

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie den nebenstehenden Bericht über die therapeutische Behandlung lesen, die Dr. Hoffer seiner - von Zeichen einer beginnenden Demenz (Alters-Schwachsinn) beunruhigten - Mutter angedeihen ließ, werden Sie womöglich sagen: "Interessant, warum wird Niacin nicht viel häufiger in solchen Fällen eingesetzt?" Schließlich gibt es allein in Deutschland über eine Million Menschen mit mehr oder weniger ausgeprägten Formen von Alters-Demenz.

Ja, warum eigentlich nicht? Hier ergibt sich ein Problem: der Wirksamkeitsnachweis. Ist die Wirksamkeit von Niacin bewiesen? Die Medizin, die sich als Wissenschaft begreift und - mit Recht - eine strenge wissenschaftliche Methodik fordert, wird den "Fallbericht", den Dr. Hoffer über die Behandlung seiner Mutter angefertigt hat, nicht als einen solchen Beweis anerkennen. Dr. Hoffer hätte leicht 100 Fallberichte vorlegen können, aus denen sich der erfolgreiche Einsatz von Niacin zur Verhütung und Behandlung mentalen Abbaus ablesen läßt, ein Wirksamkeitsnachweis im Sinne der medizinischen Wissenschaft wäre damit nicht erbracht.

Die etablierte Medizin hat sich nämlich praktisch darauf verständigt, nur noch eine einzige Methode anzuerkennen, um die Wirksamkeit einer Therapie zu beweisen: den Doppelblindversuch. Dabei darf weder der Patient wissen, ob er echt behandelt wird, noch der behandelnde Arzt, was er jeweils verabreicht. Erst nach Abschluss des Versuchs wird offengelegt, wer was bekommen hat. Auf diese Weise sollen alle subjektiven Faktoren ausgeschlossen werden.

Bei vielen guten Therapien ist es allerdings unmöglich, überhaupt einen Plan für einen Doppelblindversuch aufzustellen. Wenn z. B. die zu prüfende Substanz einen nicht zu verdeckenden Geruch oder Geschmack hat oder - wie eben das Niacin - unmittelbare Reaktionen (Hautröten, Prickeln oder Brennen) hervorruft, müßte für den Blindversuch ein Placebo (eine unwirksame Vergleichs-Substanz) gefunden werden, das exakt die gleichen Reaktionen hervorruft.

Wer den Doppelblind-Versuch als einzigen Beweis für die Wirksamkeit einer Therapie fordert, vergißt dabei, dass im Laufe der Medizingeschichte die besten Erkenntnisse gewonnen und weitergegeben wurden durch das einfache unmittelbare Mittel des scharfsinnigen Arztes am Krankenbett, der seine Beobachtungen machte und seine Schlüsse zog. Jene, die praxisbezogen dachten und sich mehr auf ihre Erfahrungen verließen, als ihre logischen Erwartungen ins Spiel zu bringen, irrten sich selten. Erst im zwanzigsten Jahrhundert wandten sich die Ärzte von diesem Lernen durch Erfahrung ab. Ein Patient, der jetzt krank ist, muß jetzt behandelt werden. Wie kann man ihm zumuten, jahre- oder jahrzehntelang auf "Beweise" zu warten.

Treffend fasste Dr. Robert Atkins, einer der innovativsten, erfahrensten und erfolgreichsten Ärzte auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin, die angesprochene Problematik zusammen:
"Es ist leichter, hundert unheilbare Kranke zu kurieren, als zu beweisen, dass die angewandte Therapie wirksam ist."

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Dieter Henrichs

Die wichtigsten Nährstoffe für ältere Menschen, gemäß den Empfehlungen von Dr. Abram Hoffer

Als der kanadische Arzt und Psychiater Dr. Abram Hoffer, einer der Pioniere der orthomolekularen Medizin, Anfang der 50er Jahre zu einem 3-monatigen Studienaufenthalt nach Europa aufbrach, besuchte er noch seine Eltern, die auf der Familienfarm der Hoffers in Saskatchewan lebten, um sich von ihnen zu verabschieden. Seine Mutter, Clara Hoffer, war damals 67 Jahre alt. In seinem - leider noch nicht in deutscher Sprache vorliegenden - Buch "Smart Nutrients, A Guide to nutrients that can prevent and reverse Senility" - (deutsch also sinngemäß: Nährstoffe, die Senilität verhindern und bessern können) beschreibt Dr. Hoffer eindrücklich und mit dem kühlen Blick des Mediziners, wie er seine Mutter vorfand:

"Ohne Frage hatte sie körperliche und mentale Probleme; darunter der teilweise Verlust des Sehvermögens auf einem Auge, Gedächtnisschwäche und geschwellene, schmerzende Gelenke. Sie hatte auch ihr Interesse an dem, was vor sich ging, verloren; vergaß Namen, Adressen und Telefonnummern. Sie wiederholte Dinge, die sie schon gesagt hatte, vergaß Ereignisse, die vor kurzem passiert waren. Sie hatte lebhaftere Erinnerungen an Geschehnisse aus ihrer Kindheit und Jugend; ihr Verhalten war unflexibel, alles mußte nach strengen Gewohnheiten ablaufen. Kurz gesagt, sie zeigte die typischen Anzeichen einer beginnenden Senilität."

Die altersbedingte Abnahme geistiger Fähigkeiten, von der so viele ältere Menschen betroffen sind, galt zu dieser Zeit noch als unumkehrbar (im Grunde, schreibt Dr. Hoffer, denken viele Mediziner auch heute noch so). Offensichtlich erwartete seine Mutter Hilfe von ihrem Sohn.

Dr. Hoffer hatte zu diesem Zeitpunkt über zwei Jahre mit ermutigenden Erfolgen hochdosiertes Vitamin B 3 (Niacin) bei seinen Schizophrenie-Patienten eingesetzt und das Vitamin auch selber verwendet.

Die cholesterin- und triglyzeridsenkenden Eigenschaften von Niacin waren damals noch nicht bekannt, die anti-arthritischen Eigenschaften von Niacin waren erst kurz vorher von Dr. William Kaufman entdeckt worden.

Dr. Hoffer entschloß sich, seiner Mutter Niacin zu verabreichen. Er gab ihr einen Vorrat für 3 Monate und wies sie an, ein Gramm Niacin nach jeder Mahlzeit zu nehmen. Zugleich machte er sie auf die zu erwartende typische Reaktion nach der Niacin-Einnahme aufmerksam, den bekannten "Niacin-Flush". Das ist eine etwa 10 Minuten nach der Einnahme einsetzende Hautrötung, vor allem im Gesicht und an den Armen, verbunden mit einem Hitzegefühl, Prickeln und Brennen der Haut. Der Niacin-Flush (ausgelöst durch eine vermehrte Ausschüttung von Histamin im Körper) ist harmlos, wenn auch unangenehm; er vergeht nach 20 bis 30 Minuten und übrigens auch, wenn sich der Körper an die tägliche Niacin-Aufnahme gewöhnt hat.

Etwa 6 Wochen später erhielt Dr. Hoffer einen fröhlichen und begeisterten Brief von seiner Mutter. Sie schrieb, daß sie sich viel besser fühle und ihr Sehvermögen wiedergekommen sei. Die sie plagende Neuralgie in Armen und Beinen war vollständig verschwunden. Ihr Gedächtnis sei wieder normal. Die arthritischen Schmerzen hätten aufgehört und die vier kleinen arthritischen Verdickungen an den Finger-Enden (sogenannte Heberden-Knoten) hatten begonnen, sich zurückzubilden.

Dr. Hoffer beschreibt, daß er den Brief mit sehr gemischten Gefühlen gelesen habe. Er konnte es einfach nicht glauben und befürchtete, daß seine Mutter sich Illusionen über ihren Gesundheitszustand mache. Skeptisch vermutete er, daß ihre Fortschritte nur der Ausdruck eines gewaltigen Placebo-Effektes sein könnten. Schließlich hatte er gelernt, daß sich Heberden-Knoten niemals zurückbildeten.

Als er seine Mutter im Juli 1954 wiedersah, war ihm sofort klar, daß ihre erstaunliche Besserung real war. Er schreibt: "Clara war fröhlich, entspannt, locker und geistig wach. Sie reagierte mit genauen Antworten auf alle Fragen und bewegte sich wie eine junge Frau. Die Arthritis, die begonnen hatte, ihre Hände und Hüften zu verformen, war verschwunden. Ihre Hände waren beweglich und schmerzfrei. Die Heberden-Knoten waren verschwunden. Ihre Gelenke waren weicher und flacher und die knöchigen Erhebungen an ihren Fingern waren zurückgegangen."

Dr. Hoffer endet seinen Bericht:

"Clara Hoffer blieb in guter gesundheitlicher Verfassung bis 1975, als sie an den Folgen eines Schlaganfalles im Alter von 87 Jahren verstarb. In diesen 21 Jahren bis zu ihrem Tod nahm sie weiter regelmäßig Niacin, und zwar 1 - 4 Gramm pro Tag, dazu Vitamin C, Vitamin E und andere Nährstoffe, (diese sind weiter unten aufgeführt, / Red.) als Teil ihres Ernährungsprogramms zum Schutz vor Senilität. Clara führte in dieser ganzen Zeit ein tätiges Leben. Sie nahm an allen familiären und sozialen Aktivitäten teil und schrieb ihre Lebenserinnerungen. Zusammen mit ihrer Tochter veröffentlichte sie noch zwei weitere Bücher, von denen eins die ersten Jahre ihres Farmlebens beschrieb. Das andere handelte von den landwirtschaftlichen Experimenten ihres Mannes in Europa und Saskatchewan, wo sich die Familie 1905 niedergelassen hatte. **Ich bin sicher, daß Niacin meine Mutter vor Senilität, körperlichem Niedergang, Unsicherheit und dem Schrecken, in einem Pflegeheim leben zu müssen, bewahrt hat. Niacin, kombiniert mit bestimmten anderen Mikronährstoffen, erlaubte ihr zu altern, ohne senil zu werden.**"

Gehen wir zurück zu den Ereignissen im Jahre 1954. Man kann sich leicht vorstellen, welchen inneren Aufruhr die unerwartete Heilung seiner Mutter in Dr. Hoffer hervorrief. Ein krankhafter Zustand, senile Demenz (Altersschwachsinn), von dem er als ausgebildeter Mediziner "wußte", daß er irreversibel ist, schien plötzlich - gegen alle ärztliche Erfahrung - umkehrbar zu sein. Er sagte sich, wenn eine Person auf die Verabreichung von Niacin so positiv reagierte, dann würden es auch andere tun. Dies war der Ausgangspunkt für Dr. Hoffers intensive und langjährige Forschungen über den Zusammenhang von Niacin (und anderen Nährstoffen) auf der einen Seite und Senilität (und anderen altersbedingten Leiden) auf der anderen Seite. Seine Forschungen bestätigten das, was er anfangs nur vermutete: Niacin-Supplementierung stellt eine wirksame Therapie gegen Senilität dar und sollte stets ein bedeutsamer Teil der Behandlung von mentalen Alterskrankheiten sein.

"Altern ist unausweichlich", sagte er später, "aber Senilität nicht. Senilität ist eine Krankheit, kein mit dem Altern unvermeidlich verbundener Vorgang. In den meisten Fällen wird Senilität von jahrelanger Fehlernährung verursacht, für die vor allem die Gesellschaft, die Nahrungsmittelindustrie und der Verbraucher selbst verantwortlich sind."

Konsequent entwickelte er - anhand seiner reichen ärztlichen Erfahrungen mit Patienten sowohl im Anfangsstadium altersbedingten mentalen Abbaus bis hin zu Patienten mit fortgeschrittenem oder voll ausgeprägtem Altersschwachsinn - ein Ernährungsprogramm zur Verhütung und Behandlung von Senilität. Er befragte orthomolekular arbeitende Kollegen und studierte alle verfügbare wissenschaftliche Literatur zu diesem Thema. Er faßte diesen Teil seines Programms so zusammen:

"Die Menschen sollten orthomolekulare Ernährung (d. h. die ausreichende und tägliche Versorgung mit Mikronährstoffen) praktizieren, um eine optimale Gesundheit zu gewährleisten.

Orthomolekulare Ernährung besteht darin, die Nahrung mit den Substanzen zu ergänzen, die natürlicherweise im menschlichen Körper vorhanden sind. Viele dieser Substanzen, einschließlich Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, essentiellen Fettsäuren und andere, werden von außen zugeführt, und zwar über die Nahrungsmittel oder über entsprechende Nährstoff-Präparate. Tausende anderer Substanzen, zum Beispiel Coenzym Q 10, L-Carnitin, Apoprotein A und andere Proteine werden in den Körperzellen selbst gebildet. Optimale Gesundheit und die beste Widerstandskraft gegen Krankheiten werden erreicht, wenn alle diese Substanzen in der optimalen Menge im Körper anwesend sind und für die Stoffwechselfvorgänge zur Verfügung stehen. Leider nehmen die Menschen, gerade in

Welche Nährstoffe (und in welcher Dosierung) hält Dr. Hoffer für besonders wichtig in der Verhütung und Behandlung von Senilität?

Empfohlene Dosierungen von Vitaminen zur Verhütung und Behandlung von Senilität (nach Dr. Abram Hoffer)

Vitamin	Alter	empfohlene Dosierung
Vitamin B 3 (Niacin)	20-29	100 mg nach jeder Mahlzeit
	30-39	300 mg nach jeder Mahlzeit
	40-49	500 mg nach jeder Mahlzeit
	50+	1000 mg nach jeder Mahlzeit
Vitamin B 1 (Thiamin)	jede Altersgruppe	250 mg täglich (verteilt)
Vitamin B 5 (Pantothensäure)	jede Altersgruppe	250 bis 750 mg täglich
Vitamin B 6 (Pyridoxin)	jede Altersgruppe	500 mg täglich
Vitamin C	jede Altersgruppe	1 - 3 Gramm täglich
	65+	3 bis 9 Gramm täglich
Vitamin E	jede Altersgruppe	800 - 1600 i. E. täglich

(Der persönliche Bedarf schwankt innerhalb der angegebenen Bandbreite. Dr. Hoffer erwartet, daß die Patienten ihre individuelle optimale Dosierung mit der Zeit selber herausfinden.)

Weiterhin empfiehlt Dr. Hoffer Vitamin A, wenn Probleme mit den Augen oder der Haut vorliegen; Vitamin D3, wenn der Calcium-Stoffwechsel gestört ist; Vitamin K, wenn Blutergüsse oder blaue Flecken leicht auftreten oder nicht abheilen wollen; Folsäure und Vitamin B 12, wenn die Blutwerte für diese Vitamine niedrig sind.

Empfohlene Dosierungen von Mineralstoffen zur Verhütung und Behandlung von Senilität (nach Dr. Abram Hoffer)

Mineral	empfohlene Dosierung
Calcium	1000 - 2000 mg täglich
Magnesium	300 - 100 mg täglich
Zink	30 - 100 mg täglich

unseren westlichen, industrialisierten Ländern, nur selten die optimalen Mengen orthomolekularer Substanzen auf. Die Aufnahme der meisten Vitamine ist zum Beispiel niedriger als die erwünschte Menge und auch die körpereigene Synthese vieler benötigter Substanzen erfolgt auf einem suboptimalen Niveau. Deshalb kann die Verwendung entsprechender Nährstoff-Präparate zu einer Verbesserung der Gesundheit führen, zumal diese oft mit einer Anregung für die körpereigene Bildung lebenswichtiger Substanzen verbunden ist."

Ausführlich erläutert Dr. Hoffer die Bedeutung einer vollwertigen Ernährung. Die verwendeten Speisen sollen nicht nur nährstoffreich, sondern möglichst unverarbeitet sein. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel lehnt Dr. Hoffer vollständig ab, weil diese Nahrung nicht nur vitalstoffarm ist, sondern den Organismus aufgrund der veränderten Molekularstruktur, der bei der Verarbeitung oft verwendeten Hilfsmittel schädigen kann. Er nennt diese Nahrungsmittel "Artefakte" (ein Artefakt ist ein Kunstzeugnis). Es wäre wirklich lohnend, darauf im einzelnen einzugehen (und vielleicht kann dies in einem folgenden Aufsatz einmal geschehen). Jedenfalls ist wichtig festzuhalten, daß eine nähr- und ballaststoffreiche Ernährung (ebenso wie z. B. körperliche Bewegung) zu den wesentlichen Voraussetzungen einer erfolgreichen Behandlung von vorzeitigen Alterserscheinungen gehört. Wo eine solche Ernährung nicht gewährleistet werden kann, wird - zusätzlich zu den oben angegebenen Stoffen - eine Grundversorgung mit einem gut dosierten und breitgefächerten Multi-Präparat erforderlich sein. (Die Anwesenheit der anderen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die am besten durch natürliche Nahrungsmittel und - hilfsweise - durch ein Multi-Vitamin/Mineral-Präparat gesichert werden soll, ist auch für die Verträglichkeit und optimale Verwertung der oben aufgeführten spezifischen Nährstoffe nötig.)

Anti-Aging

Die Erforschung des altersbedingten mentalen Abbaus hat in den letzten Jahren vor allem in den USA einen ungeheuren Aufschwung genommen. Unentwegt werden die Senioren mit Anti-Aging ("Gegen das Altern") Programmen beglückt. Wirklich substanzziell Neues findet sich dabei nicht immer.

Allerdings werden doch einige bekannte Grundzüge bestätigt, die für Langlebigkeit und Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit im Alter unentbehrlich sind. Da ist zunächst die körperliche Betätigung, sei es durch Arbeit oder Sport

und Training. Hierbei kommt es weniger auf Höchstleistungen als auf Regelmäßigkeit und Beständigkeit an.

Die zweite Grundvoraussetzung ist ein gesunder Lebens- und Ernährungsstil, die Vermeidung von schädlichen Gewohnheiten und - soweit möglich - Umweltrisiken. Ganz unbezweifelbar ist die Rolle der Ernährung.

Den Alten wird zwar immer geraten, weniger zu essen, aber meistens wird dabei vergessen, daß sie, wenn nicht mehr, doch mindestens ebenso viele der lebenswichtigen Nährstoffe benötigen, um die volle Funktionsfähigkeit der Organe zu erhalten. Der Ernährungsstatus ist also ein Hauptfaktor, wenn man die mentalen Funktionen bei älteren Menschen bestimmen will.

Jeder Nährstoffmangel kann im Grunde zu einer Verschlechterung der mentalen Funktionen führen. Ein besserer Ernährungsstatus bedeutet bessere Gedächtnisleistungen, bessere Konzentrations- und Denkfähigkeit. Dementsprechend bedeutet die Behebung von Fehl- und Mangelernährung bereits oft, dass (dadurch) die normalen mentalen Funktionen wiederhergestellt werden können.

Die Nährstoffwissenschaftler haben in den letzten Jahren herausgefunden, dass einige Mikronährstoffe die Gehirnfunktionen und die Energieausbeute der Hirnzellen steigern können. Ein Nachlassen der mentalen Fähigkeiten ist nämlich häufig verursacht durch Fehlen oder Funktionsstörungen von Neurotransmittern. Das sind die Botenstoffe, die für die reibungslose Kommunikation der Gehirnzellen untereinander erforderlich sind.

Eine wesentliche stoffliche Grundlage dafür liefert die Substanz **Acetylcholin**. Wenig Acetylcholin bedeutet wenig Kommunikation der Gehirnzellen, d. h. verminderte mentale Leistungsfähigkeit. Der Körper bildet Acetylcholin aus verschiedenen Vorstufen, von denen **Cholin** und das im **Lecithin** enthaltene Phosphatidylcholin die wichtigsten sind. Beide Substanzen sind als Nährstoff-Präparate verfügbar; man nimmt 2.500 mg (oder mehr) **Cholin** und 10 g (oder mehr) **Lecithin**.

Phosphatidylserin (100 - 300 mg täglich), ein weiterer Bestandteil des Lecithins, stellt sicher, daß die Zellmembran Glucose und andere Nährstoffe in die Zelle läßt. Geschieht das nicht, ist ein mentaler Abbau die Folge. Phosphatidylserin (PS) gilt als gegenwärtig potenter Nährstoff gegen Hirnalterung. Wie J. van Lunteren mitteilt, wurde in Versuchen bewiesen, dass PS die Hirnleistung alter Tiere über das Niveau

junger Tiere anheben konnte. (Calderini et al., Annals New York Academy of Sciences, 1985, S. 504-506).

In einer Studie an Alzheimer-Patienten (Amaducci, Psychopharmacology Bulletin, V o. 24., No. 1, S. 130 -134) verbesserte PS Gedächtnis und Hirnleistung. "Das Wirkprinzip" schreibt van Lunteren "beruht darauf, dass die wichtigen Neurochemikalien Dopamin und Acetylcholin durch den Einfluß von PS effizienter verstoffwechselt werden. Das Mittel wirkt gegen Streß, stärkt das Immunsystem und hilft gegen leichte bis mittelschwere Depressionen."

Die mentale Leistungsfähigkeit wird auch erhalten oder wiederhergestellt, wenn die Energieproduktion der Zellen im Gehirn erhöht wird. Diese hängt mit der Glucose-Verwertung der Nervenzellen zusammen. Im Alter führt die geringere Zuckerverwertung zu nachlassender Energieproduktion der Zellen und in der Folge zu einer Anhäufung von Zellrückständen (Schlacken), die die Funktionseinschränkung und schließlich das Absterben der Nervenzellen zur Folge haben können.

Nährstoffe, die die Energetisierung der Nervenzellen begünstigen, sind vor allem das **NADH** (Tagesdosierung 5 - 10 mg), **Coenzym Q 10** (100 - 200 mg), **L-Carnitin** (1000 mg täglich) und **Vitamin B 12** (1000 - 2000 mcg.) Vitamin B 12 ist zusammen mit **Folsäure** beteiligt an der Bildung verschiedener Neurotransmitter und auch in der Neubildung von Nervenzellen. Man hat festgestellt, daß die Vitamin-B-12-Spiegel z. B. bei Alzheimer-Patienten besonders niedrig sind und daß erhöhte Gaben von Vitamin B 12 Funktionsstörungen, die auf B-12-Mangel zurückzuführen sind, vollständig ausgleichen können.

Häufig ist der Abbau der mentalen Fähigkeiten verbunden mit Gemütsveränderungen, die von Unlust, Stimmungsschwankungen und Niedergeschlagenheit bis hin zu dauernder Melancholie und Depressionen reichen. Die Zufuhr von **Vitamin B 1** (Thiamin) in hohen Dosierungen (1 - 3 g täglich oder mehr) kann oft eine erstaunliche Stimmungsverbesserung bewirken. Auch die Aminosäure **L-Tyrosin** (2 x 500 mg täglich) zeigt bei vielen Betroffenen eine günstige, stimmungsaufhellende Wirkung. Durch Tyrosin wird die Bildung von Endorphinen im Gehirn begünstigt. Diese "Glückshormone" sind körpereigene Substanzen, die schmerzstillende und antidepressive Wirkungen haben.

Natürliche Hilfe bei Venenleiden: Pflanzenextrakte aus Gotu Kola (Centella asiatica)

Es gibt viele Gründe, warum unsere Venen ihre Arbeit, nämlich das Blut zurück zum Herzen zu befördern, nicht mehr so gut verrichten, wie sie es eigentlich sollten. Die häufigsten Ursachen hierfür sind:

- **Erbliche Veranlagung**
- **Bewegungsarmut**
- **Übergewicht**
- **Überwiegend stehende oder überwiegend sitzende Tätigkeit**
- **Schwangerschaft**
- **Die Einnahme der Antibabypille, besonders bei Raucherinnen und bei Frauen über 30 Jahren**
- **Blutstauung durch Operation, Geburt oder Bettlägerigkeit**
- **Verstärkte Gerinnungsneigung**

Ein Netzwerk von gesunden Blutgefäßen, einschließlich der Arterien, Venen und Kapillaren ist notwendig, damit das Blut alle Teile des Körpers erreicht. Das Blut wird durch die Arterien in den ganzen Körper gepumpt. Die Arterien enden in kleinen Arteriolen, die Arteriolen wiederum in mikroskopisch kleinen Adern, den sogenannten Kapillaren. So ist gewährleistet, daß alles Gewebe mit Blut versorgt wird. Beim Durchlauf durch die Kapillaren gibt das Blut Nährstoffe an das Gewebe ab und nimmt Abfallprodukte, die beim Gewebstoffwechsel angefallen sind, wieder mit. Dann sammelt sich das Blut in den sogenannten Venülen und wird durch die Venen zum Herz zurück gepumpt.

Die Venen transportieren das Blut aus allen Körperteilen, zum Teil gegen die Schwerkraft, zum Herzen zurück. Damit das Blut dabei nicht in die falsche Richtung fließt, haben die Venen im Abstand von 4 bis 7 cm Ventilkappen, die das Zurückfließen verhindern. Außerdem unterstützt die "Muskelpumpe" den Rücktransport des Blutes; vor allem, wenn die Wadenmuskeln arbeiten, werden die Venen zusammengedrückt und geleert.

Der Schwachpunkt unseres Zirkulationssystems sind die Venen. Denn bei Belastung der Venen, eben z.B. bei Ausübung eines stehenden Berufes oder in der Schwangerschaft, sind die Venenwände der Belastung nicht mehr gewachsen und geben nach. Durch die Erweiterung funktionieren die Venenklappen nicht mehr richtig und nur ein Teil des Blutes wird zurücktransportiert.

Krampfadern

Es entstehen sichtbar geschlängelte Venen, die man Krampfadern nennt. In den Krampfadern ist der Blutfluß verlangsamt, das Blut staut sich, und es sammelt sich Wasser im umliegenden Gewebe. Besonders abends sind die Beine schwer und geschwollen, schmerzen, kribbeln oder jucken. Im Laufe der Zeit nehmen auch die Venenwände Schaden und werden anfällig für Entzündungen. Bei fortgeschrittenen Krampfadern oder Venenentzündungen kann es zu Beingeschwüren oder zu einer Thrombose (Blutgerinnsel) kommen. Eine Thrombose entsteht besonders leicht bei Verletzungen, nach Operationen oder bei längerer Bettlägerigkeit.

Krampfadern haben etwa 50% der im mittleren Alter stehenden Erwachsenen. Dabei sind Frauen 4 x häufiger betroffen als Männer und übergewichtige Menschen haben ein größeres Risiko als schlanke. Allgemein steigt die Gefahr mit zunehmenden Alter als Folge von Verlust von Gewebespannkraft, Verlust von Muskelmasse und durch Schwächung der Muskelwände. Der Schaden ist geringer, wenn die betroffenen Venen nahe an der Oberfläche liegen. Eine ernsthaftere Form von Krampfadern sind Verstopfung und Klappen-Defekte der tiefer liegenden Venen. Diese Art von Krampfadern kann zu Problemen wie Thrombophlebitis, Lungenembolie, Herzinfarkt und Schlaganfall führen.

Ein mittlerweile sehr gut erforschter Pflanzenextrakt, der die Blutgefäßwände stärkt, war Gegenstand intensiver Untersuchungen während der letzten 20 - 30 Jahre. Es handelt sich hierbei um die aktiven Wirkstoffe aus den Blättern der Kriechpflanze Gotu Kola (Centella asiatica). Wie der lateinische Name schon sagt ist sie im ganzen asiatischen Raum beheimatet, besonders aber auch in den Sumpftegenden Indiens und Sri Lankas.

Es hat sich herausgestellt, daß Gotu Kola Bindegewebe, Lymphgewebe, speziell die Blutgefäße und die Schleimhaut wieder aufzubauen vermag. So unterstützt Gotu Kola, dessen aktive Bestandteile Asiaticoside und andere Triterpene sind, unsere Venen in vielerlei Hinsicht:

- **Es verstärkt und repariert das Binde- und Stützgewebe der Venen;**
- **Es verringert die Brüchigkeit in den Kapillaren;**
- **Es wirkt gegen Entzündungsherde in den Venen;**
- **Es reduziert den Druck nach unten und verbessert die Zirkulationsreflexe in den Venen;**
- **Auch zur Beschleunigung des Heilungsprozesses nach Operationen ist Gotu Kola hervorragend geeignet.**

Die bedeutendste Manifestation von venöser Insuffizienz ist Phlebitis (Venenentzündung), die besonders die Beine betrifft. Dieser Krankheitszustand, der sehr schwierig zu behandeln ist, konnte mit Gotu Kola in den meisten Fällen in den Griff bekommen werden.

In einer Studie nahmen 125 Patienten, die unter Phlebitis und einer Brüchigkeit der Kapillaren litten, Gotu Kola ein. Die Erfolgsrate lag bei 90% (Gazette Medical de France, 1971). Auch bei anderen Studien mit Gotu-Kola wurden 70 - 90% der Patienten von ihren Beschwerden befreit. Gotu Kola beseitigt dadurch natürlich auch lästige Symptome wie angeschwollene, schwere und kribbelnde Beine und nächtliche Krämpfe.

Normalerweise wird eine Dosis von 2 - 4 Kapseln standardisiertes Gotu Kola mit 25 mg Triterpenen empfohlen. Der amerikanische Hersteller Solaray bietet Gotu Kola sowohl als Monopräparat als auch in einem Kombinationspräparat an.

Als Monopräparat wird empfohlen 2 x täglich 2 - 3 Kapseln einzunehmen. Der Name des Kombinationspräparats ist **Centella vein**. Hier wird Gotu Kola mit Mäusedorn (Ruscus aculeatus), Heidelbeere

(Vaccinium myrtillus) und Ingwer (Zingiber officinale) verbunden. Die beigefügten Pflanzenstoffe verstärken die Wirkungsweise von Gotu Kola, weil auch sie ein gesundes, funktionierendes Gefäßsystem fördern. Mäusedorn arbeitet gegen eine Verengung der Venen und die Heidelbeere unterstützt die Kapillaren bei ihrer Aufgabe. Centella vein ist daher ein gut geeignetes, völlig natürliches Pflanzenpräparat, um die Gesundheit der Venen zu erhalten oder bestehende Funktionsstörungen zu behandeln.

Anzeige

Vitamine helfen!

Schwung • Energie • Lebensfreude

KAL Solaray VegLife™

Vitamine
Mineralien
Spurenelemente
essentielle Fettsäuren
Aminosäuren
Enzyme
„Life-Style“ Formulas
Antioxidantien
Phyto-Nutrients
Vitalstoffe
sekund.Pflanzenstoffe (SPS)
Algenpräparate - Green Foods
Sach- & Fachliteratur



Gebührenfrei
Infos anfordern
0130-171767
Telefax 01805-234271

Supplementa B.V.
Postfach 39 - NL-9670 Winschoten
www.supplementa.com

Impressum:

Neue Wege zur Gesundheit

Verlag und Herausgeber:
Constantia-Verlag
Norderstr. 30
26789 Leer

Redaktion: Eva Henrichs
Erscheinungsweise: 4 Ausg. jährlich.
Jahresbezugspreis: DM 14,00

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Mit Ausnahme der engen Grenzen, die das Urheberrechtsgesetz zuläßt, bedarf jede Verwertung, insbesondere der Nachdruck -auch in Auszügen - der schriftlichen Einwilligung des Verlages. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Leer.

Alle Beiträge dienen der Information des Lesers und sollen den eigenverantwortlichen Umgang mit Gesundheitsfragen erleichtern.

Sie sind jedoch nicht als medizinische Ratschläge gemeint; bei gesundheitlichen Störungen oder Medikamentenverbrauch sollte ärztlicher Rat gesucht werden. Eine Haftung von Verlag, Herausgeber oder Autoren ist ausgeschlossen.

Ausgabe Nr. 8, 9/99
© 1999 by Constantia-Verlag