnehmbare und schnellsten wirkende Magnesium. Es wirkt auch über die Haut, kann aufgesprüht oder als *kolloidales Magnesiumöl* auf die Haut gerieben werden – in die Herzgegend und in den Nacken, wo es den Vagusnerv aktiviert, die Hirndurchblutung steigert und bei Stress am besten entspannt. Dosierung: 2x10 Sprühstöße *kolloidales Magnesium* oder 2x10 Tropfen *kolloidales Magnesiumöl* täglich in die Armbeugen reiben und zusätzlich in die Herzgegend.

> Kolloidales Platin

Platin hat wunderbar regenerierende Eigenschaften auf das Gewebe. Es hat sich zusammen mit Magnesium zur Regeneration bei Hinterwandinfarkt extrem gut bewährt. Dosierung: 2x10 Sprühstöße *kolloidales Platin* täglich in die Armbeugen reiben.

> Kolloidales Kalium

Gegenspieler des blutdruckerhöhenden Natriums. Bei sehr guter Kaliumversorgung, kann man mäßigen Salzkonsum wettmachen. Kalium ist zusammen mit Magnesium, das ebenfalls den Blutdruck reguliert, für den Herzrhythmus unverzichtbar. Kalium- und Magnesium gehen Hand in Hand. Dosierung: 2x10 Sprühstöße *kolloidales Kalium* täglich in die Armbeugen reiben.

> Kolloidales Glyko

Sofort verfügbare Energie ohne die Nachteile von Zucker. Kurzatmigkeit bei Anstrengung kann sich damit rasch bessern. Kann auch für die Reparatur zellulärer Strukturen herangezogen werden. Für Diabetiker geeignet. Dosierung: Bei Bedarf 10 Sprühstöße *kolloidales Glyko* in die Armbeugen reiben.

> Kolloidales Fullerene

Die stärkste Waffe gegen freie Radikale, die

unter anderem Gefäßschäden vorantreiben. Dosierung: 2x10 Sprühstöße *kolloidales Fullerene* täglich in die Armbeugen reiben.

> Kolloidales Germanium

Germanium vermag Sauerstoff an sich zu binden und damit freie Radikale, die den eingeatmeten Sauerstoff verbrauchen, durch Bindung unschädlich zu machen. Dadurch entgiftet es das Blut, belebt den Körper, verbessert Sauerstoffversorgung, Blutfluss und Durchblutung, gleicht den Säure-Basen-Haushalt und den Blutdruck aus. Reparaturprozesse finden ungehindert statt.

Dosierung: 2x10 Sprühstöße *kolloidales Germanium* täglich in die Armbeugen reiben.

> Kolloidales Lithium

Lithium ist ein Spurenelement und als Kolloid eines der besten Mittel gegen Depressionen und Demenz mit unglaublich positiven Auswirkungen auf das Gehirn und seine Botenstoffe. Es reguliert aber auch den Natriumgehalt der Zellen und ist somit bei Bluthochdruck mit Natriumüberschuss von Bedeutung. Lithium hilft beim Rauchen Abgewöhnen und Abnehmen auf der psychischen Ebene, indem es den Serotoninspiegel konstant hält. Dosierung: 2x10 Sprühstöße *kolloidales Lithium* täglich in die Armbeugen reiben.

> Kolloidales Gold

Gold löst innere und äußere Widerstände, stärkt das Selbstbewusstsein und das Herz. Kann zusammen mit Lithium sehr wichtig sein bei sehr ängstlichen, verzagten Herzinfarkt-Patienten, die überall Widerstände sehen und sich deshalb zu viel aufregen. Dosierung: 2x10 Sprühstöße *kolloidales Gold* täglich in die Armbeugen reiben.

> Kolloidales Chrom

Störungen des Fettstoffwechsels führen zu Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten und Diabetes mellitus. Man spricht in diesem Zusammenhang vom „tödlichen Quartett“, da bei Vorliegen dieser vier Belastungen ein sehr hohes Risiko besteht, an Arteriosklerose zu erkranken. Chrommangel beeinflusst zumindest drei davon. Chrom reduziert Körperfett, hilft gesunde Muskelmasse aufzubauen. Es bremst den Appetit und stoppt Heißhunger auf Süßes. Ein Mangel kann die Ursache für erhöhte Cholesterinwerte bis hin zu Arteriosklerose sein. Chrom senkt Gesamt-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin. Bei Chrommangel bildet die Leber hingegen viel Cholesterin. Chromman-

gel führt längerfristig auch zu Glukoseintoleranz, während eine ausreichende Zufuhr von Chrom bei 50-70 Prozent der Typ II -Diabetiker (Altersdiabetiker) schnell zur Verbesserung der Glukosetoleranz führt. Man kann mit Chrom-einnahmen Insulin jedoch nicht ersetzen, da seine Wirkung das Vorhandensein von Insulin voraussetzt. Bei besserer Chromversorgung steigt die Empfindlichkeit der Rezeptoren für Insulin aber wieder an und es werden sogar vermehrt Insulinrezeptoren gebildet. Außerdem ist Chrom ein wichtiges Antioxidans und Diabetes ist mit enormen Belastungen von freien Radikalen sowie einem doppelt so hohen Bluthochdruckrisiko verbunden.

Bei Chrommangel kann man viel Appetit, Heißhunger auf Süßes haben, ist müde, neigt zu Übergewicht, hat niedriges HDL- und hohes LDL-Cholesterin, der Blutzuckerspiegel steigt. Außerdem wird viel Zucker im Gewebe eingelagert. Vitamin C verhindert das bzw. leitet es den Zucker wieder aus. Chrommangel wird verursacht durch Stress und Zuckerkonsum sowie durch vermehrte Chromausscheidung bei Diabetes mit Nierenbeteiligung. Dosierung: 2x10 Sprühstöße *kolloidales Chrom* täglich in die Armbeugen reiben.

> Kolloidales Bor

Bei Bormangel setzt der Körper Kalzium frei. Da läuten die Alarmglocken. Denn das fördert nicht nur Osteoporose (denn das Kalzium wird teilweise aus den Knochen herausgelöst), die Verkalkung von Gelenken und Weichteilen (Arthritis, Arthrose, Muskelschmerzen) sowie Nierensteine, es kann zu Arteriosklerose kommen durch Fehleinlagerung des frei gewordenen Kalziums in Gefäße. Eine sehr gute Hilfe, um die Verkalkungen zu lösen, ist hier *kolloidales Magnesium*, während *kolloidales Bor* den weiteren Kalziumverlust der Knochen stoppt und damit auch auf die Arteriosklerose Einfluss hat. Bei Bormangel verliert man außerdem etwa 40 Prozent Kalzium und Magnesium über den Urin und gerade Magnesium ist elementar für Herz und Gefäße! Bormangel spielt auch eine interessante Rolle in Bezug auf unsere Vitamin D-Spiegel. Hat man zu niedrige Vitamin D-Spiegel, kann ein Bormangel die Ursache sein. Denn Bor wird zur Umwandlung von Vitamin D in die aktive Form in der Niere benötigt. Vitamin D wiederum hat enormen Einfluss auf den Blutdruck. Vitamin D-Mangel kann Ursache von Bluthochdruck sein! Das Risiko für Bluthochdruck ist 3,2fach erhöht! Dosierung: 2x10 Sprühstöße *kolloidales Bor* täglich in die Armbeugen reiben.