

Erhöhte Homocysteinwerte und Herzinfarkt (3)

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie den Teil 3 zu meiner kleinen Serie „Erhöhte Homocysteinwerte und Herzinfarkt“. Damit ist diese Serie dann abgeschlossen.

Hier finden Sie Teil 1 dieser Serie im Archiv meiner Gesundheitsbriefe.

Hier finden Sie Teil 2 dieser Serie im Archiv meiner Gesundheitsbriefe.

Beeinflussbare Ursachen

Rauchen: Rauchen ist eine der wichtigsten Ursachen für einen Herzinfarkt. Ein 45-jähriger Raucher hat ein dreifach höheres Herzinfarkttrisiko als ein gleichaltriger Nichtraucher. Der Grund liegt vor allem darin, dass mit dem Rauch sogenannte freie Radikale aufgenommen werden, die die Gefäßinnenwand angreifen. Freie Radikale fördern auch die Verklebung von Blutplättchen, was die Blutgerinnung fördert.

Bestimmte Getränke: Alkohol schützt in kleineren Dosen sogar vor Herzinfarkt. Medizinisch vertretbar sind 20 bis 30 Gramm Alkohol pro Tag für Frauen und 30 bis 40 Gramm Alkohol pro Tag für Männer. Ein höherer Alkoholkonsum dagegen kann hohen Blutdruck begünstigen und wird damit zum Risiko. Kaffee gilt nicht als Risikofaktor, wenn er in Maßen konsumiert ist, Schwarztee enthält sogar Antioxidantien, also Radikalfänger.

Hoher Blutdruck: Bluthochdruck gilt als wesentliche Ursache für Herzerkrankungen, insbesondere für Herz-Kranzgefäßerkrankungen und Herzleistungsminderungen. Neben Alkohol gelten Übergewicht, Bewegungsmangel, Folsäuremangel, ungesunde Ernährung und die Einnahme von Entzündungshemmern (Analgetika) als Ursachen für Bluthochdruck.

Diabetes und Übergewicht: Die Zuckerkrankheit ist ein wahres Volksleiden. Auslöser ist entweder eine Insulinresistenz der Zellen, ein absoluter Insulinmangel oder beides zusammen. Als beeinflussbare Ursache für den Herzinfarkt gilt hier der Diabetes Typ 2, der vor allem durch Übergewicht entsteht. Diabetes schädigt die kleinen Blutgefäße. Dadurch kommt es zu Durchblutungsstörungen, aber auch zu Ablagerungen und Verkalkungen, die insbesondere die großen Blutgefäße schädigen.

Die Erhöhung bestimmter Stoffe im Blut: Als Ursache für Herzinfarkt gilt eine Erhöhung des

Fibrinogenwertes im Blut. Dies begünstigt die Entstehung von Blutgerinnseln, weil der eigentlich für Wunden wichtige „Klebstoff“ Fibrinogen die Blutplättchen verklebt, wenn er im Übermaß vorhanden ist. Weiterhin ist ein erhöhter Homocysteinwert im Blut, verursacht durch Mangel an Vitamin B, ein Risikofaktor für Herzinfarkt, da er die Arteriosklerose fördert. Lang galten erhöhte Harnsäurewerte im Blut als Mitursache für Herzinfarkt. Heute weiß man, dass ein erhöhter Harnsäurewert ein Risikoindikator ist, denn Personen mit erhöhten Harnsäurewerten leiden gleichzeitig unter Übergewicht, Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen.

Eine oder mehrere dieser Ursachen können schließlich zu Durchblutungsstörungen, Herzerkrankungen und Blutgerinnseln führen, die wiederum Auslöser des Herzinfarktes sein können.

Symptome von Herzinfarkt

Der Herzinfarkt ist ein akutes lebensbedrohliches Geschehen und, wie oben beschrieben, in den meisten Fällen die Folge einer Herz- und Kreislaufkrankung.

Die akute Durchblutungsstörung des Herzmuskels, hervorgerufen durch einen Thrombus oder einem Gefäßverschluss durch Arteriosklerose, ist so schmerzhaft und vernichtend, dass der Betroffene Todesangst bekommt. Dennoch gibt es Herzinfarkte, die nicht so dramatisch und charakteristisch verlaufen - hier ist Aufmerksamkeit gegenüber den kleinen Warnsignalen gefragt. Einige Herzinfarkte verlaufen sogar „stumm“, ohne Symptome, besonders bei Diabetikern, die nur sehr geringe oder keine Beschwerden haben.

Vorboten des Herzinfarkts: Angina pectoris

Rund 30 bis 40 Prozent der Herzinfarktpatienten haben über einen längeren Zeitraum vor dem Herzinfarkt bereits Beschwerden im Sinne einer Angina pectoris (Brustenge). Die Angina pectoris ist das klassische Symptom der Herzkranzgefäßerkrankung und tritt typischerweise unter körperlicher Belastung, in Kälte, bei emotionalem Stress, aber gelegentlich auch in Ruhe auf. Für Patienten mit bereits bekannter und behandelter Angina pectoris gilt die Regel, dass bei Zunahme der Beschwerden, bei unzureichendem Ansprechen auf Nitrokapseln die Gefahr eines Herzinfarktes besteht und dringend das Krankenhaus aufgesucht werden muss.

Angina pectoris-Beschwerden können nur kurz dauern und sogar wieder verschwinden. Sie können über mehrere Tage immer wieder auftreten, zum Beispiel bei starker Belastung. Die Beschwerden verschwinden wieder, wenn die Anstrengung vorüber ist. Manchmal treten sie nachts auf, der Patient wird dabei wach und findet gelegentlich Erleichterung, wenn er aufsteht und zum Fenster geht. Allgemein können über mehrere Tage oder Wochen hinweg Schmerzen hinter dem Brustbein, vor allem bei Anstrengung, Schmerzen im linken oder rechten Arm, im Nacken, Hals oder in der Magengegend auftreten.

Der akute Herzinfarkt

Der eigentliche akute Herzinfarkt macht sich durch ein starkes Druckgefühl hinter dem Brustbein bemerkbar. Die Schmerzen sind stechend, reißend, sie werden häufig als Vernichtungsschmerz beschrieben. Die Schmerzen strahlen in vielen Fällen in den linken Arm, in den Rücken, in den Oberbauch, in den Hals, sogar in den Unterkiefer aus. Der Patient hat eine blasse, fahle

Gesichtsfarbe und ein verfallenes Aussehen. Kalter Schweiß bildet sich auf der Stirn und der Oberlippe. Dazu kommen Atemnot, Unruhe, Übelkeit, Schwindel, Todesangst und eine Schwäche, die in Bewusstlosigkeit münden kann.

Unterschiede des Herzinfarkts zwischen Männern und Frauen

Die oben genannten Symptome treten überwiegend bei Männern auf. Bei Frauen kann sich der Herzinfarkt viel diffuser ankündigen. Bereits bis zu einem Monat vor dem eigentlichen Herzinfarkt treten körperliche Erschöpfung, Magenverstimmungen, Übelkeit, Schlafstörungen und gelegentliche Atemnot auf. Schmerzen in der Brust haben bei Frauen unter Umständen eine geringere Aussagekraft als bei Männern. Magenverstimmungen, Übelkeit oder Schweißausbrüche bringen die meisten Frauen nicht mit einem Herzinfarkt in Verbindung und ruhen sich erst mal aus.

Frauen kommen auch bei einem Herzinfarkt durchschnittlich 73 Minuten später als Männer ins Krankenhaus. Bei vielen kann es lange dauern, bis überhaupt die richtige Diagnose gestellt wird. Außerdem ist der Anteil stummer Infarkte bei Frauen größer als bei Männern.

Das sind einige der Gründe, warum Frauen von einem Infarkt meist schwerwiegender betroffen sind als Männer und warum viele von ihnen den ersten Infarkt nicht überleben. Daher sollten Frauen alle gravierenden Beschwerden zwischen Nabel und Nase ernst nehmen und lieber einmal mehr den Notarzt rufen als einmal zu wenig.

Herzinfarkt und Homocystein

Die mangelnde Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff sowie die Entsorgung von Giftstoffen durch unser Gefäßsystem zählen zu den am meisten vernachlässigten Faktoren in der Medizin.

Heutzutage treten Arteriosklerose und Herzerkrankungen immer früher auf. Offensichtlich hat sich unsere Lebensweise in den letzten 70 Jahren dermaßen verändert, dass die Herz-Kreislauf-Erkrankungen von «ferner liefen» auf den ersten Platz hochgeschwungen sind. Im Durchschnitt kostet uns diese Erkrankung 20 Jahre Lebenszeit.

Hyperhomocysteinämie - ein erhöhter Homocysteinwert im Blut - wurde bisher teils aus Unkenntnis der Sachlage, teils aus politischen Gründen oder aus Einflussnahme von Lobbyisten der Pharmaindustrie nicht beachtet oder verschwiegen. Hohe Homocysteinwerte wirken sich auf die Gefäße unter anderem folgendermaßen aus:

- Sie verändern die Gefäßmorphologie
- Sie stimulieren Entzündungen
- Sie aktivieren die Gerinnungskaskade, die Thrombinwirkung wird erhöht
- Sie hemmen die Fibrinolyse, die fibrinolytische Aktivität sinkt insgesamt ab
- Der oxidative Stress wird gesteigert
- Das Protein C wird inaktiviert

In Kürze bedeuten diese Aussagen: Schon ein geringfügig erhöhter Homocysteinspiegel steigert unabhängig von anderen Risikofaktoren sehr deutlich das Risiko für Gefäßkrankheiten. Kommen bei einem Patienten zwei oder noch mehr Risikofaktoren zum Tragen, ist die Wahrscheinlichkeit, beispielsweise an einem Herzleiden zu erkranken oder zu sterben, sehr stark erhöht.

Testen Sie Ihren Homocysteinspiegel. Bei einem Hcy-Wert höher als 8 senken Sie Ihren Wert mit einer Kombination aus **Vitamin B6** und B12 und Folsäure!

EBD30: Homocystein-Komplex - Preis: 19,80 €

Homocystein-Komplex ist komponiert aus den Vitaminen B12, B6 und B9. Mit Hilfe der **Vitamine** B6 (**Pyridoxin**), B12 (**Cobalamin**) und B9 (Folsäure) wird **Homocystein** in unschädliche Stoffe umgewandelt. **Homocystein**-Komplex trägt zur Normalisierung eines erhöhten Homocysteinspiegels bei, indem erhöhte Werte gesenkt werden. Das Produkt leistet so einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit der Gefäße.

Homocystein ist bei jedem Mensch im Blut zu finden und in einem gewissen Rahmen völlig normal. Es handelt sich um ein körpereigenes Stoffwechselprodukt, das bei der Verwertung des Eiweißbausteins **Methionin** entsteht. Seit einigen Jahren weiß man, dass der Homocysteinspiegel im Blut eine Bedeutung für die Gesundheit der Gefäße hat. **Homocystein** wird normalerweise im Körper umgewandelt und ausgeschieden. Damit dieser Stoffwechsel optimal ablaufen kann, muss das Zwischenprodukt **Homocystein** zu Cystein abgebaut oder aber zu **Methionin** remethyliert werden. Beide Reaktionen sind direkt an die **Vitamine** des B-Komplexes (B6, B12 und B9) gebunden, welche als Koenzyme fungieren.

-Komplex im Online Shop von Nature Power

NTP93: Weidenrinde (Salix) - Preis: 24,90 €

Die Weide (Salix) zählt zu den ältesten Arzneipflanzen Europas. Bereits in der Antike empfahl Hippokrates Extrakte aus der Weidenrinde (Salicis cortex) bei Schmerzen und Fieber. Auch Plinius, Dioskurides und Galen beschrieben verschiedene medizinische Anwendungen der Rinde.

Die Entdeckung ihres Wirkstoffes Salicin im 19. Jahrhundert führte rasch zur Entwicklung synthetischer Schmerzmittel (Acetylsalicylsäure (ASS)). Mit dem Siegeszug synthetischer Schmerzmittel verlor die Weidenrinde therapeutisch an Bedeutung. Erst in den letzten Jahren rückte sie im Rahmen der modernen Phytotherapie wieder verstärkt in den Fokus des wissenschaftlichen Interesses.

Bei einer Allergie gegen Salicylate (ASS, Aspirin), in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern darf Weidenrindenextrakt nicht angewendet werden.

Hier finden Sie Weidenrinde im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine



ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln