



DIE  
GEFÄSSE  
REINIGEN.

GEHT  
DAS?

Angst um die Gefäße? Das wäre kein Wunder, denn ist die sogenannte Gefäßverkalkung, auch Atherosklerose, einmal fortgeschritten, kann nur noch ein chirurgischer Eingriff helfen, sagt die Schulmedizin. Abgesehen davon soll es kein Zurück mehr geben. Aber halt, viele Beispiele zeigen uns, dass wir der Atherosklerose nicht ganz hilflos ausgeliefert sind.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**A**us der Sicht der Schulmedizin ist die Arterienverkalkung ein natürlicher Alterungsprozess, der beschleunigt wird durch erhöhten Cholesterinspiegel, erhöhten Blutdruck, erhöhte Blutzuckerspiegel (Diabetes Typ 1 und 2) sowie durch Risikofaktoren wie Rauchen und Übergewicht. Erbliche

Veranlagung, Stress, Bewegungsmangel, erhöhte Lipoprotein a-Werte im Blut, erhöhte Harnsäure und eine Veränderung der Blutgerinnungsfaktoren spielen ebenfalls mit. Um dem gegenzusteuern, bekommen sehr viele Menschen Cholesterin- und Blutdrucksenker verschrieben. Doch hat sich wirklich

grundlegend etwas verbessert dadurch?

### SCHLEICHENDER ENTZÜNDUNGSPROZESS

Atherosklerose ist immer noch das häufigste aller Gefäßleiden. Zur Entstehung gibt es verschiedene Meinungen, die vorherrschende Lehrmeinung dazu 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 verstopfen. Kalziumsalze lagern sich mit ein („Verkalkung“) und ver härten das Gefäß, das seine Elastizität verliert. Die Atherosklerose

tritt bevorzugt an den Herzkranzgefäßen, der Halsschlagader und den großen Beinarterien auf.

Herzinfarkt und Schlaganfall sind die häufigsten Folgen, wobei immer mehr jüngere Menschen und Frauen betroffen sind.

Aus naturheilkundlicher Sicht ist die Atherosklerose in erster Linie auf einen Entzündungsprozess zurückzuführen, den man allerdings nicht spürt. Doch wodurch wird er ausgelöst? Mit auf der Liste der Verursacher stehen neuerdings Zucker und Kohlenhydrate, bei deren Verbrennung massenhaft freie Radikale erzeugt werden. Stress heizt das Geschehen noch an, da dabei eben bevorzugt Zucker statt Fett verbrannt wird. Übrigens: Der Schluss, Fett verursache Atherosklerose, gilt als überholt. Vorbei die Zeiten, der Light-Produkte, wenn sich das auch immer noch nicht ganz herumgesprochen hat. In Studien mit 650.000 Teilnehmern konnte gezeigt werden, dass weder Fett in der Nahrung, noch im Blut in einem Zusammenhang mit der koronaren Herzerkrankung steht.

## GEFÄSSPROBLEME SIND PRIMÄR OFT EIN LEBERTHEMA

Einen Zusammenhang zwischen fettreich essen und Herzgesundheit gibt es aber dennoch. Die Leber, das Organ, das den Körper reinigen muss, täglich mit vielen Belastungen kämpft und HDL-Cholesterin zur Senkung des „bösen“ LDL-Cholesterins bereitstellen sollte, ist oft überfordert. Dann steigt LDL-Cholesterin im Blut an, meint Anthony William, Bestseller-Autor und bekanntes amerikanisches „Medizinmedium“ in seinem Buch „Heile deine Leber“. Cholesterin richtet auch seiner Meinung nach, keinen Schaden an, solange es ungehindert fließt. Die Leber filtert etliches davon aus dem Blut. Steigt Cholesterin im Blut allerdings an, ist fettreiche Ernährung allerdings kontraproduktiv. Dabei sind versteckte Fette ein besonderes Thema. Palmöl ist beispielsweise eine wahre Kalorienbombe mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren. Palmöl begünstigt Übergewicht, fördert Diabetes, enthält krebserregende Stoffe und es wird für seinen Anbau massiv Regenwald zerstört. Palmöl hält lange, ist billig, hitzebeständig

und mittlerweile in der Hälfte (!) aller Fertigprodukte wie Margarine, Schokolade, Pralinen, Backwaren, Nougatcreme, Sojasauce, Strudelteig, Tiefkühlpizza, Brotaufstrichen, Müsli, Wurstwaren, Getränken, sogar in Babyahrung enthalten.

## HOHES CHOLESTERIN ALS LOGISCHE FOLGE

Selbst schlanke Menschen können einen hohen Cholesterinspiegel haben, wenn sie sich in einem Frühstadium der Fettleber befinden. Daher sieht William die Vorbeugung vor ernstesten Gefäßschäden und auch ihre Behandlung als zentrales Leberthema. Ist die Leber überlastet, durch Umweltgifte, Gift absondernde Viren, Bakterien, Pilze oder Parasiten, Alkohol, Medikamente, fettreiche und zu eiweißreiche Ernährung, Verdauungsschwäche (zu wenig Magensäure, Enzymmangel), Darmprobleme (Gärung, Fäulnis), dann kann sie gespeicherten Abfall nicht loswerden und ist damit ohnehin schon beschäftigt genug. Das Cholesterin steigt an als ein Warnsignal für eine bereits überlastete Leber!

Alles, was die Leber entlastet, senkt letztlich auch Cholesterin. In Frage kommen aus unserer Sicht etwa der *Reishi* oder der *Maitake Vitalpilz*, *Mariendistel* mit *Artischocke*,

ter anderem *Curcumin*, *Ingwer*, *Mariendistel* je zwei Kapseln pro Tag.

Über Bluthochdruck äußert sich William in seinem Leber-Buch ebenfalls und gibt eine plausible Erklärung dafür, warum auch er mit einer überforderten Leber zusammenhängt: Da das Herz Blut direkt aus der Leber ansaugt, ist das bei einer überlasteten, zusammengezogenen, eventuell sogar entzündeten Leber mit „verschmutztem Filter“ mit mehr Anstrengung verbunden. „Nimmt der Stauungszustand der Leber durch ungeeignete Nahrung und chronischen Flüssigkeitsmangel (der bei uns allen vorliegt) weiter zu, wird das Herz schließlich zeh-, ja bis zu fünfzigmal mehr Kraft als zuvor aufwenden müssen, um das Blut durch den Körper zu bewegen. (...) Vermehrte Saugkraft bedeutet aber für das Herz, dass der Druck steigt – und da haben wir ihn schon, den mysteriösen, erhöhten Blutdruck.“ Ist es da ein Wunder, dass Natursubstanzen, die die Leber entlasten, auch Bluthochdruck und Cholesterin senken? Allerdings reicht es eben nicht, nur Kapseln statt der üblichen Cholesterin- und blutdrucksenkenden Pillen zu schlucken, der Lebensstil muss mitspielen.

## FREIE RADIKALE ALS ENTZÜNDUNGS-AUSLÖSER

Gehen wir zurück zum Thema Atherosklerose als Entzündungserkrankung. Freie Radikale, so sie im Übermaß und dauernd auftreten – in begrenztem Ausmaß sind sie sogar ein wichtiger Verbündeter des Immunsystems – sind die eigentlichen Verantwortlichen für Gefäßentzündungen. Und da sind wir gleich wieder bei der Leber, denn freie Radikale fallen in großer Zahl bei der Entgiftungsarbeit der Leber an. Freie Radikale sind für vieles im Körper problematisch. Sie sind verantwortlich für Alterungs- und Verschleißprozesse und sie oxidieren das an sich harmlose Cholesterin, worauf es sich überhaupt erst an der Gefäßwand anheften und atherosklerotische Plaques bilden kann.

Aber auch das ist nur möglich, wenn die Gefäßwand selbst schon durch Kollagenmangel aufgeraut, also leicht geschädigt ist. Einem Mangel an den kollagenbildenden *Amino-*



sämtliche Bitterstoffe wie *Tausendguldenkraut*, *Löwenzahn* oder *Brennnessel*. Durch energetische Tests findet man das individuell richtige heraus. William empfiehlt zur Leberentlastung bei erhöhtem Cholesterin, un-

säuren *Lysin* und *Threonin* kommt daher besondere Bedeutung zu.

Schon der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling sprach über die entspannende und daher blutdrucksenkende Wirkung von *Lysin* auf die Gefäße. Außerdem beobachtete er die Reduktion von Angina pectoris-Schmerzen durch *Lysin*. *Lysin* wirkt Gefäßverkalkung und Bluthochdruck durch hohes Cholesterin entgegen, indem es seine Anhaftung an die Arterienwände verhindert, sogar bereits bestehende Lipoprotein a-Plaques entfernt und eine Regeneration der kollagenhaltigen Arterienwände ermöglicht. Vor allem das erblich bedingte Lipoprotein a, das wasserunlösliche Stoffe im Blut transportiert, kann in zu hoher Konzentration Gefäßwände dramatisch „verkleben“. Bereits bei geringer Erhöhung von nur 30 mg/dl (also 75 nmol/l) ist die Wahrscheinlichkeit einer Verkalkung der Aortenklappe um 95 Prozent erhöht. Werte über 60 mg/dl (also 150 nmol/l) sollten auf jeden Fall alarmieren. Infarkte kommen bei diesem Wert drei bis vierfach häufiger vor. Genauso drohen aber auch Demenz oder ernste Gefäßschäden an den Beinen. Als Lipoprotein (a)-Träger muss man so ideal wie möglich leben, denn es muss unbedingt der einzige Risikofaktor bleiben.

Wie *Lysin* ist auch *Threonin* ein wichtiger Klebstoff für Schäden an der Gefäßwand und beugt Cholesterinablagerung vor. Zeigt sich Threonin-Mangel im Blut oder bei energetischer Testung, deutet das darauf hin, dass eine Menge „Klebstoff“ verbraucht wird, damit lebensrettende Reparaturmaßnahmen durchgeführt werden können. Ist gleichzeitig das Cholesterin im Blut erhöht, vor allem Lipoprotein a und LDL-Cholesterin, dann ist umgehend zu handeln. Stress muss reduziert werden, wozu unter anderem der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* sowie *Magnesium* zusätzlich zu *Threonin* wichtig sind! Stress reduzierend wirken außerdem adaptogene Natursubstanzen wie *Rhodiola*, *Tulsi Tee*, *Sternanis*, *Maca*, *Yams*, alle Vitalpilze oder *Weihrauch*.

## ANTIOXIDANTIEN - DIE RETTUNG?

Was gegen Oxidationsprozesse hilft, haben wir im Laufe der Jahre der Beschäftigung mit Natursubstanzen bereits eindrucksvoll vorgeführt bekommen. Aber mit Natursubstanzen und nicht mit isolierten, synthetischen Vitaminen, die heute stark in der Kritik ste-

hen. Während isolierte, synthetische Antioxidantien wie Vitamin C oder E in Studien nicht den Schutz bieten konnten, den man von ihnen erwarten würde und sogar selbst oxidativ wirken können, sind komplexe antioxidative Natursubstanzen als Lebensbegleiter sinnvoll. Ganz oben auf der Liste der natürlichen „Antioxidantienbomben“ stehen der *Traubenkernextrakt (OPC)* und der *Granatapfelextrakt*. Für uns im Verein führt aber ein anderes natürliches Antioxidans die Hitliste der „Gefäßbretter“ an: *Krillöl mit Astaxanthin*. Krillöl enthält an Phospholipide gebundene

eklatant zu hoch, während wir kaum noch zu Omega-3-Fettsäuren kommen. Zuchttiere nehmen aufgrund der getreidelastigen Fütterung hauptsächlich Omega-6-Fettsäuren zu sich. Folglich sind im Ei, im gezüchteten Wild, im gezüchteten Lachs, im Hühnerfleisch oder im Rindfleisch kaum noch Omega-3-Fettsäuren als Gegenspieler enthalten. Zudem verwendet die Nahrungsmittelindustrie aufgrund besserer Haltbarkeit vorwiegend Omega-6-Pflanzenöle (Sonnenblumenöl, Distelöl, Sojaöl, Maiskeimöl etc.) für einen Großteil der verarbeiteten Produkte.



und daher sehr gut aufnehmbare, schon in kleinen Dosen wirksame Omega-3-Fettsäuren. Sie wirken entzündungshemmend und antioxidativ, vor allem in Verbindung mit dem extrem starken Antioxidans Astaxanthin. Zugleich ist es aber wichtig, dass das Verhältnis von entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren zu entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren in der Ernährung stimmt, sprich, man letztere stark reduziert. In der heutigen Ernährung sind sie nämlich

## ENTZÜNDUNGSRÜCKGANG DURCH KRILLÖL

Diabetiker, die infolge ihrer Erkrankung immer auch extremen Anstürmen freier Radikale ausgesetzt sind und entzündungsbereiteres Gewebe haben als andere, berichten, dass sie bei regelmäßiger Einnahme von *Krillöl mit Astaxanthin* bei Gefäßvorsorgeuntersuchungen unerwartet gute Ergebnisse haben und das sogar unabhängig davon, wie

gut ihr Blutzucker „eingestellt“ ist. Die besonders gefährdeten Diabetiker profitieren also maximal vom gefäßschützenden Potential von *Krillöl mit Astaxanthin!*

Bei der Einnahme von *Krillöl mit Astaxanthin* kann man eine Reduktion der Entzündung anhand der Senkung des wichtigen Entzündungsparameters C-reaktives Protein (CRP) im Blutbild mitverfolgen. Wir erlebten den sehr erstaunlichen Fall einer 74jährigen Frau mit bereits zwei Bypassen, einer Schweineherzklappe aufgrund vorangegangener Verkalkung ihrer Herzklappe und Atherosklerose beider Halsschlagadern (zu 80 bzw. 90 Prozent verschlossen). Sie hatte eine Lebenserwartung laut Ärzten von nur mehr einem halben Jahr, was man ihr aber nicht mitteilte. Nach der kritisch verlaufenen Operation entschloss sich die Frau, alles in ihrer Macht Stehende für ihre Gefäßgesundheit zu tun. Vor allem nahm sie fortan zwei Kapseln *Krillöl mit Astaxanthin* täglich (Anmerkung: Das war aber noch Krillöl einer schwächeren Qualität mit halb so viel Omega-3-Fettsäuren und nicht einmal halb so viel Astaxanthin als heute). Innerhalb von nur zwei Jahren erlebte die mittlerweile topfitte Frau einen erstaunlichen Rückgang ihrer Gefäßschäden. Ihr CRP-Wert senkte sich in kurzer Zeit auf den Idealwert unter 1. Ihre Halsschlagadern waren zwei Jahre später bei einer neurologischen Untersuchung – man wunderte sich, dass diese Frau überhaupt noch lebte – nur noch zu etwa 20 Prozent verkalkt. Das ist genauso viel, wie bei jeder anderen Frau in ihrem Alter auch.

## ZWINGEND ÜBERPRÜFEN: HOMOCYSTEIN

Mitbestimmend war bei ihr aber auch noch die Senkung ihres eklatant erhöhten Homocystein-Wertes, der statt maximal 8 µmol/l für Gefäßrisikopatienten viermal so hoch, bei über 30 µmol/l lag. Es gelang, ihn unter 10µmol/l zu senken, allein mit dem *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und der *Aminosäure III-Mischung*. Homocystein ist ein wichtiges Radikal und maßgeblicher entzündungsauslösender Faktor, der beim Eiweißabbau in der Leber normalerweise

nur kurzzeitig auftritt und immer noch völlig unterschätzt wird. Er wurde bei dieser Frau, wie bei so vielen Betroffenen, nicht automatisch untersucht. Das war vor zehn Jahren, hat sich aber bis heute nicht geändert, obwohl die World Heart Association Homocystein schon seit Jahrzehnten zum Gefäßrisikofaktor erklärt hat und er sehr, sehr leicht zu senken ist.

## NEUE THEORIEN: SIND ERREGER SCHULD?

Könnten Erreger wie Bakterien oder Viren ebenfalls bei der Entstehung von Gefäßentzündungen eine Rolle spielen? Manche meinen ja, denn in Gefäßablagerungen hat man bis zu dreißig verschiedene Er-



reger gefunden und Herzinfarkte häufen sich während Grippe-Epidemien. Die Fettablagerungen, so eine Theorie, kommen nicht aus dem Blut, sondern sind Überreste abgestorbener Zellen der Gefäßwand. Entzündungsreaktionen, die durch oxidiertes LDL-Cholesterin, Viren, Bakterien und Feinstaub entstehen, verschließen Versorgungsblutgefäße der Arterie, es kommt zum Infarkt der Arterienwand, vor allem Zellen der mittleren Wandschicht sterben ab.

Die Beteiligung von Viren oder Bakterien würde für den Einsatz von Vitalpilzen sprechen, die antiviral, antibakteriell und in vielfacher Weise auch günstig für die Gefäßgesundheit sind, indem sie antioxidativ wirken, den Blutdruck ausgleichen

und Cholesterin senken. Ganz besonders in Frage kommen der *Maitake*, der *Reishi* oder der *Shiitake Vitalpilz* bzw. der *Auricularia*, der auch noch blutverdünnend (im Ausmaß von ThromboAss) wirkt. Vitalpilze werden vor allem in Asien sehr erfolgreich zur Vermeidung und Begleitung von Gefäßentzündungen eingesetzt.

## VITAMIN K2 LÖST GEFÄSSVERKALKUNG

*Vitamin K2* reinigt Gefäße von Gefäßverkalkungen, indem es körpereigene GLA Proteine aktiviert, die auch für die Blutgerinnung und die richtige Einlagerung von Kalzium wichtig sind. GLA Proteine benötigen die Aktivierung durch *Vitamin K2*, damit sie Kalzium steuern können, und es in Knochen und Zähnen eingelagert und festgehalten werden kann, statt in Gefäßen oder Gelenken und Verkalkung zu verursachen. Vitamin K2-Mangel ist daher ein wesentlicher Risikofaktor für Osteoporose, empfindliche Zähne und Zahnhäse, Gefäßverkalkung, Blutgerinnungsstörungen und schmerzhafte Kalkablagerungen in Gelenken.

In einer über drei Jahre dauernden Doppelblindstudie an mehreren hundert Teilnehmern konnte gezeigt werden, dass *Vitamin K2* nicht nur Gefäßverkalkung verhindert, sondern auch stoppt und sogar bereits verhärtete Blutgefäße wieder elastisch macht.

Im Zuge dessen wurde ebenfalls nachgewiesen, dass sich *Vitamin K2* bei Frauen nach dem Wechsel günstig auf die Knochenfestigkeit auswirkt und den Knochenschwund bremst. Die Wissenschaftler dieser Studien wiesen bereits 2004 nach, dass Personen mit guter Vitamin-K2-Versorgung ein um bis zu 50 Prozent geringeres Sterblichkeitsrisiko durch Herz- und Gefäßkrankheiten haben. Außerdem konnten sie zeigen, dass ein geringer Vitamin-K-Gehalt in der Gefäßwand einen gravierenden Gefäßrisikofaktor – vergleichbar dem Rauchen – darstellt. Fortgeschrittener Vitamin K2-Mangel zeigt sich beispielsweise durch blaue Flecken schon bei leichtem Druck und Blutgerinnungsstörungen, die sich in verlängert blutenden Wunden, auch Nasenbluten, äußern. ♪