

Gesundheitsbrief

aus Ihrer Praxis

Ausgabe 47

Für Sie zum Mitnehmen

Liebe Patienten,

Sie wissen: Gesundheitsvorsorge wird immer notwendiger. Denn nicht nur die Rentenkassen werden stärker beansprucht, sondern auch bei den Krankenkassen unterliegen die zur Verfügung stehenden Mittel einer großen Schwankungsbreite.

Wie gut, dass Sie durch bewusstes Denken und Handeln etwas über den Tellerrand hinaus schauen, indem Sie sich um Alternativen kümmern und Ihre Gesundheitsvorsorge selbst in die Hand nehmen. Um Ihnen dabei zu helfen, informieren wir Sie mit unserem aktuellen Gesundheitsbrief.

Scheuen Sie sich nicht, uns bei auftauchenden Fragen anzusprechen. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Gesunde und herzliche Grüße

Ihr Praxisteam

Präventologische Praxis

Christian Schulze
Präventologe®

Fuchsweg 22 • 37431 Bad Lauterberg im Harz
Tel. 0171 55 15 396 • Mail: info@jck-schulze.de

Praxisstempel

Bluthochdruck mit Vitalstoffen behandeln

Geht man nach den Zahlen der deutschen Hochdruckliga leidet circa jeder dritte Deutsche an erhöhtem Blutdruck. Rechnet man hier die unter 20-Jährigen heraus, ist fast jeder zweite Deutsche von hohem Blutdruck betroffen. Ein erhöhter Blutdruck ist der Risikofaktor Nummer eins für alle Arten von Herz-Kreislauf-erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt. 43 Prozent der Todesfälle aufgrund von Herz-Kreislauf-erkrankungen haben als Ursache eine Hochdruckerkrankung.



Was ist ein normaler Blutdruck:

Diese Frage wird oft kontrovers diskutiert. Allgemein sollte der obere Blutdruck zwischen 120 und 140 mmHg liegen. Der untere Blutdruck sollte unter 90, besser unter 80 mmHg eingestellt sein. Aussagekräftiger ist der arterielle Mitteldruck (MAD). Hier gibt es verschiedene Formeln. Als Laie sei hier auf diverse kostenlose MAD Rechner im Netz hingewiesen. Normal ist ein arterieller Mitteldruck bis 100.

Vielfältige Ursachen für Bluthochdruck

- Hohes Körpergewicht: Übergewicht ist in der modernen Welt sehr häufig zu finden und nimmt zu. Laut Schätzungen der WHO werden bis 2030 über 50 Prozent der Menschen in den Industrienationen einen BMI von über 30 haben.
- Einseitige Ernährung: Fast Food und Fertignahrung enthalten häufig zu viel Salz, Zucker und Fett und fördern durch zu viele Kalorien das Übergewicht.
- Alkohol: regelmäßiger und vor allem täglicher Alkoholkonsum steigert den Blutdruck deutlich.
- Nikotin: Raucher/-innen haben in der Regel immer einen erhöhten Blutdruck, der sich auch nur schlecht behandeln lässt.
- Bewegungsmangel: Nach neueren Untersuchungen haben schon über 80 Prozent der Kinder einen erheblichen Bewegungsmangel. Dadurch wird ein Bluthochdruck schon in der Kindheit angelegt.
- Aktivierung des Sympathikus: Das Sympathikus Nervensystem wirkt im Körper aktivierend und kann somit den Blutdruck steigern. Dauerhafter Stress, beruflich oder privat (z.B. Spielkonsolen) aktivieren den Sympathikus, was zu einem erhöhten Blutdruck führen kann.
- Kalium: Menschen mit hohem Blutdruck profitieren von Kalium-Gaben. Kalium steigert die Elastizität der Gefäße und senkt so den Blutdruck vor allem bei Hochdruckpatienten, die regelmäßig Alkohol trinken und/oder an einer Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) leiden.

Diese Liste ließe sich noch fortsetzen, umfasst aber die wichtigsten Ursachen für einen Bluthochdruck.

Menschen mit hohem Blutdruck, die von ihrer Situation wissen, lassen sich zu knapp 90 Prozent behandeln. Leider wissen viele Menschen nicht, dass ihr Blutdruck ständig zu hoch ist, denn hoher Blutdruck ist zumeist symptomlos. Daher sollte jeder von uns ab dem 20. Lebensjahr regelmäßig den Blutdruck messen, um einen hohen Blutdruck nicht zu übersehen. Die meisten Bluthochdruck-Patienten können mit Medikamenten ihren Blutdruck gut einstellen. Allerdings ist die Therapie in der Regel lebenslang und muss oft ausgeweitet werden, um den Blutdruck normal zu halten. Nicht selten werden zwei bis drei Medikamente eingesetzt. Über die Jahre kumulieren die Nebenwirkungen und die Betroffenen klagen über zunehmende Probleme. Generell gilt, für Medikamente bezüglich der Häufigkeit von ungewollten Interaktionen (nicht zu verwechseln mit Nebenwirkungen) die Formel: Anzahl der Medikamente im Quadrat minus Anzahl der Medikamente geteilt durch zwei.

Hierzu ein Beispiel: Ein Patient mit Bluthochdruck bekommt drei verschiedene Blutdrucksenker. Zusätzlich ein Medikament zur Hemmung der Verklumpung der Blutgefäße und ein Medikament zum Senken des Harnsäurespiegels. Nach der obigen Formel kann dieser Musterpatient mit etwa zehn nicht vorhersehbaren Interaktionen der Medikamentenwirkstoffe untereinander rechnen. Diese Interaktionen können häufig zu individuellen Problemen führen, die nicht zu den Nebenwirkungen zählen. Daher stellen sich immer mehr Menschen die Frage nach Alternativen, um den Blutdruck ohne Medikamente zu senken, so dass sie zumindest die Dosis oder Anzahl an Medikamenten reduzieren können. Ein sehr guter alternativer Ansatz bieten Vitalstoffe.

Um den Blutdruck zu senken, können verschiedene Vitalstoffe eingesetzt werden. Empfehlenswert ist auch die Kombination mehrerer Vitalstoffe und selbstverständlich sollte auch die Lebensführung, wenn möglich, verbessert werden (Ernährung, Bewegung). Am Anfang der blutdrucksenkenden Vitalstofftherapie werden die Vitalstoffe zu den Medikamenten dazu gegeben und der Blutdruck regelmäßig kontrolliert. Es dauert eine gewisse Zeit, bis der Organismus

auf die Vitalstofftherapie reagiert, so dass sich die Dosis und die Medikamente erst nach einiger Zeit reduzieren lassen können. Ein direktes Absetzen der Medikamente ist auf keinen Fall ratsam und es sollte auch immer Rücksprache mit dem behandelnden Therapeuten erfolgen.

Coenzym Q10

Coenzym Q10 oder auch Ubichinon ist im klassischen Sinn kein Vitamin, denn etwa bis zum 40. Lebensjahr kann es vom Körper selber gebildet werden. Danach muss es über die Nahrung bzw. durch Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden, um nicht einen Mangel zu bekommen. Üblicherweise können wir 2 bis 20 mg Ubichinon über die Nahrung zuführen (diverse Öle und fetter Fisch). Allerdings kann es durch Lagerung und Erhitzen zu erheblichen Verlusten kommen. Die Zufuhr über die Nahrung ist nicht ausreichend. Schon gesunde Menschen benötigen täglich mindestens 100 mg Ubichinon, welches entweder körpereigen gebildet werden muss oder zugeführt wird. Ab dem 40. Lebensjahr profitiert jeder von einer Ergänzung mit 100 mg Coenzym Q10, denn die Hauptfunktion des Vitaminoide ist die Energiebildung im Rahmen der Atmungskette. In allen Körperzellen findet die Energiebildung statt, wobei energiehungrige Organe wie Leber und Herz besonders viel Energie benötigen.

95 Prozent der Energiebildung in den Körperzellen ist von der Anwesenheit des Q10 (Ubichinon) abhängig. Das Ubichinon kann hierbei durch nichts ersetzt werden. Je älter ein Mensch wird, desto weniger Ubichinon wird im Körper selbst gebildet. So hat ein 79-jähriger Mensch nur noch eine Ubichinonproduktion von unter 50 Prozent des eigentlichen Bedarfs. Nimmt dieser Mensch zusätzlich einen Cholesterinsenker vom Typ der Statine, wird die Ubichinon-Produktion noch einmal halbiert. Der Mangel an Energie führt mit der Zeit zu einer Versteifung der Blutgefäße, so dass diese ihre Elastizität verlieren, starr werden und den Blutfluss nicht mehr abfedern können. Die Folge ist ein Anstieg des Blutdrucks. Speziell die Herz-Kreislauforgane und das Blutgefäßsystem reagieren sehr sensibel auf einen Energiemangel. So erklärt sich die Zunahme von Bluthochdruck mit steigendem Lebensalter.



Für die Elastizität der Blutgefäße ist zum einen die Ubichinon-abhängige Energie in Form von ATP erforderlich und zum anderen muss genügend Stickstoffmonoxid vorhanden sein.

Das Stickstoffmonoxid ist neben ausreichender Energie wesentlich für die Elastizität der Blutgefäße verantwortlich. Bei einem Coenzym Q10-Mangel reicht weder die Energie, noch das gebildete Stickstoffmonoxid. Daher sollte die Optimierung der Q10-Versorgung immer an erster Stelle der Therapie eines Bluthochdrucks stehen.

Sehr oft wird – vor allem im Internet – kontrovers über die Art der Supplementation von Coenzym Q10 diskutiert. Als Nahrungsergänzungsmittel werden oxidiertes Coenzym Q10 (Ubiquinon) und reduziertes Coenzym Q10 (Ubiquinol) auf dem deutschen Markt angeboten. Eigentlich ist es nicht wichtig, welche Oxidationsstufe gegeben wird, da beide Formen in den Zellen enthalten sind und das Coenzym Q10 seinen Oxidationsstatus pro Sekunde mehrere tausendmal von der oxidierten in die reduzierte Form wechselt. Das aktive oxidierte Coenzym Q10 wird kurz nach der Einnahme in die reduzierte Form umgewandelt. Auch das Coenzym Q10, das mit der Nahrung aufgenommen wird, ist die oxidierte Form. Alle großen medizinischen Studien sind mit oxidiertem Coenzym Q10 durchgeführt worden, so dass die Wirksamkeit und Sicherheit bei dieser Form gewährleistet sind. Wesentlich für die Elastizität der Blutgefäße ist der Schutz der Zellmembranen an der Gefäßwand vor zu starkem oxidativen Stress. Hier hat sich eine Kombination aus Coenzym Q10 und Pycnogenol (siehe folgend) in Studien bewährt. Die Zellmembranen werden um ca. 50 Prozent weniger oxidiert, wenn die genannten Vitalstoffe zum Einsatz kommen ⁽¹⁾.

Im Therapiealltag führt der Einsatz von Coenzym Q10 zu einer mittleren Reduzierung des

systolischen Blutdrucks um etwa 15 mm Hg und des diastolischen Blutdrucks um 7 mm Hg. Dies alleine ist schon ein sehr gutes Ergebnis und es ist nicht verständlich, warum Coenzym Q10 Ubichinon nicht als Standard in der Blutdrucktherapie eingesetzt wird, zumal es keinerlei Nebenwirkungen hat und zusätzlich die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert.

Pycnogenol

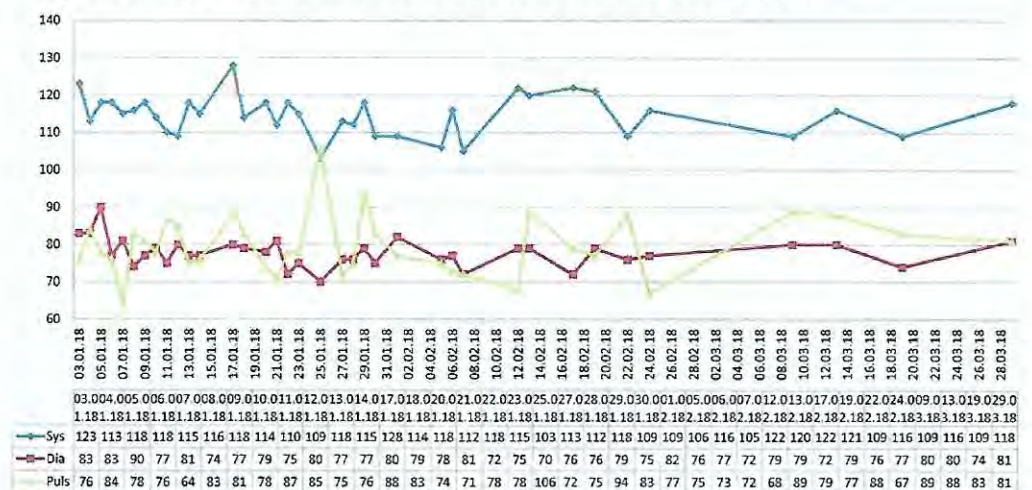
Bluthochdruck geht oft mit einer nachlassenden Elastizität der Gefäßwände einher. Ein Extrakt aus der französischen Meereskieferrinde, mit dem Namen Pycnogenol, senkt den Blutdruck zuverlässig. Pycnogenol ist eine komplexe Mischung aus Pflanzenbeigleittstoffen wie Bioflavonoiden, Procy-



Fallbeispiel

Ein 39-jähriger Patient stellte sich wegen Problemen bei der Behandlung seines Bluthochdrucks in der Praxis vor. Er litt aufgrund von starkem beruflichen Stress an einer isolierten Erhöhung des unteren (diastolischen) Blutdrucks. Zur Erläuterung: der untere Blutdruckwert zeigt an, welcher Blutdruck mindestens dauerhaft im Gefäßsystem zu finden ist. Haben Sie beispielsweise einen Blutdruck von 160/100 ist der untere Wert 100 derjenige, den das Gefäßsystem dauerhaft verarbeiten muss, was langfristig die Gefäße zerstört. Normal sind untere Blutdruckwerte zwischen 60 und 80. Altersbedingt erhielt der Patient leitliniengerecht in der Vorgeschichte einen β -Blocker. Diese Medikamente senken den Blutdruck und die Herzfrequenz. Speziell bei jüngeren Patienten mit starkem Stress werden sie oft eingesetzt. Das Problem war nicht, dass die β -Blocker nicht gewirkt hätten, sondern dass die Medikation zu einer anhaltenden Müdigkeit und vor allem zu einer sehr belastenden Erektionsstörung führte. Letztere gefährdete sogar die Ehe des Patienten und führte zu depressiven Verstimmungen.

Wir besprachen mit dem Patienten die Möglichkeit einer Vitalstofftherapie und empfahlen ihm das Kombipräparat BioBlutdruck von Pharma Nord. Hier werden Ubichinon, Vitamin D, Pycnogenol und Kalium vereint. Der Vorteil ist, dass der Patient eine Monatspackung erhält und die Einnahme sehr einfach ist. Den β -Blocker wollte der Patient nicht mehr einnehmen und wurde abgesetzt. Der Erfolg war sehr beeindruckend. Schon nach wenigen Wochen war der erhöhte, untere Blutdruck bei diesem Patienten normalisiert. Seit nunmehr zwei Jahren führt der Patient diese Therapie weiter und der Blutdruck ist nach wie vor im Normbereich. Die erektile Dysfunktion hat sich nach zwei Monaten nicht mehr gezeigt und auch das chronische Müdigkeitssyndrom ist zurückgegangen. Auch berichtet der Patient von einer gesteigerten physischen und psychischen Leistungsfähigkeit, so dass er jetzt weitere Vitalstoffe nimmt. Das nachfolgende Diagramm – angefertigt vom Patienten – zeigt wie sich der Blutdruck unter Medikation mit BioBlutdruck entwickelt hat.



Sys = oberer Blutdruck Dia = unterer Blutdruck Puls = Pulsfrequenz

anidine und einer Menge weiterer bioaktiver Substanzen. Procyanidine verbinden sich zu größeren Molekülen den sogenannten oligomeren Procyanidinen (OPC), und das ist der Hauptbestandteil von Pycnogenol. Der Kiefernextrakt ist in der Lage die Elastizität der Gefäßwände deutlich zu verbessern, indem er in den Zellen der Blutgefäße dafür sorgt, dass mehr Stickstoffmonoxid (NO) aus der Aminosäure L-Arginin gewonnen wird. Dies führt zu einer Muskelentspannung, so dass der Blutgefäßinnendurchmesser ansteigt und die Durchblutung verbessert wird. Es kommt zur Senkung eines zu hohen Blutdrucks, was in verschiedenen Studien bestätigt wurde. Das positive an der Blutdrucksenkung ist, dass dieser nur gesenkt wird, wenn er wirklich erhöht ist und daher bei Blutdruckschwankungen sehr gut eingesetzt werden kann.

Zusätzlich ist Pycnogenol in der Lage die zahlreichen Folgeschäden eines hohen Blutdrucks zu verbessern, wie eine Nierenfunktionsstörung. Es verbessert die Durchblutung im gesamten Organismus, so dass sich auch die Organfunktionen verbessern können.

Magnesium

Bei Hochdruck-Patienten finden sich erhöhte Natriumkonzentrationen und erhöhte Kalziumkonzentrationen in den Gefäßmuskelnzellen, die zur Erhöhung des Blutdrucks führen. Die erhöhten Konzentrationen können die Folge einer vermehrten Natriumzufuhr oder eines Kalium- und Magnesiummangels sein. Der Mineralstoff Magnesium fördert die Erschlaffung der Blutgefäße, wenn dies nötig ist. Außerdem verhindert es den überschießenden Einstrom von Kalzium in die Gefäßzellen. Dies reduziert den Stress und fördert somit die Entspannung und Beweglichkeit der Blutgefäße.

Mehrere große Studien seit 2003 zeigen, dass Magnesium je nach Dosis den systolischen und diastolischen Blutdruckwert um bis zu 20 mmHg senken kann. Nach neueren Studien sinkt der mittlere arterielle Druck um 10-15 Prozent.

Beachtet werden sollte, dass der häufige Einsatz von Diuretika bei der Blutdrucksenkung zu einem Magnesiummangel führen kann.

Vitamin D

Hierbei handelt es sich nicht um ein Vitamin im eigentlichen Sinne, daher einem vitalen Amin, sondern um ein sogenanntes Prähormon, eine Hormonvorstufe. Hormone haben vielfältige Wirkungen und so wirkt Vitamin D auch blutdrucksenkend. Dies geschieht über folgende Wirkmechanismen:

- Vitamin D hemmt das blutdrucksteigernde Hormonzentrum, welches auch von modernen Blutdrucksenkern vom Typ der ACE Hemmer und Sartane angegangen wird, hat aber keine Nebenwirkungen (bei Dosierungen im physiologischen Bereich) und senkt den Blutdruck nur, wenn er wirklich erhöht ist.
- Vitamin D senkt die Parathormonkonzentration. Das Parathormon der Nebenschilddrüse gilt – im Übermaß – als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auch für Bluthochdruck.
- Vitamin D verhindert die Aktivierung entzündlicher Substanzen in der Gefäßwand, die die Gefäßwand anschwellen und starr werden lassen.

Omega-3-Fettsäuren

Ein weiterer natürlicher und effektiver Blutdrucksenker ist die Omega-3-Fettsäure, über die Erweiterung der Blutgefäße. Wie beim Pycnogenol senken die Omega-3-Fettsäuren nur einen erhöhten Blutdruck. Sie kann ebenfalls sehr gut bei schwankendem Blutdruck eingesetzt werden, da ein zu niedriger Druck vermieden wird. Omega-3-Fettsäuren senken sowohl den systolischen, wie auch den diastolischen Druck, besonders gut bei bestehender Arteriosklerose und erhöhten Blutfetten. Bei einer milden Hypertonie beträgt die Senkung ca. 5-10 Prozent⁽²⁾.

Weitere Vitalstoffe für die Bluthochdruck-Therapie

Kalium: Neben den oben beschriebenen Mechanismen kann Kalium das Membranpotential der Herzzellen verändern, was wiederum zu einer gesteigerten Erregbarkeit der Zellen im Kaliummangel und zu Rhythmusstörungen führen kann. In der Folge steigt der Blutdruck zum Teil deutlich an.

Kalzium: Der Mineralstoff steigert die Herzkraft, senkt die Herzfrequenz und den Blutdruck, wird aber bei nor-

maler Ernährung genügend aus der Nahrung aufgenommen, wenn der Vitamin-D-Spiegel gut ist.

Vitamin C: Es scheint ebenfalls die körpereigene Produktion von Stickstoffmonoxid zu steigern, so dass es den Blutdruck positiv beeinflussen kann.

Folsäure: In Deutschland liegt, laut der Nationalen Verzehrstudie von 2008, bei 80 Prozent der Bevölkerung ein Mangel an diesem B-Vitamin vor. Folsäuregaben führen zur Entspannung der Blutgefäße, zur Verbesserung des Blutflusses und zu einer Abnahme des Blutdrucks. Allerdings sollte immer der B-Komplex zugeführt werden, da die einzelnen B-Vitamine sehr stark miteinander interagieren und sich gegenseitig unterstützen.

Zusammenfassung

Vitalstoffe sollten in der Behandlung des erhöhten Blutdrucks von Anfang an eingesetzt werden. Sie wirken nicht nur vorbeugend auf den erhöhten Blutdruck, sondern verhindern ebenfalls, dass immer mehr Blutdrucksenker parallel eingesetzt werden müssen, um den Blutdruck im Normbereich zu halten. In vielen Fällen lässt sich der Blutdruck mit einer Kombination aus Coenzym Q10, Pycnogenol, Vitamin D und Kalium gut einstellen. Diese Kombination findet sich im Produkt BioBlutdruck (PharmaNord). Die hier vorhandenen Dosierungen sind ideal zur Therapie des Bluthochdrucks. Die einfache Aufteilung in zwei schwarze Kapseln und einer weissen Tablette täglich, abgepackt in einer Monatspackung, führt zu einer guten Resonanz und Einnahmeverlässlichkeit bei den Patienten.

Literatur:

- 1) *Pycnogenol and Coenzyme Q10 Enhance Cardiovascular Health: Ronald Ross Watson Mel and Enid Zuckerman, College of Public Health, and School of Medicine, The University of Arizona Health Science Center, Tucson, Arizona, USA; Evid Based Integrative Med 2005; 2 (2): 67-70, 1176-2330/05/0002-0067*
- 2) *Künzel et al. 1988*

IMPRESSUM

Der „Gesundheitsbrief“ erscheint in regelmäßigen Abständen und liegt in Ihrer Praxis aus. Interessierte Praxen wenden sich bitte an:
PACs Verlag GmbH
 Gewerbestraße 5 • 79238 Ehrenkirchen
 Tel. 0 76 33/ 9 33 20-0 • Fax 9 33 20-20
 pacs@pacs-online.com • www.pacs-online.com
Verantwortlich für den Inhalt:
 Dr. med Edmund Schmidt, Nathalie Schmidt
Abbildungen ©: Andrey N. Cherkasov/123RF, Steven Frame / iStockphoto – Thinkstock, Erwin Wodicka/Fotolia