

Arteriosklerose: Ursachen und Wirkungen

Hauptursache ist neben Übergewicht und Bewegungsmangel eine Ernährung mit zu wenig Frischkost und zu viel tierischen Fetten und raffiniertem Zucker.

Die wichtigsten schädigenden Einflüsse sind ein ständig erhöhter Blutzuckerspiegel, überhöhte Blutfettwerte, erhöhte Harnsäurewerte, Alkoholmissbrauch, Stress, Nikotin und andere Stoffe im Tabakrauch sowie ein ständig erhöhter Blutdruck. Durch fortwährende Einwirkung dieser Gifte werden die Zellwände der inneren Arterienwände geschädigt, dadurch können sie ihre Filterfunktion nicht aufrecht erhalten. Es kommt zu unregelmäßigem Stoffeinstrom, die Zellen schwellen folglich an. Anschließend setzen sich fetthaltige Eiweiße und Fibrinogene in der Gefäßinnenschicht ab. Dadurch werden Entzündungen in der Arterienwand verursacht. Dies wiederum lockt über Botenstoffe die Thrombozyten (Blutplättchen) an, die sich an der rauen, vernarbten Schicht der inneren Arterienwände anlagern. Normalerweise sorgen sie für die Abdichtung von undichten Stellen (= Blutgerinnung), sie treten aber auch hier in Aktion und bilden Blutgerinnsel (Thromben).

Diese Vorgänge verstärken sich gegenseitig, es treten weitere Entzündungen, Narbenbildungen und Blutgerinnsel auf, später kommen Kalkeinlagerungen dazu. Mit der Zeit entstehen Plaques, die das Gefäß weiter verengen und mangelhafte Durchblutung zur Folge haben.

Je nachdem, welche Arterien betroffen sind, werden charakteristische Erscheinungen ausgelöst:

- **Herzkranzgefäße:** Angina pectoris, Infarkt, Herzmuskelschwäche, Herzrhythmus-Störungen
- **Hirngefäße:** Ohrgeräusche, Schwindel, Sehstörungen, Gedächtnisstörungen, Konzentrationschwäche, Abnahme des Hörvermögens, Schlaganfall
- **Hirnhaut- und Kopfadern:** Kopfschmerzen, Migräne
- **Hals- und Nackenarterien:** Schlaganfall, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- **Becken- und Beinarterien:** Raucherbein, Schmerzen beim Gehen, offene Beine (Gangrän)

Oxidation fördert Arteriosklerose

Wenn Cholesterin und andere Fette im Blut oxidiert werden, lagern sie sich eher an den Arterienwänden ab. Zu Oxidationen kann es während der Lagerung und Zubereitung von Nahrungsmitteln kommen, beispielsweise wenn fetthaltige Lebensmittel grellem Licht oder großer Hitze ausgesetzt werden. Fette können auch im Körper von freien Radikalen oxidiert werden. Damit wird die Arteriosklerose gefördert.

Antioxidantien können dagegen helfen, Fette vor Oxidationsschäden zu schützen

Homocystein ist ebenfalls ein Arteriosklerose fördernder Faktor. Es ist eine giftige Verbindung, die beim Abbau der Aminosäure Methionin anfällt. Homocystein reichert sich vor allem deshalb im Blut vieler Menschen an, weil sie ungenügend Folsäure und Vitamin B6 im Körper haben. Diese beiden B-Vitamine verwendet der Körper normalerweise, um Homocystein zu entgiften und abzubauen. Hohe Homocysteinwerte im Blut vergrößern das Infarktrisiko enorm.

Moderne Lebensmittelverarbeitung senkt den Gehalt unserer Nahrung an diesen Vitaminen enorm. Dazu kommt, dass tierische Proteine 3mal soviel Methionin enthalten wie pflanzliches Eiweiß,

während sie gleichzeitig weit weniger Folsäure und Vitamin B6 bieten. Wir sehen, dass unsere neuzeitliche Ernährung mit reichlich tierischen Anteilen, Fertiggerichten und wenig frischem Obst und Gemüse hohe Homocysteinspiegel geradezu herausfordert.

Ernährung

- Übermäßiger Konsum von Süßigkeiten und Gebäck lässt die Blutfette ansteigen und raubt dem Körper Vitamine und Mineralien, die er für die Herzgesundheit braucht
- Obst und Gemüse enthalten Vitamine und Mineralien, die das Herz ernähren und schützen. Darüber hinaus liefern sie Nahrungsfasern für ausgeglichene Blutfette. Gewürze wie Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer können die Klebrigkeit des Blutes verringern und damit das Risiko für Blutgerinnsel vermindern.
- Üppiger Genuß tierischer Nahrungsmittel lässt den Homocysteinwert steigen, während eine eher vegetarische Ernährung ihn sinken lässt.
- Fettthaltige Meeresfische wie Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch haben wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die den Blutfettspiegel günstig beeinflussen, Entzündungen hemmen und das Blut flüssiger machen.
- Genußmittel: Große Mengen an Kaffee (mehr als 4 Tassen täglich) kann bei manchen Menschen die Blutfettwerte erhöhen. Alkohol kann in kleinen Mengen – insbesondere Rotwein mit seinen Antioxidanzien – helfen, das Infarktisiko zu senken
- Rauchen verdoppelt die „Chancen“, eines Tages an Infarkt zu sterben

Welche Vitalstoffe können helfen?

- Vitamin C bringt die Blutfette ins Gleichgewicht und wirkt der Bildung von Blutgerinnseln entgegen
- Vitamin E schützt Fette und Cholesterin vor Oxidationsschäden und hält das Blut flüssig
- Magnesium vermindert das Infarktisiko und die Gefahr von Blutgerinnseln und Herz-Rhythmusstörungen, zudem hilft es, die Blutfette ins Gleichgewicht zu bringen
- Vitamin B6 und Folsäure senken den Homocysteinspiegel im Blut, wirken Blutgerinnseln entgegen und helfen bei der Normalisierung der Blutfette
- Coenzym Q 10 hilft als starkes Antioxidans, Blutfette und Cholesterin vor Oxidation zu schützen und verbessert durch Ankurbelung der Energieproduktion die Herzfunktionen bei Herzkranken. Es vermindert die Anzahl von Brustschmerzanfällen (Angina pectoris)
- Die Antioxidanzien Vitamin E und C sowie Lycopin, Bioflavonoide und Traubenkernpolyphenole verhindern die Oxidation von Blutfetten und Cholesterin. „Alle bisherigen Untersuchungen ergaben, dass niedrige Blutspiegel an Antioxidanzien immer mit einem erhöhten Risiko an Herzerkrankungen (und Krebs) verbunden sind...“(Dietl/Ohlenschläger: Handbuch der Orthomolekularen Medizin, Haug Verlag 2001, Seite 183, rechts unten)
- L-Arginin spielt eine wichtige Rolle bei der Erweiterung von Blutgefäßen und verbessert die Blutzirkulation. Ein niedriger Arginin-Spiegel trägt zur Verengung der arteriosklerotischen Adern bei. Es hindert die Blutplättchen am Verklumpen und trägt zu einem normalen Blutzucker- und Blutfettspiegel bei.
- Bioflavonoide haben eine hohe Gefäßschutzwirkung
- Traubenkernpolyphenole stabilisieren die Aderwände