

Nr. 7  
2019  
Sept.

ZEITSCHRIFT FÜR AKTIVES BEWUSSTSEIN – GESUNDHEIT • THERAPIE • INNERE ENTWICKLUNG

**PulsAR**

**30**  
Jahre



# *Der erste Atemzug*

# BLUTHOCHDRUCK

## Senken durch Coenzym Q10 und weitere Vitalstoffe

Derzeit sind in Deutschland gut 35 Millionen Menschen von Bluthochdruck betroffen. Rechnet man bei dieser Statistik die bis 20-jährigen Menschen heraus, sind es gut 60 % der Deutschen. Bluthochdruck wird oft schon in jungen Jahren angelegt und führt zu einer starken mechanischen Belastung der Blutgefäße. In der Folge verlieren diese ihre Elastizität und werden starr, wodurch der Blutdruck weiter ansteigt. Zusätzlich kommt es in den betroffenen Gefäßen schneller zu einer Atherosklerose.



© Guido Vrola | Fotolia

Eine Hypertonie lässt sich zuverlässig behandeln, es gibt viele wirksame Medikamente. In der Regel benötigen die Betroffenen mit Fortdauer der Behandlung jedoch entweder immer höhere Dosen an Antihypertensiva und/oder oft mehrere Medikamente gegen Bluthochdruck. Damit steigen auch die Probleme unter Therapie bezüglich Nebenwirkungen und Interaktionen. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Menschen mit Bluthochdruck nach Alternativen suchen, um die Hypertonie mit möglichst wenig Problemen zu behandeln. Mikronährstoffe können, richtig eingesetzt, den Blutdruck effektiv und ohne Nebenwirkung senken.

### COENZYM Q10

Beim Coenzym Q10 funktioniert die Eigenproduktion altersabhängig etwa bis

zum 40. Lebensjahr. Danach wird dieser Vitalstoff essentiell, daher muss er von außen zugeführt werden. Die besondere Bedeutung des Coenzym Q10 liegt in seiner Rolle bei der sogenannten Atmungskettenphosphorylierung. In diesem enzymatischen Prozess wird die für uns notwendige Energie in Form von Adenosintriphosphat (ATP) in den Mitochondrien gebildet. 95 Prozent der Energiebildung in den Mitochondrien sind vom Coenzym Q10 abhängig. Schon ein Verlust von wenigen Prozent an Coenzym Q10 vermindert die körperliche Energiebildung deutlich und der Organismus wird leichter krank. Das belegen Untersuchungen von Q10-Plasmaspiegeln bei diversen Krankheitsbildern.<sup>1)</sup>

Natürlich betrifft dies auch Menschen mit erhöhtem Blutdruck. Dieser hängt

stark von der Elastizität der Blutgefäße ab, verlieren sie diese, werden sie starr und der Blutdruck steigt an. Für die Elastizität der Blutgefäße ist zum einen Energie in Form von ATP erforderlich und zum anderen muss genügend Stickstoffmonoxid (NO) vorhanden sein. Bei einem Coenzym Q10-Mangel reicht weder die Energie, noch das gebildete NO. Daher sollte die Optimierung der Q10-Versorgung immer an erster Stelle der Therapie eines Bluthochdrucks stehen. Am effektivsten hat sich die Gabe von oxidiertem Coenzym Q10 (z.B. Q10 Bio Qinon Gold) erwiesen. Im Therapiealltag führt der Einsatz von Coenzym Q10 zu einer mittleren Reduzierung des systolischen Blutdrucks um gut 17 mm/Hg und des diastolischen Blutdrucks um 7 mm/Hg.

### PYCNOGENOL

Bluthochdruck geht oft mit einer eingeschränkten Endothelfunktion einher. Ein Extrakt aus der französischen Meereskieferrinde mit dem Namen Pycnogenol kann den Blutdruck ebenfalls senken. Pycnogenol ist in der Lage die Endothelfunktion deutlich zu verbessern, indem es in den Endothelzellen der Blutgefäße das Enzym endotheliale Stickstoff-

1) [http://www.webmed.ch/q10\\_spezifische\\_themen/q10\\_verschiedenes/BLUT\\_Spiegelmessung.htm](http://www.webmed.ch/q10_spezifische_themen/q10_verschiedenes/BLUT_Spiegelmessung.htm)

monoxidsynthetase (eNOS) aktiviert, so dass mehr Stickstoffmonoxid (NO) aus der Aminosäure L-Arginin gewonnen wird. Die so gebildeten NO-Moleküle diffundieren durch die Blutgefäßwand, um mit einem bestimmten Rezeptor im glatten, das Gefäß umschließenden Muskel zu interagieren. Dies führt zu einer Muskelentspannung, so dass der Blutgefäßinnendurchmesser ansteigt und sich die Durchblutung verbessert. Dadurch wird auch der Blutdruck gesenkt, was in verschiedenen Studien bestätigt wurde.

## MAGNESIUM

Bei der essentiellen Hypertonie finden sich erhöhte Natriumkonzentrationen und erhöhte Kalziumkonzentrationen in den glatten Gefäßmuskelzellen, die den Blutdruck erhöhen. Die erhöhten Konzentrationen können die Folge einer vermehrten Natriumzufuhr oder eines Kalium- und Magnesiummangels sein. Magnesium ist ein biologischer Kalziumantagonist und so blutdrucksenkend. Zusätzlich stabilisiert Magnesium das Ruhepotential im Herzen und beugt Herzrhythmusstörungen vor. Durch Magnesiumgaben kommt es zur Gefäßweitung und diese sollte bei keiner Bluthochdrucktherapie fehlen. Mehrere große Studien in 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 %.

## VITAMIN D

Hierbei handelt es sich nicht um ein Vitamin im eigentlichen Sinne, sondern um eine Hormonvorstufe. Vitamin D hemmt das hormonale Renin-Aldosteron-Angiotensin-System und sorgt so für eine Blutdrucksenkung, denn die Gefäße werden geweitet und das Herz muss weniger Pumpkraft aufwenden. Vitamin D stärkt die Herzmuskelkraft und verhindert so eine übermäßige Vergrößerung des linken Herzens. Außerdem verhindert es die Aktivierung verschiedener entzündlicher Substanzen in der Gefäßwand, was ebenfalls verhindert, dass die Blutgefäße verkalken und starr werden.

## OMEGA-3-FETTSÄUREN

Ein weiterer natürlicher und effektiver Blutdrucksenker ist die Omega-3-Fettsäure, denn sie erweitert die Blutgefäße. Omega-3-Fettsäuren senken sowohl den systolischen, wie auch den diastolischen Druck, besonders gut bei bestehender Atherosklerose und erhöhten Blutfetten.

## FALLBEISPIEL

Eine 80-jährige Patientin mit drei Blutdruckmitteln stellte sich vor und beklagte zunehmende Leistungsminderung durch die Medikation. Die Fragestellung zielte darauf, die Medikation zu reduzieren, ohne dass der Blutdruck ansteigt. In solchen Fällen ist es kontraindiziert

Blutdruckmittel einfach nur gegen Vitalstoffe auszutauschen, denn dadurch kann der Blutdruck extrem ansteigen. Die Patientin bekam eine Kombination von Coenzym Q10, Pycnogenol, Vitamin D und Kalium (z.B. Kombipräparat Bio Blutdruck von Pharma Nord). Nach vier Wochen wurde zunächst das Diuretikum abgesetzt. Der Blutdruck blieb stabil, sodass nach weiteren vier Wochen die ACE-Hemmer-Dosis halbiert werden konnte. Nach weiteren vier Wochen konnte der ACE-Hemmer komplett abgesetzt werden, und sie nimmt neben den Vitalstoffen nur noch einmal täglich ein Sartan, denn dieses konnte nicht weggelassen werden. Insgesamt konnte eine seit Jahrzehnten bestehende Blutdruck-Therapie von drei Medikamenten auf eine Therapie mit Vitalstoffen und einem Blutdruckmedikament erfolgreich umgestellt werden. Die Patientin fühlt sich wieder altersentsprechend belastbar und berichtet auch über eine verbesserte mentale und kognitive Leistungsfähigkeit. ■

### Infos zu den Autoren:

Dr. med. Edmund Schmidt arbeitet als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie zusammen mit seiner Frau Nathalie Schmidt in eigener Praxis seit 1996 in Ottobrunn.  
[www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de](http://www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de)  
[www.facebook.com/Vitalstoffinformation](http://www.facebook.com/Vitalstoffinformation)

Nathalie Schmidt  
[www.Energie-Lebensberatung.de](http://www.Energie-Lebensberatung.de)  
[www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie](http://www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie)  
[www.ensign-ohg.de](http://www.ensign-ohg.de)



Die Original Kisel-10 Kombination der KiSel-10-Studie:

# Bewahren Sie Ihre Gesundheit bis ins hohe Alter

**Selen und Zink** Dragees wurden von Pharma Nord entwickelt und enthalten die patentierte organische Selenhefe (SelenoPrecise®). Selen und Zink – für das Immunsystem und den Zellschutz.

**Q10 Bio-Qinon Gold** – enthält pro Kapsel 100 mg Coenzym Q10 in Form von aktivem Ubiquinol, gelöst in Pflanzenöl. Ergänzt mit Vitamin B<sub>2</sub>, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

Das Produkt zeichnet sich durch eine hohe, wissenschaftlich dokumentierte Bioverfügbarkeit, Wirksamkeit und Sicherheit aus und wurde in mehr als 100 wissenschaftlichen Studien verwendet.

Qualitätsprodukte von  
**Pharma Nord**  
 ...die mit dem goldenen Mörser  
 Kostenlose Hotline: 0800-1122525  
[www.pharmanord.de](http://www.pharmanord.de)



+ In Ihrer Apotheke erhältlich:



PZN AT 4845763	Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg	60 Kps.
PZN AT 4845651	Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg	30 Kps.
PZN AT 4845668	Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg	150 Kps.
PZN AT 4845852	SelenoPrecise®	100 µg 60 Drg.
PZN AT 4845875	SelenoPrecise®	100 µg 150 Drg.
PZN AT 4845800	Selen+Zink*	90 Drg.
PZN AT 4845823	Selen+Zink*	180 Drg.

\*100 µg SelenoPrecise®, 15 mg Zink, + Vitamin A, B<sub>6</sub>, C, E

Lesen Sie mehr unter: [www.pharmanord.de](http://www.pharmanord.de)  
 und abonnieren Sie unseren Newsletter