

Herzerkrankungen

NATÜRLICHE BEHANDLUNGSOPTIONEN MIT COENZYM Q10 UND ANDEREN VITALSTOFFEN

Typische – im Alter immer häufiger anzutreffende – Erkrankungen des Herzens sind neben der koronaren Herzkrankheit Herzinsuffizienz und Herzrhythmusstörungen. Nicht selten handelt es sich um Nebenwirkungen von Medikamenten gegen Herzerkrankungen, aber auch von Medikamenten bei psychischen Störungen.

Entscheidend in der Behandlung von Herzerkrankungen ist das Vitaminoid Coenzym Q10. Im Zuge der Atmungskette trägt es wesentlich zur Bildung von ATP (Adenosintriphosphat) in den Zellen bei.

Das Herz besteht aus geschätzt 11 Milliarden Zellen und jede dieser Zellen hat geschätzt 11 000 Mitochondrien – der Ort der ATP-Bildung. So ist es nicht erstaunlich, dass dem Coenzym Q10 eine zentrale Rolle bei der Behandlung von Herzerkrankungen zukommt, da ab dem 40. Lebensjahr die Coenzym-Q10-Bildung immer stärker abnimmt und somit auch die ATP-Bildung in den Mitochondrien. Typischerweise ist eines der ersten Symptome eines bestehenden Energiemangels am Herzen die Herzrhythmusstörung. In der Folge kann es zu einer Herzinsuffizienz kommen. Getriggert wird dieser Prozess durch Coenzym Q10 blockierende Medikamente wie Statine und Psychopharmaka.

In der Q-Symbio-Studie von 2014 an Patienten mit Herzinsuffizienz Stadium 3–4 mit einem Follow-up 2019 konnte mit oxidiertem Coenzym Q10 als

Ergänzung der leitliniengerechten Therapie die Mortalität in der Verumgruppe in Europa um beachtliche 53 % gesenkt werden.

In der zehn Jahre laufenden doppelblind-randomisierten Kisel-10-Studie konnte bei betagten herzgesunden Schweden eine Reduktion der kardiovaskulären Mortalität um über 50 % erzielt werden. In dieser Studie kam neben Coenzym Q10 auch organisches Selen zum Einsatz.

Magnesium, Kalium, Vitamin D & Co

Neben Coenzym Q10 können aber auch andere Vitalstoffe positiv auf die Herzfähigkeit und damit Herzrhythmusstörungen einwirken. Die Mineralstoffe Magnesium und Kalium stabilisieren den Herzrhythmus. Einzeldosen von über 250 mg sind nicht zu empfehlen, denn die Aufnahme rate oberhalb von 250 mg nimmt schnell ab.

Bei Vitamin D ist die Versorgungssituation in Deutschland defizitär: Gut 85 % der Deutschen erreichen die erforderliche Vitamin-D-Konzentration,

zumindest in den Wintermonaten, nicht. Am Herz wirkt Vitamin D positiv inotrop sowie Rhythmusstabilisierend. Täglich 2 000 IE bis 4 000 IE haben sich als wirksam erwiesen.

Die wasserlöslichen B-Vitamine stabilisieren die Erregungsleitung im Nervensystem. Ganz besonders gilt das für das Reizleitungssystem des Herzens.

Arginin steigert die Stickstoffmonoxid-Konzentration und steigert so die Gefäßelastizität. Dadurch sinkt vor allem der diastolische Blutdruck und indirekt wird einer Atherosklerose vorgebeugt. nsch/esch

FAZIT

Erkrankungen des Herzens sind mit zunehmendem Alter häufig. Coenzym Q10 und andere Vitalstoffe sind in der Therapie als notwendige Ergänzung hoch wirksam und werden bis dato zu wenig beachtet.

Literatur bei den Autoren