Hilfsmittel gegen zu hohes Cholesterin (s. auch Arteriosklerose)

Ein Problemstoff in Wurst und Fleisch
ist Cholesterin. Es führt zu Ablagerungen in den Blutgefäßen. Zu Arteriosklerose, koronaren Herzerkrankungen und u.U. zum Herzinfarkt, der heute häufigsten Todesursache in Deutschland.[1]

Zehnprozentige Verringerung des LDL-Cholesterins
Ein pflanzlicher Faserkomplex aus dem Feigenkaktus „Opuntia ficus indica“ bewirkte bei Versuchspersonen eine zehnprozentige Verringerung des LDL - Cholesterins.[2]

Beschränkung des Zuckerkonsums:
Eine Beschränkung des Zuckerkonsums führt ganz automatisch auch zu einem bsinken des des Cholesterinspiegels im Blut.[3]

Polyphenol Resveratol:
Der Radikalfänger sitzt in den Schalen der roten Weintraube und ist auch im Traubensaft nachweisbar – dort allerdings in weitaus geringeren Mengen. Um die Resveratolmenge, die in einem halben Liter Rotwein steckt, aufzunehmen, müßte man 9 Kilogramm Weintrauben essen. Resveratol hemmt die Ablagerungen in den Gefäßen, senkt den Cholesterinspiegel und wirkt Herz-Kreislauferkrankungen entgegen. Die Radikalfängereigenschaften der in den roten Weintrauben enthaltenen Bioflavonoide sind weitaus besser als diejenigen der Vitamine C und/oder E: Ein Teelöffel eines Traubenkonzentrates hat die gleiche antioxidative Wirksamkeit wie 1000 Milligramm natürliches Vitamin E oder 400 Milligramm Vitamin C! Es empfiehlt sich die Zufuhr von Rotweinextrakt in Kapselform.[4]

Acai-Beere, Ananas, Banane, Goji, Kokosnuss, Palmöl, Papaya gegen hohen Cholesterinspiegel:
Acai-Beere, Ananas, Banane, Goji, Kokosnuss, Palmöl, Papaya[5]

Coenzym Q10:
Bei Menschen, die cholesterinsenkenden Medikamente einnehmen, ist Coenzym Q10 besonders wichtig.[6]

Achtung:
Cholesterinsenkende Mittel sind häufig Statine, die ein Enzym, welches zur Cholesterinproduktion im Körper notwendig ist, inaktivieren und damit letztlich die körpereigene Synthese von Cholesterin drosseln. Damit aber die Fabrikation von Coenzym Q10 ablaufen kann, müssen bestimmte Zutaten im Körper vorliegen. Die wichtigste Zutat ist ein Stoff, der gleichzeitig als Vorläufer des Cholesterins gebildet wird. Die enzymatische Blockade durch den Lipidsenker verhindert die Bereitstellung dieser Vorläufersubstanz der Cholesterinsynthese. Da aber gerade dieses Zwischenprodukt vom Körper für die Herstellung von Coenzym Q 10 benötigt wird, kommt es durch die Anwendung des fettsenkenden Medikamentes zu einem Mangel an Coenzym Q10. Damit fehlt das gerade für das Herz so wichtige Antioxidans. Man vermutet, dass die Lipobay aufgetretene Herzschwäche, die sogar teilweise mit einer Auflösung der Herzmuskelzellen einherging, mit dem Mangel an Coenzym Q 10 in Verbindung steht.[7]

Selen:
Wenn Selen fehlt, kann auch die Gluthationperoxidase nicht aktiv sein – freie Radikale haben dann ein leichtes Spiel und schädigen die Blutfette.[8]

Phytostesterole:

---

[1] Bio 2009/2
[2] Bio 2009/2
[3] Ulmer, Günter A.: Schutz vor Alzheimer Krankheit, S. 37
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 119f.
[5] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 321
[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 142
[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 143
[8] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 181

Acai-Beeren enthalten Phytosterole, die den Cholersterinspiegel senken.[9]

Beta-Sisterol:
Die Dezember-Ausgabe der Zeitschrift American Journal of Medicine aus dem Jahr 1999 wertete 16 wissenschaftliche Studien aus, die zeigten, dass Beta-Sisterol den Cholesterinspiegel senkt. Am Instituto Mexicana del Seguro Social in Mexiko aßen freiwillige eine Avocado am Tag. Dabei sank der Cholesterinspiegel im Serum um durchschnittlich 17 Prozent, wobei das Niveau von LDL und Triglyceriden sank, während der Spiegel des guten HDL-Cholesterins stieg. Für die Verminderung des schädlichen LDL-Cholesterins sind v.a. die einfach ungesättigte Fettsäure Ölsäure sowie Linolsäure und Linolensäure verantwortlich. Eineinhalb Avocados täglich senken das Cholesterin besser als eine kohlenhydratreiche, fettarme Ernährung. Bei dieser Avocado-Diät sank der Cholesterinwert um 8,2 Prozent, bei der fettarmen Ernährung nur um 4,9 Prozent, wobei Avocados, wie gesagt, v.a. das schädliche LDL-cholesterin senken, und eine fettarme Diät v.a das gute HDL-Cholesterin. das HDL-Cholesterin transportiert überschüssiges Cholesterin zur Leber, welche es über Galle und Darm ausscheidet. LDL-Partikel sammeln sich im Blut und führen zu gefährlichen Ablagerungen an den Arterienwänden.[10]

Bananen:
Bananen empfehlen sich auch für Menschen, die an erhöhten Cholesterinwerten und hohen Blutfettwerten leiden, denn sie regulieren die Blutfettwerte, und beugen damit Schlaganfällen und Herzinfarkten vor. LDL, das schlechte Cholesterin, wird vermindert, und HDL, das gute Cholesterin, wird vermehrt. Wer täglich Bananen ißt, verringert seinen Anteil an LDH um 20 bis 25 Prozent. In tropischen Ländern mit traditioneller Ernährung, in der Bananen und Kokosnüsse eine große Rolle spielen, sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen wesentlich seltener als in anderen Breiten.[11]

Kokosnüsse und Kokosöl:
Kokosnüsse und Kokosöl helfen auch bei hohen Cholesterinwerten[12]

Knoblauch:
Zahllose wissenschaftliche Studien haben in den letzten Jahren ergeben: Man kann mit den Bioaktivstoffen im Knoblauch zu hohe Cholesterinwerte senken. Und da sich das schädliche LDL-Cholesterin überwiegend nachts aufbaut, ist es sinnvoll, den Knoblauch abends zu konsumieren. Über eins muß muss man sich im Klaren sein. Die Bioaktivstoffe wirken hervorragend, aber nur langsam. Man muss Knoblauch mindestens 5 Wochen konsumieren, ehe man einen Erfolg merkt.[13]

Magnesium:
experimentelles Ergebnis: Sinkt der Magnesiumgehalt des Blutplasmas von dem Normalwert von 1,9-2,3 mg% auf 1 mg%, so steigen Cholesterin und Reststickstoff an.[14]

Vitamin C:
Vitamin C hilft auch beim Abbau des Cholesterins und verringert damit das Risiko für die Bildung von oxidiertem Cholesterin. Studien haben gezeigt, dass Vitamin C (500 Milligramm/Tag) den Cholesterinspiegel um 21 Prozent und den Triglycerinspiegel sogar um 50 Prozent verringern kann.[15]

ACHTUNG: Auswirkungen von nitrosativem Stress:

- Blockade wichtiger Enzyme in den Mitochondrien, die für die Produktion der Zellenergie (ATP) verantwortlich sind (Eisen-Schwefelhaltige und Eisenhaltige Enzyme, Aconitase)

---

[9] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 53
[10] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 84f.
[11] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 96
[12] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 177
[13] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 338f.
[14] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 69
[15] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 241

- Vermehrte intrazelluläre Säurebildung mit weiterer Inaktivierung verschiedener Enzyme; Zwang zur Aktivierung der aeroben Glykolyse (Vergärung von Zucker), eine Art „Notstromaggregat“, das allerdings nur 1/16 der üblichen ATP-Menge liefern kann!
- Vermehrter oxidativer Stress (Bildung von Sauerstoffradikalen) mit sekundären Schäden der Zellkern-DNA, mitochondrialen DNA, und anderen Zellbestandteilen und einem deutlich erhöhten Risiko, eine Krebserkrankung zu entwickeln.
- **Cholesterinerhöhung durch Hemmung eines den Cholesterinstoffwechsel in der Leber regulierenden Enzyms (Hepatische 7 –alpha-Hydroxylase)**
- Aktivierung des Immunsystems (proinflammatorische Zytokine) mit sekundären, aseptischen Entzündungen im Bereich der Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder und der Entwicklung von Autoimmunerkrankungen.
- Aktivierung diverser Rezeptoren des Zentralnervensystems (NMDA- und Vanilloid-Rezeptoren) mit sekundären neurologischen, psychischen und vegetabilen Symptomen.
- Abbau von und durch Mangel an diversen Vitaminen (Vitamin C, B1, B2, B5, B6, B12, Vitamin E, Vitamin D, Folsäure), Mineralien, Spurenelementen (Selen, Magnesium, Zink)
- Hemmung der Synthese von physiologischem, neuronalen und endothelialen NO und Anstieg des asymmetrischen Dimethylarginings, damit erhöhtes Gefäßerkrankungs- und Hypertonierisiko, sowie Störungen zentralnervöser Funktionen.
- Peroxinitrit nitrosiert aromatische Aminosäuren und oxidiert SH-Gruppen. Es wirkt hochgradig neurotoxisch durch irreversible Hemmung der Mitochondrienfunktion.
- Störungen des Katecholamin-, Melanin-, Serotonin-, Tyrosin-, Tryptophan- und Phenylananinstoffwechsels mit folgender Minderung der Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen.[16]

OPC:
OPC senkt nachhaltig LDL-Cholesterin und steigert HDL-Cholesterin bei Frauen in der Menopause während 6 Monaten Behandlung. (Yang, H.-F., Liao, Rohdewald, et. al P 2007)[17]

Grnatapfel:
Granatapfel senkt Cholesterin.[18]

Shiitake:
Shiitake: reduzierte Cholesterin-Einlagerungen in Zellen der Blutgefäßinnenwände und somit Blutgefäße und Durchblutung schützende Wirkung[19].

Knoblauch und Petersilie:
Ein zu hoher Cholesterinspiegel im Blut wird mit Knoblauch und Petersilie bekämpft.[20]

Lob und Komplimente:
Wenn das Gehirn Lob und Komplimente aufgenommen hat, so entsteht dadurch im sog. limbischen System ein starker, positiver Impuls. Parallel dazu wird eine Meldung an die Thymusdrüse hinter dem Brustbein weitergegeben. Daraufhin werden dort – in der Schulungszentrale für die Immunkraft – verstärkt weiße Abwehrzellen gebildet. Das bedeutet: Das natürliche Abwehrsystem wird gestärkt. Wer Lob und Komplimente empfängt, bremst sofort im Organismus die Streßhormone, die Glukokortikoide, die oft Ursache für zu hohen Blutdruck und *zu hohe Cholesterinwerte* sind. Dafür werden jene Neurotransmittoren vom Gehirn vermehrt, welche den Stress bekämpfen.[21]

Auberginen:

---

[16] Wolfram Kersten in: Raum und Zeit 163/2010, S. 12
[17] Hittich in : Dr. Hittich informiert, Sonder-Exemplar Nr. 2378, S. 14
[18] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 13
[19] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 176
[20] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 221
[21] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 57

Eine jüngste Untersuchung im Linus-Pauling-Ernährungsforschungsinstitut in Washington State hat ergeben, dass vor allem die Aubergine Wirkstoffe enthält, welche zu hohe Blutfettwerte senken.
Diese Wirkstoffe befinden sich nur im Fruchtfleisch. Am gesündesten ist es, wenn Sie die Auberginen ohne Fett mit der Haut dünsten. Roh dürfen Auberginen nicht verzehrt werden. Sie enthalten das Gift Solanin, welches beim Erhitzen zerstört wird. Medikamente dürfen nicht abgesetzt werden. Auberginen sind nur eine unterstützende Behandlung.[22]

Antioxidantien:
Antioxidantien spielen im Kampf gegen koronare Herzerkrankungen eine besondere Rolle, denn sie können freie Radikale unschädlich machen. Jene Moleküle, die den Zellwänden von Blutgefäßen gefährlich werden und die auch in die Zellkerne eindringen und sie schädigen können. Dies ist dann häufig der Ausgangspunkt für Ablagerungen, die zu einem Gefäßverschluss führen. Antioxidantien verhindern zudem die Ablagerung des schädlichen LDL-Cholesterins in den Blutgefäßen. Bekannte Radikalfänger sind Vitamin C, Vitamin E und Carotinoide.[23]

Q10:
Aus einer Untersuchung, die in der Fachzeitschrift Nutrition and Metabolism veröffentlicht wurde, geht hervor, dass das Coenzym Q10 in der Kombination mit anderen Antioxidantien wie den Vitaminen C und E sowie Selen bestimmte Risikofaktoren, die zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen könnten, senken kann. Dazu gehören der Zustand der Blutgefäße allgemein, der Blutdruck, der Blutzuckergehalt und das schützende Cholesterin HDL. [24]

Kohl:
Man weiß aus einer Reihe von Studien: Kohl baut unsere Darmschleimhäute auf. Kohl kann Verstopfung bekämpfen. Kohl ***kann zu hohe Cholesterinwerte im Blut senken***. Das ist zum Teil auch auf die Ballaststoffe zurückzuführen, die der Kohl liefert. Während Fastfood den Darm im Eiltempo passiert, haftet der Speisebrei vom Kohlgemüse lange an den Darmwänden. Das stärkt die Darmflora. Und während die Ballaststoffe langsam durch den Darm ziehen, nehmen Sie Schadstoffe und Gifte mit. Sie nehmen aber auch Gallensäure auf und transportieren sie über den Darm aus dem Körper. Das wieder zwingt die Leber, neue Gallensäure zu produzieren. Und dafür benötigt die Leber körpereigenes Cholesterin. Auf diese Weise wird das LDL-Cholesterin gesenkt.[25]

Granatapfel:
Der Verzehr von Granatäpfeln hat viele gesundheitsfördernde Aspekte. Eine neue Studie, die auf dem 43. Jahrestreffen der Amerikanischen Gesellschaft für Nierenkrankheiten (ASN) in Denver im US-Bundesstaat Colorado vorgestellt wurde, hat noch einen weiteren Nutzen hinzugefügt. Dem Bericht zufolge trägt das starke antioxidantische Profil der Granatäpfel dazu bei, Entzündungen zu hemmen, durch oxidativen Stress verursachten Schäden vorzubeugen und Komplikationen im Zusammenhang mit Nierenerkrankungen und deren schulmedizinische Behandlung zu verringern.
Im Rahmen der Untersuchung wurden 101 Patienten, die sich aufgrund ihrer Nierenerkrankung einer Dialyse unterziehen mussten, entweder Granatapfelsaft oder ein Placebo verabreicht. Die Patienten erhielten den Saft über den Zeitraum eines Jahres dreimal in der Woche. Am Ende des Behandlungszeitraumes wiesen die Patienten in der Granatapfelsaft-Gruppe weniger Krankenhausaufenthalte wegen Infektionen sowie geringere oxidative Zellschäden auf, die durch gefährliche freie Radikale hervorgerufen werden.
Zusätzlich zu besonderen Verbesserungen im Zusammenhang mit der Nierenerkrankung verringerte sich bei den Patienten der Blutdruck, und es kam zu allgemeinen Verbesserungen der Herz-Kreislauf-Situation. Gerade Letzteres ist für Nierenpatienten besonders wichtig, da viele an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben. »Da in den kommenden zehn Jahren mit einem starken Anstieg chronischer Nierenerkrankungen zu rechnen ist, sollten weitere klinische Untersuchungen zu Granatapfelsaft durchgeführt werden, um das hohe Risiko

---

[22] Bankhofer, Hademar, Das große Buch vom gesunden Leben, 89
[23] Bio, Juni/Juli 2008, S. 61
[24] John Phillip auf der Internet-Seite des Kopp Verlags, 11.11.2010
[25] Bankhofer, Hademar: Gesundheitstipps in: www.bankhofer-gesundheitstipps.de (abgerufen am 4.12. 2010)

von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern sowie eine Verschlechterung [des Zustandes] bis zu einer Nierenerkrankung im Endstadium zu verhindern«, erklärte Dr. Batya Kristal, eine der Autorinnen der Studie. Einer anderen Studie zufolge, die in der Fachzeitschrift Clinical Nutrition veröffentlicht, trägt Granatapfelextrakt dazu bei, die Verhärtung der Blutgefäße zu verringern, was sonst oft zu einer Einschränkung der Blutzirkulation führt. Schon nach dreimonatiger Einnahme verringerten sich die Dicke der Gefäßwand der Patienten um 35 Prozent und die Cholesterin-Oxidation um erstaunliche 90 Prozent – beides kommt der Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems zugute.[26]

Achtung: Spät Essen lässt die Cholesterin-Werte ansteigen!

Ab 19 Uhr reduziert die Leber ihre Verdauungsarbeit auf ein Minimum. Alles, was man isst, bleibt unverdaut oder halb verdaut im Darm, beginnt zu gären, wird erst wieder am nächsten Morgen verarbeitet. Eine jüngste Studie an der Uni Paris hat ergeben: Wenn jemand nach 21 Uhr oder gar erst gegen Mitternacht eine komplette Mahlzeit zu sich nimmt, bei dem steigen die Cholesterinwerte dramatisch an. Und das kann für Herz und Kreislauf gefährlich sein. Man hat herausgefunden, dass der Organismus von sich aus zu später Stunde verstärkt Cholesterin produziert. Wenn nun aus der Nahrung zusätzlich große Mengen von Blutfetten dazukommen, dann wird die Sache verhängnisvoll. Die letzte Mahlzeit sollte gegen 19 Uhr erfolgen. Das Cynarosid aus den Blättern der Artischocke (Hepar) gibt der Leber Kraft und kann auch bereits angegriffene Leberzellen wieder aufbauen und regenerieren. Wenn das Cynarosid dem menschlichen Organismus in Form von hochdosiertem Artischockenextrakt zugeführt wird, dann wird der Heparschutzstoff Luteolin freigesetzt. Und dieses Luteolin kann zu hohe Cholesterinwerte senken, und zwar das schädliche und gefährliche LDL-Cholesterin. Prof. Dr. Volker Fintelmann, Leitender Arzt am Krankenhaus Hamburg-Rissen, hat das in einer Studie bestätigt. Er konnte mit Artischockenextrakt innerhalb von 6 Wochen das erhöhte Cholesterin von 300 Patienten um 13 Prozent senken.[27]

Topinambur:

Topinambur macht fast kalorienfrei satt

Topinambur (Helianthus tuberosus) ist ein alte Kulturpflanze der Indianer, die zunehmend auch in Europa Beachtung und Anerkennung findet. Ihre Knollen enthalten einen hohen Anteil an unverdaulichen Polyfructosanen, darunter auch den Ballaststoff Inulin (Kompositenstärke). Inulin ist eine nahezu unverdauliche Stärke, die aus Fructose-Molekülen besteht, Wasser bindet, aufquillt und fast kalorienfrei satt macht. Dadurch wird der Heißhunger, der sonst bei nur geringer Nahrungsaufnahme auftritt, gestoppt und das Sättigungsgefühl hält längere Zeit an. Topinambur ist somit ein ballastoffreiches Naturprodukt, das sich gut zur Unterstützung einer kalorienreduzierten Schlankheitsdiät eignet. Die im Topinambur enthaltenen löslichen Ballaststoffe können auch eine cholesterinbewusste Ernährung sinnvoll unterstützen. Inulin stärkt als praebiotischer Ballaststoff zusätzlich die gesunde Darmflora, indem es das Wachstum der wichtigen Bifidus-Bakterien fördert. Topinambur Pulver wird aus dem getrockneten Sirup gereinigter Topinmburknollen gewonnen und an Haferkleie gebunden. Es besitzt einen angenehm süß fruchtigen Geschmack, macht satt und vereinfacht die Gewichtskontrolle.[28]

Galle und ihre Funktionen:

Galle ist eine grün-gelbliche, basische Flüssigkeit mit vielen unterschiedlichen Funktionen. Jede davon hat einen Einfluss auf die Gesundheit jedes einzelnen Organs und Systems im Körper. Galle hilft bei der Verdauung von Fett, Kalzium und Proteinen. Darüber hinaus wird sie benötigt, um die Fettwerte im Blut konstant zu halten, Toxine aus der Leber zu entfernen, ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht im Darm aufrechtzuerhalten und um zu verhindern, dass sich im Dickdarm schädliche Bakterien vermehren. Um ein widerstandsfähiges und gesundes Verdauungssystem zu bewahren und die Körperzellen mit der richtigen Menge an Nährstoffen zu versorgen, muss die Leber täglich 1,1 bis 1,6 Liter Galle produzieren. Wird weniger Galle produziert, sind Probleme mit der Verdauung, der Ausscheidung der Schlacken und den ständigen Bemühungen des Körpers, sich von Giftstoffen zu befreien, vorprogrammiert. Viele Menschen produzieren

---

[26] Jonathan Benson: Granatapfel schützt vor Gewebeschäden und Entzündungen, in: info.kopp-verlag.de, 25.11.2010

[27] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, S. 601f.

[28] „Topinambu-Macht fast kalorienfrei satt“ in: EnergiaVital Katalog 2007

gerade mal den Inhalt einer Tasse oder Weniger. ***Alle Krankheiten sind eine direkte oder indirekte Folge einer reduzierten Gallenproduktion und eines ineffizienten Gallenflusses***.[29]

Schwarze Johannisbeeren:
Durch Johannisbeeren kann der Cholesterinspiegel gesenkt werden und Herzkrankheiten vorgebeugt werden. In den Johannisbeeren ist ein Schutzstoff für die Blutkapillaren enthalten, so dass die kleinen Kapillargefäße durchgängig bleiben und nicht durch Cholesterinablagerungen verstopft werden können. [30]

Zwiebeln und Knoblauch:
Zwiebeln und Knoblauch werden u.a. zur Vorbeugung und / oder Behandlungen von Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Übergewicht, einem hohen Cholesterinspiegel und Bluthochdruck eingesetzt. Dies liegt z.T. an den enthaltenen scharfen und flüchtigen Schwefelverbindungen, den sog. Thiosulfinaten. Die rohen Knollen sind hervorragend für das Herz, können ihr Arsenal aber auch im gekochten Zustand um diese herzschützenden Verbindungen erweitern. Falls es Ihnen auf die Quercetin-Glycoside der Zwiebeln ankommt (die äußere Schale ist der vermutlich beste Quercetin-Lieferant überhaupt), lässt sich ihre Absorption mit Öl (Sojaöl u.v.a. Lecithin) verbessern – ein weiterer Grund, das Olivenöldressing für den Salat mit Knoblauch und Zwiebeln zu verfeinern)[31]

Bohnen:
Je dunkler die Bohnen, desto besser. Auf diese Weise lässt sich das Risiko senken, an Krebs zu sterben und an grauem Star, Herversagen und Diabetes zu erkranken. Der Grund? Bohnen enthalten sehr viel Folsäure, und dieses B-Vitamin senkt die Homocysteinwerte, indem es diese entzündungsfördernde Aminosäure – einen Risikofaktor für Herzerkrankungen – in arterienunschädliches Methionin zurückverwandelt.
Naturheilpraktiker raten, unter ärztlicher Beobachtung täglich 5 Milligramm Folsäure (die synthetische Form des Folats) zu nehmen. Die empfohlene Tagesdosis liegt dagegen bei 400 Mikrogramm und lässt sich problemlos decken, da heutzutage viele Produkte wie Müsli, Brot und Körner mit Folsäure angereichert sind. Duke konzentriert sich nicht nur wegen des hohen Folsäuregehalts auf die Bohnen (eine ½ Tasse Augenbohnen oder Linsen enthält 180 Mikrogramm, !/2 Tasse Kirchererbsen 140 Mikrogramm und ½ Tasse Limabohnen 136 Mikrogramm); sie sind auch hervorragende Ballaststofflieferanten. Ballaststoffe helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und ein gesundes Gewicht zu halten. Beide Faktoren spielen eine Rolle , wenn man das Risiko einer Herzerkrankung senken oder bereits vorhandene Herzprobleme besser bewältigen möchte.[32]

Olivenöl: Achtung: zu recherchieren, wie stark man Olivenöl erhitzen kann – wirkt sonst schädlich!
Dukes Gartenhelfer und Duke selbst beträufeln jeden Tag ihr Brot mit einer Mischung aus Olivenöl, Essig, gehacktem Knoblauch und Chili. Olivenöl hat eine ähnliche Wirkung auf Herzerkrankungen wie ein plötzlicher Regenguss auf einen Waldbrand. Es lindert Entzündungen, reduziert Oxidationsprozesse und senkt den Cholesterinspiegel.
Das Olivenöl ist die Grundlage der sog. mediteranen Diät, die aus viel Gemüse, ganzen Körnern, Hülsenfrüchten und Obst besteht. Studien zufolge kann sie das Risiko von Herzversagen erheblich verringern. Bei dieser Ernährungsform dient das einfach ungesättigte Olivenöl als gesunde Alternative zu gesättigten Fetten wie Butter, die den Cholesterinspiegel in die Höhe treiben. Der Verzehr einfach ungesättigter Fette hat dagegen keinen Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Ersetzt man gesättigte Fette durch Olivenöl, kann dies den Gesamtcholesteringehalt um die Hälfte der Menge senken, um die ihn gesättigte Fette anheben würden. Jüngste Studien kommen zu folgendem Schluss: Da Olivenöl die LDL-Oxidation verringert, spielt es möglicherweise noch eine sehr viel größere Rolle dabei, das Kreislaufsystem in Form zu halten. Im Rahmen einer wichtigen spanischen Studie mit 372 Testpersonen mit hohem Herz-Kreislauf-Risiko ernährte sich ein Drittel der Teilnehmer fettarm. Dir anderen verzehrten eine traditionelle mediterane Kost mit nativem Olivenöl und Nüssen als wichtigsten Fettlieferanten (Nüsse enthalten wie das Olivenöl viele gesunde, einfach

[29] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 5f.
[30] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47
[31] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 287
[32] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 283

ungesättigte Fette). Nach drei Monaten sank die LDL-Oxidation bei den Teilnehmern, die sich mediteran mit Olivenöl und Nüssen ernährten, nicht aber bei der Gruppe mit der fettarmen Kost.
Olivenöl wirkt aus verschiedenen Gründen entzündungshemmend: Erstens ist bei dem im Olivenöl enthaltenen Fettsäuren das Risiko einer Oxidation durch freie Radikale geringer. Zweitens enthält auch das Olivenöl Inhaltsstoffe mit antioxidativer Wirkung.[33]

L-Carnitin:
Es wurde getestet, welchen Einfluss L-Carnitin auf Menschen mit den verschiedensten Herzkreislaufproblemen hat, wie Angina pectoris (Brustschmerzen aufgrund von Durchblutungsstörungen des Herzens), Herzrhythmusstörungen, Herzversagen, Herzinfarkt und bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit, eine Art Angina Pectoris der Beine (Schaufensterkrankheit). Im Rahmen einer Studie mit 81 Patienten, die kurze Zeit zuvor einen Herzinfarkt erlitten hatten, verbesserten sich die Überlebenschancen der Teilnehmer, die vier Monate lang 4 Gramm L-Carnitin am Tag bekamen, um das 12-Fache gegenüber den Patienten, die ein Placebo nahmen. Das Präparat verbesserte Herzfrequenz, Blutdruck, Angina-Pectoris-Beschwerden und den Cholesterinspiegel.[34]

Wein – besser aber: Traubensaft, *denn Alkohol fördert u.a. Darmkrebs, Brustkrebs, zwei sehr häufige Krebserkrankungen ...*
Überzeugende Studienergebnisse legen nahe, dass der Genuss von 140 Millilitern Wein den Frauen sowie bis zur doppelten Menge den Männern den Besuch beim Kardiologen erspart. Es ist eindeutig belegt, dass die Wahrscheinlichkeit einer Herzerkrankung bei Menschen, die moderate Mengen Wein konsumieren, geringer ist als bei denjenigen, die gänzlich darauf verzichten. Darüber hinaus deuten über 30 Langzeitstudien an, dass mäßiger Weingenuss das Herzinfarktrisiko zwischen 25 und 40 Prozent senken kann. Finnische Wissenschaftler fanden heraus, dass bei Männern, die eine Menge von bis zu 12 Gläsern Wein in der Woche tranken, das Risiko eines Schlaganfalls infolge eines Blutgerinnsels nur halb so hoch war wie bei denjenigen, die nichts tranken. Bei einem mehr als mäßigem Genuss steigt allerdings auch das Risiko, an den Folgen des Alkoholgenusses zu sterben. Die positive Auswirkung auf Herzerkrankungen ist vermutlich auf den hohen Flavonol- und Bioflavonoidanteil in Trauben und Traubenschalen zurückzuführen. Diese pflanzlichen Stoffe haben zahlreiche Vorteile für die Herzgesundheit. Sie erhöhen z.B. die Produktion von Stickstoffmonoxid in den Zellen der Arterien, was die Erweiterung der Blutgefäße begünstigt. Darüber hinaus hemmen sie die Produktion von Substanzen, die Ablagerungen an den Arterienwänden verursachen. Offenbar können die im Rotwein enthaltenen Flavonoide die Oxidation von *LDL-Cholesterin* sogar wirksamer verhindern als Vitamin E. Die Bildung von Blutgerinnseln unterbinden sie ebenso effektiv.[35]

Entzündungen und oxidative Schädigungen vermeiden:
Es gelingt immer besser, die Ursachen von Herzerkrankungen zu identifizieren, so dass man ihnen schon früh mit einer Ernährungsumstellung, einer Veränderung der Lebensführung oder Medikamenten begegnen kann. Wichtig sind die Faktoren Entzündung und oxidative Schäden. Entzündungen entstehen, wenn das Immunsystem herbeieilt, um Probleme zu beheben und Eindringlinge zu vertreiben. Dieser Schutzmechanismus löst eine chemische Kettenreaktion aus, die ungewollt das Gewebe schädigen kann. Bei Verletzung der Blutgefäße eilen weiße Blutkörperchen (Leukozyten) herbei, um den Schaden zu beheben. Leider geschieht dies im Rahmen einer Entzündungsreaktion, welche die Blutgefäße weiter schädigt, das Blut verdickt und der Bildung von Blutgerinnseln Vorschub leistet. Aus diesem grund sollen die Heilnahrungsmittel *in erster Linie Entzündungen* lindern.
Die Leukozyten eilen unter anderem deshalb sofort zu den Gefäßwänden, weil es dort zu Ablagerungen kommen kann, wenn die sog. Freien Radikale das LDL-Cholesterin oxidieren oder schädigen. Freie Radikale haben eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Auspuff Ihres Wagens – sie sind ein unvermeidliches, aber gefährliches Abfallprodukt der Energiegewinnung. Im Idealfall können andere Verbindungen in den Zellen, die Antioxidantien, die freien Radikale neutralisieren, bevor diese größere Schäden anrichten – so wie der Katalysator Ihres Wagens verhindert, dass ein Großteil der bei der Verbrennung entstehenden Abgase in die Luft gelangt. Oxidiertes LDL-Cholesterin haftet leichter in den Arterienwänden und kann sich besser

[33] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 283f.
[34] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 286
[35] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 286f.

hineinbohren. Dies wiederum lockt die Leukozyten an und verursacht Entzündungen. Es kommt verstärkt zu Ablagerungen an den Arterienwänden, das Risiko von Blutgerinnseln wächst, und die Bildung freier Radikale nimmt weiter zu.
Es ist ein ***Teufelskreis***. Ziel muss es sein, diese Entwicklung über die Ernährung „kurzzuschließen", die viele Nahrungsmittel und Kräuter mit entzündungslindernder und antioxidativer Wirkung enthält und noch weitere Vorteile für die Herzgesundhit hat.[36]

Polyphenole und Flavonoide:
Flavonoide können, wie Studien ergaben, Kapillargefäße heilen und stärken sowie den Gesamtcholesterinspiegel senken. Zudem sind viele von ihnen in der Lage, die Thrombusbildung zu verhindern.
So wurde beispielsweise in einer Studie (veröffentlicht im Fachblatt „The Lancet") an mehr als 800 Holländern untersucht, welchen Einfluss Flavonoide auf das Auftreten kardiovaskulärer Krankheiten haben. Bei denjenigen, die die größten Mengen an Flavonoiden zu sich nahmen (v.a. aus Tee), war das Herzinfarktrisikoerheblich geringer als bei denjenigen, deren Nahrung kaum Flavonoide enthielt. Selbst als man andere Risikofaktoren wie Übergewicht, Rauchen und Bluthochdruck herausfilterte, war der Einfluss der Flavonoide immer noch deutlich feststellbar.
Flavonoidekomplexesowie Bioflavonoide, die mit Vitamin C oder anderen Nahrungsergänzungsstoffen kombiniert sind, werden meist als Tabletten oder Kapseln angeboten. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 500 bis 1000 mg; handelt es sich um Quercetin und Rutin, liegt sie bei 200 bis 500 mg.
Zu den flavonoidreichen Pflanzen, die gut sind fürs Herz, gehören u.a. Ginko, Heidelbeere, die europäische Mittelmeerpinie, Weißdorn, grüner Tee sowie blaue Trauben bzw. Rotwein.

1. ***Ginko:***

In Studien an Laborkaninchen sowie an Menschen hat sich gezeigt, dass Ginko den Effekt des sog. Plättchen-aktivierenden Faktors (PAF) hemmen kann, der die Blutplättchen zu Zusammenballen veranlasst, wie der Pflanzenforscher Steven Forster schreibt. Die durchschnittliche Dosis beträgt dreimal täglich 40 mg Ginko bei Standardextrakten, die mindestens 24 Prozent Flavoglykoside enthalten müssen.

2. ***Heidelbeere:***

In einer italienischen Studie mit Anthozyanidinen (den Wirksubstanzen, die sich auch in Blaubbeeren finden), stellte sich heraus, dass Heidelbeerextrakt sowohl den Gesamtcholesterin- als auch den Trigyceridspiegel senken kann. Die empfohlene Dosis eines in Kapseln abgefüllten Extrakts, der mindestens 20 bis 25 Prozent Anthozyanoside enthält, beträgt dreimal täglich 80 bis 160 mg.

3. ***Europäische Mittelmeerpinie:***

Die Flavonoide dieses Baumes werden zur Herstellung verschiedener herzstärkender Produkte benutzt. Die durchschnittliche Tagesdosis beträgt 50 bis 100 mg.

4. ***Weißdorn:***

Dieser Busch hat besondere Aufmerksamkeit verdient, denn sein in der traditionellen Naturmedizin wohlbekannter Nutzen wurde in den letzten Jahren von zahlreichen Studien bestätigt. Die Pflanze ist reich an Polyphenolen, einschließlich Quercetin, Vitexin und Katechin. Wissenschaftler fanden heraus, dass Weißdornextrakt den Serumcholesterinspiegel und den Blutdruck senken kann; außerdem verhütet er Palpitationen (Herzrasen) und Arrhythmien (unregelmäßigen Herzschlag, Herzstolpern). Manche dieser Wirkungen beruhen darauf, dass Weißdorn die großen Koronargefäße erweitert und die Pumpleistung des Herzens erhöht. Außerdem wirkt er leicht entwässernd. In einigen Studien stellte sich heraus, dass Weißdorn sogar eine bestehende Arteriosklerose mildern kann, indem er bereits existierende Plaques abbaut.
In Deutschland und anderen europäischen Ländern werden aus Weißdornextrakt zahlreiche herzstärkende Mittel hergestellt, die teils rezeptfrei, teils rezeptpflichtig sind. Die meisten naturheilkundigen Fachleute gehen davon aus, dass man Weißdorn über längere Zeit hinweg einnehmen muss, bevor seine Wirkung sich entfaltet, und dass mehrere Wirkfaktoren dabei Hand in Hand gehen. ***Auch wenn Weißdorn als ziemlich ungiftig gilt und selbst bei höherer Dosierung nur wenig Nebenwirkungen verursacht, warnen Naturheilkundige doch davor, ihn einfach so einzunehmen, wenn man meint, es vielleicht ‚am Herzen zu haben'. Wer Digitalispräparate schluckt, sollte vor einer Weißdorn-Anwendung auf jeden Fall ärztlichen Rat einholen.*** Manche Leute, v.a. ältere, nehmen täglich ein niedrig dosiertes Weißdornpräparat als

[36] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 281f.

Herztonikum ein, z.B. ein bis zwei Teelöffel Extrakt, 250 bis 500 mg Trockenpulver oder 100 bis 200 mg in Form von Kapseln, die mindestens 1,8 Prozent Vitexin enthalten.[37]

Grüner Tee:

Die Wirkstoffe des grünen Tees können die Thrombusbildung hemmen, den Cholesterinspiegel senken und so das Herz schützen. Das Flavonoid Katechin ist in dieser Hinsicht praktisch ebenso wirksam wie Acetylsalicylsäure, vielleicht sogar noch wirksamer, denn es hemmt gleichzeitig die PAF-Produktion. Eine weitere Komponente im grünen Tee kann, wie Studien ergaben, die körpereigene Substanz Thromboxan hemmen, die für das Zusammenballen der Blutplättchen mitverantwortlich ist. In einer Studie an rund 6000 Japanerinnen stellte sich heraus, dass diejenigen Frauen, die fünf Tassen grünen Tee oder mehr pro Tag tranken, ein um 50 Prozent geringeres Risiko hatten, einen Schlaganfall zu erleiden. In einer israelischen Studie an 5000 Teetrinkerinnen und –trinkern sowie einer ebenfalls aus Japan stammenden Studie zeigte sich, dass auch Extrakte aus grünem Tee geeignet sind, den Cholesterinspiegel – und möglicherweise auch den Blutdruck – zu senken.

Grüner Tee, der zwei bis drei Minuten lang aufgebrüht wird, enthält nur mäßig viel Koffein (etwa 20 bis 30 mg pro Tasse) und hat einen zarten, sehr angenehmen Geschmack. Auch Kapseln mit Extrakt us grünem Tee sind inzwischen auf dem Markt erhältlich. Doch Vorsicht: Manche Hersteller fügen ihm zusätzliches Koffein bei und preisen das Produkt dann als „Energiespender“ an. Grünen Tee sollten Sie niemals kochend heiß trinken, das kann seine therapeutische Wirkung verringern.

Wie Sie grünen Tee anwenden können: Die durchschnittliche Tagesdosis, bei der Sie etwa 50 bis 100 mg Polyphenole aufnehmen, beträgt drei bis 5 Tassen Tee. Die Kapseldosierung hängt vom Polyphenolgehalt ab; sie kann zwischen 15 und 50 Prozent betragen. Im ersten Fall beträgt die Durchschnittsdosis 300 bis 600 mg pro Tag; bei einem Polyphenolgehalt von 50 Prozent genügen 100 bis 200 mg.[38]

Grüner Tee:

Die Wirkstoffe des grünen Tees können die Thrombusbildung hemmen, den Cholesterinspiegel senken und so das Herz schützen. Das Flavonoid Katechin ist in dieser Hinsicht praktisch ebenso wirksam wie Acetylsalicylsäure, vielleicht sogar noch wirksamer, denn es hemmt gleichzeitig die PAF-Produktion. Eine weitere Komponente im grünen Tee kann, wie Studien ergaben, die körpereigene Substanz Thromboxan hemmen, die für das Zusammenballen der Blutplättchen mitverantwortlich ist. In einer Studie an rund 6000 Japanerinnen stellte sich heraus, dass diejenigen Frauen, die fünf Tassen grünen Tee oder mehr pro Tag tranken, ein um 50 Prozent geringeres Risiko hatten, einen Schlaganfall zu erleiden. In einer israelischen Studie an 5000 Teetrinkerinnen und –trinkern sowie einer ebenfalls aus Japan stammenden Studie zeigte sich, dass auch Extrakte aus grünem Tee geeignet sind, den Cholesterinspiegel – und möglicherweise auch den Blutdruck – zu senken.

Grüner Tee, der zwei bis drei Minuten lang aufgebrüht wird, enthält nur mäßig viel Koffein (etwa 20 bis 30 mg pro Tasse) und hat einen zarten, sehr angenehmen Geschmack. Auch Kapseln mit Extrakt aus grünem Tee sind inzwischen auf dem Markt erhältlich. Doch Vorsicht: Manche Hersteller fügen ihm zusätzliches Koffein bei und preisen das Produkt dann als 2Energiespender“ an. Grünen Tee sollten Sie niemals kochend heiß trinken, das kann seine therapeutische Wirkung verringern.

Wie Sie grünen Tee anwenden können: Die durchschnittliche Tagesdosis, bei der Sie etwa 50 bis 100 mg Polyphenole aufnehmen, beträgt drei bis 5 Tassen Tee. Die Kapseldosierung hängt vom Polyphenolgehalt ab; sie kann zwischen 15 und 50 Prozent betragen. Im ersten Fall beträgt die Durchschnittsdosis 300 bis 600 mg pro Tag; bei einem Polyphenolgehalt von 50 Prozent genügen 100 bis 200 mg.[39]

Ingwer:

Ingwer ist ein Herztonikum. In einer 1980 im „New England Journal of Medicine“ veröffentlichten Studie stellte sich heraus, dass Ingwer den Cholesterinspiegel senken kann; wahrscheinlich hemmt er die Aufnahme von Cholestetin im Blut. Andere Wissenschaftler stellten fest, dass Ingwer, wie auch grüner Tee, den Blutfaltor Thomboxan hemmen und damit die Thrombusbildung verhindern kann . vielleicht ebenso gut oder besser als bekanntere Thrombosehemmer wie Acetylsalicylsäure und Knoblauch. Ob Ingwer auch den

---

[37] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 264-266
[38] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 266f.
[39] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 266f.

Blutdruck beeinflusst, ist noch nicht geklärt; in manchen Studien vermochte er ihn etwas zu senken. Ingwer ist ungiftig und kann auch in größeren Mengen verzehrt werden.
Wie Sie Ingwer anwenden können: Es gibt ihn frisch getrocknet sowie pulverisiert, als Tabletten, Kapsreln, Tropfenkonzentrate und Extrakte. Als Herztonikum empfiehlt sich eine durchschnittliche Tagesdosis von 500 mg (getrockneter Ingwer) oder ein bis zwei Teelöffeln Flüssigextrakt.[40]

Ginseng:
Studien weisen darauf hin, dass die Saponine und andere Wirksubstanzen des Ginseng auch den Cholesterinspiegel und die Blutplättchen positiv beeinflussen können. Ginseng fördert den Transport und die Verstoffwechselung von Cholesterin; er senkt auf diese Weise den Gesamt-Cholesterinspiegel, v.a. von LDL, und erhöht die günstigen HDL-Werte. Möglicherweise verhindert er auch das Zusammenkleben der Blutplättchen. Seine Wirkung auf den Blutdruck lässt sich weniger leicht vorhersehen – manchmal normalisiert er ihn, gelegentlich kann er ihn aber auch erhöhen.
Wie Sie Ginseng anwenden können: Er wird als ganze Wurzel oder in Pulverform verkauft, außerdem als Kapseln, Tabletten, Tee, Tinktur und Extrakt. Als Herztonikum empfiehlt sich eine tägliche Dosis von 250 bis 500 mg (bei Kapseln, die mindestens 5 bis 8 Prozent Ginsenoside enthalten) oder, falls der Ginsenosidanteil höher liegt, 100 bis 200 mg des Präparats. [41]

Sellerie:
Sellerie bewährt sich im Kampf gegen Bluthochdruck: Er ist nämlich ein recht potentes Diuretikum (Entwässerungsmittel). Ein aus seinem Samen gewonnenes Öl wirkt offenbar entspannend auf die Muskulatur der Blutgefäßwände ein und hilft so, den Blutdruck zu senken. An der Universität von Chicago verabreichte man Labortieren winzige Mengen Butylphthladid, eine Komponente des Öls aus Selleriesamen. Der systolische Blutdruck der Tiere nahm ***daraufhin innerhalb von vier Wochen um 12 Prozent ab***. Darüber hinaus vermag diese Substanz den Cholesterinspiegel zu senken. Eine 8wenn auch kleine) chinesische Studie an 16 Hypertonikern verwies ebenfalls auf positive Wirkungen des Selleriesamens.
In sehr großen Mengen kann Selleriesamen jedoch giftig sein und in der Schwangerschaft sollte er auf keinem Fall eingesetzt werden. Gegen eine gelegentliche Selleriemahlzeit ist jedoch nichts einzuwenden, im Gegenteil. Die meisten Naturheilkundigen empfehlen, Selleriesamen bzw. daraus gewonnene Öle nicht ohne fachkundige Überwachung einzunehmen. Wenn Sie jedoch täglich ein paar Stengel Sellerie essen, können Sie gefahrlos etwas für ihren Blutdruck tun.
Wie Sie Selleriesamen anwenden können: Er wird als Tropfenkonzentrat , Tabletten, oder in reiner bzw. pulversierter Form angeboten. Es genügt, wenn Sie ein- bis zweimal pro Woche einen halben bis einen Teelöffel voll davon einnehmen, um Bluthochdruck vorzubeugen.[42]

Vitamin C:
Sicher lässt sich sagen: Selbst diejenigen, die nur mäßig Vitamin C (200mg) pro Tag zu sich nehmen, haben höhere HDL-Werte als solche, die sehr wenig Vitamin C essen. Eine Theorie lautet, dass Vitamin C als starkes Antioxidans wahrscheinlich das HDL davor bewahrt, von freien Radikalen angegriffen zu werden. Eine Studie, die an Männern um die dreißig mit hohem Blutdruck durchgeführt wurde, legen nahe, dass Vitamin C in der Hypertoniebehandlung eine wichtige Rolle spielen könnte: Die Männer mit dem höchsten Blutdruckwerten hatten die niedrigsten Vitamin-C-Spiegel. In einer weiteren Studie an der Tufts-Universität bestätigte sich, dass hohe Dosen Vitamin C den systolischen Blutdruck um bis zu 11 Prozent senken können. Insgesamt sind sicher noch mehr Untersuchungen nötig, bevor dazu eine allgemeingültige Aussage möglich ist. Schaden kann es jedoch keinesfalls, sich stets gut mit Vitamin C zu versorgen.
Wie Sie Vitamin C anwenden können: Die durchschnittliche Optimaldosis, die Ihrem Herzen und Kreislauf guttut, beträgt dreimal täglich 250 bis 500 mg. Sollten Sie Nebenwirkungen wie Durchfall oder Magenschmerzen verspüren, müssen Sie die Dosis wieder senken. [43]

➔ am besten ***Depotkapseln verwenden!***

---

[40] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 268f.
[41] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 269f.
[42] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 270f.
[43] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 274

Coenzym Q10:
Diese vitaminähnliche Substanz, die besonders aufs Herz-Kreislauf-System zu wirken scheint, verspricht Erfolg bei der Behandlung und Vorbeugung von Angina pectoris, Kardiomyopathie (Herzversagen aufgrund eines vergrößerten Sportlerherzens bzw. verringerten Blutstroms zum Herzen), Arrhythmien und anderen Herzleiden. Herzkranke bemerken die Besserung im allgemeinen daran, dass ihr Herz stärker pumpt, der Herzschlag regelmäßiger wird und sie wieder zu mehr körperlicher Aktivität fähig sind.
Das Coenzym Q10 ist ein Antioxidans und als Nährstoff für das Herz unentbehrlich. Beim Menschen ***reichert es sich in den Herzmuskelzellen an, wo es in großen Mengen benötigt wird, damit die Zellen die Energie produzieren können, die das Herz in Gang hält.*** Studien an Herzpatienten haben ergeben, dass viele von ihnen an einem Mangel an Coenzym Q10 leiden. Teilweise liegt es an den Medikamenten, die sie gegen überhöhte Cholesterinspiegel einnehmen: Einige von ihnen wirken sich ungünstig auf die Coenzym-Q10-Absorption aus.
Manche Kardiologen haben den potentiellen therapeutischen Wert von Coenzym Q10 inzwischen erkannt; andere wissen noch nichts darüber. Kritiker bemängeln, dass es bislang noch keine großen, kontrollierten klinischen Studien gibt, die den Nutzen von Coenzym Q10 beweisen können. Es gibt allerdings durchaus ***Dutzende kleinerer Studien an Herzpatienten, die bestätigen, dass ihnen die Einnahme dieser Substanz sehr wohl nützt.*** So erholen sich z.B. 80 Prozent der Patienten in einer kürzlich veröffentlichten italienischen Studie besser von ihrem Herzversagen, nachdem sie ihre Nahrung mit Coenzym Q10 anreicherten. Auch auf einem halben Dutzend internationalen Symposien stand dieser Nährstoff in den letzten Jahren im Mittelpunkt des Interesses.
Das Coenzym kann darüber hinaus den Blutdruck senken. So stellte sich etwa in einer zehnwöchigen, placebokontrollierten Studie an Hypertonikern heraus, dass die Einnahme von Coenzym Q10 sowohl den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck signifikant reduzierte. Offenbar, meinen die Forscher, hat die Substanz einen positiven Einfluss auf die Funktion der Blutgefäßwände. Die therapeutische Dosis zur Senkung überhöhten Blutdrucks beträgt im allgemeinen dreimal täglich 30mg.
Herzpatienten nehmen häufig sogar 120 bis 360 mg ein. Solche hohen Dosen haben sich bisher als sicher und nebenwirkungsfrei erwiesen.
Wie Sie Q10 anwenden können: Es wird gewöhnlich in Kapseln zu 10 bis 100 mg angeboten. Die optimale Tagesdosis für die Herzgesundheit bzw. zur Vorbeugung eines Coenzym-Q10-Mngels beträgt 15 bis 30 mg.[44]

L-Carnitin:
Wie das Coenzym Q10 ist auch Carnitin eine natürlich im Körper vorkommende Substanz, die im Muskelgewebe gespeichert wird und für das Funktionieren des Herzens unentbehrlich ist. Carnitinmangel entsteht u.a. durch allzu starke körperliche Bewegung (z.B. Hochleistungssport), Krankheit oder ungenügende Zufuhr mit der Nahrung. Mit zunehmendem Alter sinkt der Carnitinspiegel im Körper meist ab. Für den Fettstoffwechsel ist diese Substanz unbedingt vonnöten: Sie „begleitet“ die Fettsäuren dorthin, o sie verbrannt werden, nämlich in die Mitochondrien der Zellen (kleine Zellorganellen, die für die Fettverbrennung wichtig sind). Hier wird bei der Oxidation von Fetten ATP freigesetzt, eine Substanz, die Energie zum Herzen befördert, damit es richtig punpen kann. Kurz, das Herz braucht Carnitin als Energiespender. Besteht Carnitinmangel, reichern sich die Fettsäuren im Herzmuskel an, statt verbrannt zu werden, und können die Herzzellen und damit die Herzfunktion schädigen.
Studie ergaben, dass Carnitin einen potentiellen therapeutischen Nutzen bei der Behandlung von Angina pectoris, Arrhythmien und Arteriosklerose hat. Eine tägliche Carnitinzufuhr von 750 bis 1000 mg pro Tag reduziert demnach den Gesamtcholesterinspiegel sowie die Triglyceridwerte, erhöht den HDL-Anteil und verbessert die Herzleistung.
Carnitin ist vorwiegend in Nahrung tierischen Ursprungs enthalten. Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass die L-Form dieser Aminosäure sicherer und effektiver ist als die D-Form oder das DL-Carnitin. Als Nahrungsergänzung wird meist L-Carnitin angeboten.
Wie Sie Carnitin anwenden können: Meist wird es in Kapseln und Tabletten zu je 250 bis 500 mg oder aber in flüssiger Form angeboten. Die tägliche Durchschnittsdosis, mit der Sie Herzerkrankungen vorbeugen helfen können, beträgt 250 bis 500mg.[45]

---
[44] Myell, Mark, Forever fit, 1998, S. 274ff.
[45] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 277f.

Chrom:
Das Spurenelement Chrom ist ein essentieller Bestandteil des sog. Glucosetoleranzfaktors, der die Insulinfunktion regulieren hilft. Das bedeutet, Chrom spielt eine wichtige Rolle im Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, zu dem auch die Glucose (der Blutzucker) gehört. Studien deuten darauf hin, dass Chrom möglicherweise auch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Leiden genutzt werden kann, denn sein günstiger Effekt auf den Blutzuckerspiegel dehnt sich auch auf die Fett- bzw. Cholesterinspiegel aus. Seit langem ist bekannt, dass Zuckerkranke erheblich stärker gefährdet sind als andere, an kardiovaskulären Leiden zu erkranken. In großen Bevölkerungsstudien hat sich herausgestellt, dass Menschen mit hohen Gewebechromwerten signifikant seltener herz- und kreislaufkrank sind; niedrige Chromwerte hingegen gehen mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko einher. „Chrom ist vielleicht nur einer der Faktoren die dazu beitragen, dass es zwischen den verschiedenen Kulturen solche Unterschiede im Auftreten von Diabetes und Arteriosklerose gibt“, meint dazu Dr. med. Elson Haas, „aber erzählt sicherlich zu den wichtigsten.“
Wie das Niacin – ebenfalls ein Teil des Glucosetoleranzfakturs – ist Chrom bereits zur Behandlung überhöhtere Cholesterinspiegel eingesetzt worden. In manchen Studien wurden sehr hohe Dosen, bis zu 2 mg täglich, verwendet; positive Effekte auf die Blutfett- und Cholesterinwerte sowie die HDL-Fraktion wurden aber auch bei Pobanden beobachtet, die nur die durchschnittliche Chrommenge von 0,2 bis 0,4 mg pro Tag zu sich nahmen. In einigen vielversprechenden Studien scheint sich anzudeuten, dass die Kombination von Chrom und Niacin bestens geeignet st, die üblichen Nebenwirkungen einer Niacintherapie zur Cholesterinsenkung auf Null zu reduzieren. In einer Studie an älteren Menschen beispielsweise gelang es, mit 0,2 mg Chrom und 0,1 mg Niacin pro Tag den LDL-Wert im Blut signifikant zu senken.
Zu den biologisch aktiven Formen von Chrom gehören der Glucosetoleranzfaktor, Chrompicolinat sowie Chrompolynicotinat. Meist wird das Spurenelement mit anderen Vital- und Ergänzungsstoffen kombiniert; achten Sie beim Einkauf von Multivitamin- bzw. Multimineralstoffpräparaten darauf.
Wie Sie Chrom anwenden können: Chrompräparate werden zumeist als Tabletten (zu je 0,1 oder 0,2 mg), Kapseln oder in flüssiger Form angeboten. Die Durchschnittsdosis für Erwachsene, die ihr Herz schützen wollen, beträgt 0,2 bis 0,4 mg pro Tag.[46]

Ballaststoffe:
Ballast- oder Faserstoffe – im wesentlichen unverdauliche Pflanzenbestandteile, die im Darm als Quell- und Gleitmittel wirken und dafür sorgen, dass einerseits genügend Nährstoffe aus der Nahrung ins Blut gelangen können, andererseits Schadstoffe vermehrt ausgeschieden werden und der Darm nicht träge wird – sind auch für das gute funktionieren von Herz und Kreislauf unverzichtbar. In einer ganzen Reihe von doppelblind und placebokontrolliert durchgeführten Studien hat sich herausgestellt, dass schon eine mäßige tägliche Zusatzaufnahme von 15 bis 30g Ballaststoffen die Gesamtcholesterinspiegel um fünf bis zehn Prozent senken kann. Werden der Nahrung mehr lösliche Ballaststoffe (30 bis 50 g pro Tag oder mehr) zugesetzt, sind die Wirkungen deutlicher und rascher feststellbar. Ballaststoffe senken auch den LDL- und erhöhen den HDL-Anteil im Blut. Ja selbst bei normalem Cholesterinspiegel kann man noch davon profitieren, die täglich zugeführte Ballaststoffmenge um nur 5 bis 15g zu erhöhen. Der Blutdruck wird gesenkt, und die Glukosetoleranz verbessert sich. Es kann sich auf Herz- und Kreislauf sehr positiv auswirken, wenn der Blutzuckerspiegel günstig beeinflusst wird. Ballaststoffe helfen den Cholesterinspiegel senken, indem sie entweder seine Synthese verhindern oder aber das Cholesterin verstärkt an die Gallenflüssigkeit binden, mit der es dann aus dem Körper ausgeschieden wird. Eine kürzlich durchgeführte Studie ergab, dass z.B. Psyllium-Präparate am wirkungsvollsten sind, wenn man sie unmittelbar zu und nicht zwischen den Mahlzeiten zu sich nimmt, weil Psyllium den Anteil von Gallenflüssigkeit im Darmtrakt schon während des Essens erheblich erhöht.
Am besten nimmt man Ballaststoffe natürlich mit der normalen Nahrung auf. Sollte das aber aus irgendeinem Grund nicht möglich sein, können Sie auch mit Ergänzungspräparaten etwas für Ihre Gesundheit tun. Zu den wasserlöslichen Ergänzungspräparaten gehören Pektin, Roggenvollkornprodukte, Psyllium und Guat.
Wenn Sie bisher eher ballaststoffarm gegessen haben, sollten Sie es anfangs mit der Zufuhr nicht übertreiben. Beginnen Sie mit 4-5 g pro Tag und erhöhen Sie die Menge allmählich, wenn sich Ihr Organismus daran gewöhnt hat. Wer zu viel Ballaststoffe (mehr als 30 g täglich) zu sich nimmt, riskiert Mineralstoffmangel, weil diese Substanzen im Darm nicht mehr ausreichend absorbiert werden. Darüber hinaus sollten Sie

[46] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 278f.

unbedingt mehr Flüssigkeit zu sich nehmen (6 bis 8 Glas Wasser täglich), sonst kann es passieren, dass die Ballaststoffe den Darm verstopfen, statt die Entleerung zu erleichtern.
Wie Sie Ballaststoffe als Zusatzpräparate anwenden können: Es gibt sie in Form von Pulvern, Tabletten und Kapseln. Der Herzgesundheit kommt es zugute, zwei- bis dreimal täglich einen Teelöffel voll (bzw. 4 bis 6 g) zu den Mahlzeiten zu nehmen, zusammen mit Wasser und anderen Flüssigkeiten. Sie können Ballaststoffpräparate auch in eine Suppe oder unter Joghurt etc. mengen.[47]

Medizinische Kohle - Vorsicht:
Dabei handelt es sich um reine Kohle, die durch ein spezielles Verfahren besonders aufnahmefähig für Partikel und Gase des Verdauungstraktes gemacht worden ist. Relativ hohe Dosen – 25 bis 50 g pro Tag über einige Monate hinweg – können – vorläufigen Studie zufolge, den Cholesterin und Blutfettspiegel insgesamt erheblich senken, das schädliche LDL sogar um 40 Prozent reduzieren. Es gibt jedoch ***einen Haken:*** Solche eine Behandlung darf man nur unter strenger ärztlicher Überwachung durchführen, denn medizinische Kohle kann natürlich auch Nähr- und Vitalstoffe sowie etwaige Medikamente an sich binden und aus dem Körper leiten. Schwere Mangelzustände können die Folge sein.[48]

Niacin:
Niacin: Dieser Vitalstoff aus dem B-Komplex, auch Vitamin B3 oder B2-Faktor genannt, hilft dem Körper, Energie zu produzieren, Fette und Kohlenhydrate zu verstoffwechseln und Fettsäuren sowie Geschlechts- und Stresshormone auszuschütten. Ein Mangel an diesem Vitamin-B-Faktor trägt zur Entstehung von Pellagra bei; Leitsymptome sind raue, aufgesprungene Haut sowie Durchfall. Niacin ist in großen Mengen in Bierhefe, Erdnüssen, Hülsenfrüchten, Sesamsamen und vollem Korn enthalten. Therapeutisch eingesetzt wird es bei der Behandlung von Schizophrenie, Arthritis und Blutzirkulationsstörungen in den Gliedmaßen. Sein erfolgversprechendster therapeutischer Wert liegt aber wohl in der preiswerten, effektiven Senkung erhöhter Cholesterinwerte.
In zahlreichen Studien bestätigte sich, dass größere Dosen Niacin (2 bis 3 g täglich) den Gesamtcholesterinspiegel und das schädliche LDL senken, das HDL hingegen erhöhen können. Die irkung tritt ziemlich rasch ein (innerhalb weniger Wochen), ist sehr deutlich 8die HDL-Werte steigen um 30 Prozent oder mehr) und von langer Dauer. Allerdings: Hohe Dosen Niacin haben oft auch ***unerwünschte Nebenwirkungen.*** Dazu gehören Hitzewallungen im Gesichts- und Halsbereich (die sich meist schon ab Dosierungen von 50 bis 100 mg täglich bemerkbar machen) sowie Übelkeit, Müdigkeit, Verdauungsprobleme und Nervenstörungen.
Niacin wird in verschiedenen Präparaten angeboten, einschließlich ***solchen, die „keine Hitzewallungen“ oder „verzögerten Wirkungseintritt“ versprechen.*** Selbst hohe Dosen dieser Präparate senken jedoch den Cholesterinspiegel kaum, andere sind ***u. Umständen lebertoxisch***. Falls Sie es mit Niacin versuchen wollen, sollten Sie sich dabei unbedingt ärztlich überwachen lassen.[49]

Essentielle Fettsäuren:
Eine Ernährung, die reich ist an gesättigten tierischen Fetten, erhöht Studien zufolge das Risiko für koronare Herzkrankheiten signifikant. Ist die Nahrung hingegen reich an bestimmten Arten mehrfach ungesättigter Fette, die essentielle Fettsäuren enthalten, so wird das Herz nicht geschädigt, sondern im Gegenteil gut geschützt. Sowohl die Omega 3- als auch die Omega-6-Fettsäuren können die Herzfunktion positiv beeinflussen, indem sie die Prostaglandinproduktion regulieren. Prostaglandine sind hormonähnliche Fettsäuren, die der Körper selbst herstellt. Wie Hormone steuern auch sie bestimmte Körperfunktionen – u.a. den Cholesterin- und Triglyceridspiegel im Blut, die Blutgerinnung, den Blutdruck und den Flüssigkeitshaushalt. Inzwischen hat sich in vielen Studien herausgestellt, dass eine Ernährung, die arm n essentiellen Fettsäuren ist, den Gesamtcholesterinspiegel sowie die Klebrigkeit der Blutplättchen erhöht. Immer wieder stellte man fest, dass die regelmäßige Zufuhr der beiden Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Ducosahexaensäure das „gute“ HDL erhöhen und die „schlechten“ Triglyceride senken kann. Auch wenn die Omega-6-Fettsäuren noch nicht so gründlich erforscht wurden wie die Omega-3-Fettsäuren, gibt es inzwischen doch Anzeichen dafür, dass auch die Gammalinolensäure den

---

[47] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 279ff.
[4848] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 271f.
[49] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 272f.

Gesamtcholesterinspiegel senken kann. In einigen Studien wurde zudem gezeigt: Wer Präparate mit essentiellen Fettsäuren einnimmt, senkt die Klebrigkeit der Blutplättchen. Eine an Gammalinolensäure – auch pflanzlicher Herkunft – reiche Nahrung trägt außerdem dazu bei, die körpereigene Produktion bestimmter Prostaglandine zu erhöhen, die Thromben verhindern, und die Spiegel derjenigen Prostaglandine zu senken, die eine Thrombusbildung eher fördern.
Kürzlich wurde eine placebokontrollierte Studie an Angina-pectoris-Patienten vorgelegt (diese Menschen leiden n starken Herzschmerzen, weil ihr Herz nicht mehr richtig mit ´Blut versorgt ird). Sie ergab, dass die Einnahme von Fischölpräparaten die Zahl und Heftigkeit von Angina-pectoris-Attacken erheblich senken konnte. Darüber hinaus konnten sich die Probanden wieder vermehrt körperlich betätigen, ohne Schmerzen zu ´bekommen, und ihre Blutfettspiegel waren niedriger als zuvor.
Auch Bluthochdruck ist in Symptom dafür, dass es n essentiellen Fettsäuren fehlt. Zahlreiche Studien haben ergeben, dass Bluthochdruckkranke gut daran tun, Präparate essentieller Fettsäuren einzunehmen: Das senkt ihren Blutdruck. Einige weniger Studien haben außerdem gezeigt, dass auch die aus Pflanzen gewonnenen Omega-6-Fettsäuren (etwa Gammalinolensäure) ich positiv auf den Blutdruck auswirken. So setzte man beispielsweise Labortieren unter Stress; ihr dadurch erhöhter Blutdruck ließ sich mit Hilfe von Gammalinolensäure wiedersenken. Sowohl Omega-3-als auch Omega-6-Fettsäuren verursachen eine Erweiterung der Blutgefäße und wirken über die Prostaglandine auf den Blutdruck ein.
Menschen, die Medikamente zur „Blutverdünnung“ (Antikoagulanzien) einnehmen, unter Diabetes leiden oder Bluter sind, sollten allerdings erst einmal ärztlichen Rat einholen, bevor sie Präparate essentieller Fettsäuren schlucken. Die tägliche Dosis, mit der Sie sich gut vor koronaren Herzerkrankungen schützen können, beträgt 500 bis 1000 mg Gammalinolensäure pflanzlicher Herkunft.[50]

Epicatechin, Catechin und Procyanidinen:
Die Flavonoidsubstanzen Epicatechin, Catechin und Procyanidinen sorgen für eine Senkung des Blutdrucks und der Blutplättchenaggregation, **wirken entzündungshemmend** und reduzieren das schlechte Cholesterin LDL einerseits und erhöhen das gute Cholesterin HDL andererseits.
Die ebenfalls in Schokolade enthaltene Stearinsäure verschaffte der Schokolade bislang den schlechten Ruf, den Cholesterinspiegel zu erhöhen. Jene Bostoner Wissenschaftler konnten jedoch keinen Beleg für eine solch negative Wirkung auf den Cholesterinspiegel finden.
Da dunkle Schokolade eine deutlich höhere Kakaomasse gegenüber Milchschokolade aufweist, tut insbesondere Bitterschokolade unserem Herzen gut.[51]

Ursachen des Cholesterinanstiegs beseitigen:
Neben den schulmedizinischen Arteriosklerose-Entstehungs-Theorien gibt es daher noch einige andere. So zum Beispiel jene, die erklärt, dass die Cholesterinwerte nicht deshalb steigen, weil zu viel Cholesterin gegessen wird, sondern weil die mit tierischen Eiweißen überlastete Leber entweder versehentlich zu viel Cholesterin produziert oder das vorhandene Cholesterin einfach nicht mehr abbaut. Hier wäre die Lösung, nicht die Fette, sondern die tierischen Eiweiße aus dem Speiseplan zu streichen (und natürlich ungesunde Fette durch hochwertige zu ersetzen).
Eine andere Theorie geht davon aus, dass Cholesterin deshalb von der Leber gebildet wird, weil es zum Kitten kleinster Risse in den Blutgefäßen benötigt wird. Die Risse in den Blutgefäßen erscheinen natürlich auch nicht einfach so, sondern – so lautet die Erklärung – aufgrund eines deutlichen Mangels an Vitalstoffen, ganz besonders an Vitamin C.
Studie: Heidelbeeren verhindern Ablagerungen in den Blutgefäßen
Jetzt entdeckten Wissenschaftler zum ersten Mal den direkten Beweis dafür, dass eine natürliche Substanz existiert, die der Bildung von Ablagerungen an den Blutgefäßwänden entgegen wirken und die das Wachstum dieser Ablagerungen sowie die Verengung der Blutgefäße verhindern kann: Die Heidelbeere.[52]

Pu Erh
Tee regt den Leberstoffwechsel an. Dadurch wird die Verdauung und der Blutfettgehalt normalisiert, das Immunsystem gestärkt und die Entgiftung verbessert. Alkohol wird schneller abgebaut, weswegen Pu-Erh

[50] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 261-263
[51] www.walida.de
[52] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/heidelbeeren.html

auch als "Katerkiller" berühmt ist. Er normalisiert den Cholesterinspiegel und wirkt Cholesterinablagerungen an den Wänden der Blutgefäße entgegen. Dies ist in klinischen Studien in China, Japan, und Frankreich belegt worden.[53]

Die Heidelbeere schützt vor Arteriosklerose:
Heidelbeeren halten die Blutgefäße sauber: Die Anthocyane verhindern gefährliche Ablagerungen in den Arterien, die auf Dauer zur Gefäßverengung führen und Thrombosen, Schlaganfälle und Herzinfarkte auslösen können. Studien belegen zudem eine günstige Wirkung auf den Cholesterinstoffwechsel.[54]

Saft roter Rüben:
Ein bewährtes Hausmittel zur Senkung des Cholesterinspiegels ist der Saft roter Rüben. Wer täglich ein Glas davon trinkt, wird schon bald eine wesentliche Besserung sowohl des Blutbildes als auch des Allgemeinzustandes feststellen können.[55]

Aloe Vera senkt Cholesterin und Triglyceride:
Bei innerlicher Anwendung verbessert Aloe-Vera-Gel die Qualität des Blutes und hilft, dessen chemische Zusammensetzung so auszugleichen, dass Cholesterin und Gesamt-Triglyceride (bei zu hohen Werten) zurückgehen. Wenn Sie bedenken, dass Blaubeeren ebenfalls ein kräftiges cholesterinsenkendes Mittel sind, dann verstehen Sie, warum das Präparat Good Cause Wellness Aloe Vera + Blueberry so eine kluge Idee ist: Beide Inhaltsstoffe senken den Cholesterinwert! Außerdem ist es viel sicherer als die Statine, die extreme Nebenwirkungen haben und dem Körper Nährstoffe wie CoQ10 entziehen.
Mein Rat an alle, die Statine einnehmen, lautet: Überlegen Sie sich, hoch dosiertes Aloe Vera + Blaubeeren einzunehmen, wenn Sie die Statine vorsichtig absetzen (natürlich nur unter der Aufsicht eines in Naturheilkunde erfahrenen Arztes). Aloe wird Sie auch nicht umbringen, was bei Statinen durchaus passieren kann. Da Aloe und Blaubeeren beide cholesterinsenkend wirken, sind Statine überflüssig. Es gibt natürliche Alternativen, die weit sicherer, billiger und wirksamer sind, eine davon ist Aloe Vera.[56]

Kokoswasser:
Blutlipide: Eine Studie im amerikanischen Journal of Food Chemistry and Toxicology von 2008 stellte fest, dass Kokoswasser bei Ratten, denen eine cholesterinreiche Ernährung verabreicht wurde, genauso effektiv in der Senkung des Cholesterins ist, wie ein beliebtes cholesterinsenkendes Medikament. Dadurch, dass Kokoswasser aber nicht patentierbar ist, ist es unwahrscheinlich, dass seine starken Cholesterin-senkenden Effekte es je in die Schulmedizin schaffen und mit einer 30 Billionen teuren Industrie konkurrieren. Trotzdem ist es wichtig, dass die Menschen wissen, dass sie Optionen haben, vor allem im Anbetracht der zahlreichen Nebenwirkungen von Standard-Medikamenten, wie ein geschwächtes Herz, eine Verringerung des Co-Enzyms Q10 und Vorhofflimmern.[57]

Stärkung der Herz-Kreislauf-Gesundheit durch Kokosnuss:
Die MCT im Kokosöl stärken die Gesundheit dadurch, dass sie das Gesamtcholesterin und das LDL-Cholesterin senken. Eine Studie, die im Journal of the American College of Nutrition vom Oktober 2008 erschien, zeigte, dass bei Freiwilligen, die im Rahmen eines viermonatigen Gewichtsabbau-Programms MCT aßen, die Werte des schlechten Cholesterins signifikant sanken.[58]

Kokosnuss:
Ein weiterer Vorteil der MTC liegt in der Senkung des Cholesterinspiegels. Wie eine amerikanische Studie aus dem Jahr 2008 beweist, wird durch den Verzehr der Kokosnuss beziehungsweise durch das Fett, das in der tropischen Nuss enthalten ist, sowohl das Gesamtcholesterin, wie auch das LDL-Cholesterin gesenkt.[59]

---

[53] http://www.gesundtee.de/heilkraeuter/international/puerh.html
[54] http://www.hoerzu.de/wissen-service/gesundheit/gesunde-ernaehrung/gesundheitswunder-heidelbeere
[55] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, 66
[56] http://info.kopp-verlag.de/neue-weltbilder/lebenskunst/mike-adams/die-wunderpflanze-aloe-vera-ein-natuerliches-mittel-bei-krebs-hohem-cholesterinspiegel-diabetes-.html
[57] http://www.gesundheute.com/die-vorteile-von-kokoswasser-teil-2/
[58] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/yanjun/kokosnuss-essen-um-gesund-zu-bleiben.html
[59] http://www.kokos-nuss.de/kokosnuss/gesund.html

Kirschen:
Laut einem Bericht der Süddeutschen Zeitung können Sauerkirschen Leber- und Blutfettwerte senken.[60]

Knoblauch:
Durch Knoblauch wird die Cholesterinproduktion in der Leber um 40-60% gesenkt. Die Oxidation von schädlichem Cholesterin wird verhindert. Fettmoleküle können nicht an den Arterienwänden abgelagert werden.[61]

Apfel:
Äpfel senken schlechte Cholesterin-Werte
Auch auf den Cholesterin-Wert wirken sich die süßen Früchte positiv aus - sie können sogar getrocknet sein. Eine Studie aus den USA konnte zeigten, dass sich der Cholesterinwert durch den regelmäßigen Verzehr von Äpfeln um fast ein Viertel senken lässt. Die Forscher um Bahram Arjmandi und Margaret Sitton von der Florida State University untersuchten ein Jahr lang das Blut ihrer Probanden. 160 Frauen im Alter von 45 bis 65 Jahren bekamen jeden Tag 75 Gramm Trockenfrüchte - entweder Äpfel oder Pflaumen. Bei den Apfelesserinnen war schon nach einem halben Jahr der Wert des LDL-Cholesterins um 23 Prozent gesunken. LDL-Cholesterin wird auch als "schlechtes Cholesterin" bezeichnet, da es unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördert.[62]

Die Zwiebel senkt den Cholesterinspiegel:
Gleichzeitig reduzieren die Schwefelverbindungen der Zwiebel den Cholesterinspiegel – so dass es scheint, als denke die Zwiebel wirklich an alle Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und schalte diese aus. Chinesische Forscher vom Chung Shan Medical University Hospital haben nachgewiesen, dass sich in diesem Zusammenhang Zwiebelsaft, der besonders viel Quercetin enthält, als besonders hilfreich erweisen kann. An der Studie nahmen 24 Probanden mit einem leicht erhöhten Cholesterinspiegel teil, die in zwei Gruppen eingeteilt wurden.
Während die erste Gruppe für 8 Wochen täglich 100 ml Zwiebelsaft verabreicht bekam, erhielt die zweite Gruppe ein Placebo. Es zeigt sich, dass durch die Einnahme des Zwiebelsaftes sowohl das LDL-Cholesterin als auch das Gesamtcholesterin im Blut stark gesenkt werden konnten.[63]

Orangen:
Orangen können bei regelmäßigem Verzehr erhöhte Cholesterinwerte senken. Sogar bereits durch Arteriosklerose eingeengte Herzkranzgefäße können sich bis zu einem gewissen Grad wieder öffnen.[64]

Zitronen:
Wie Dr. Hochenegg dokumentiert hat, können Verkalkungen der Herzkranzgefäße und Ablagerungen an den Arterieninnenwänden durch Zitronen bis zu einem gewissen Grad rückgängig gemacht werden.[65]

Warnung: **Diese Lebensmittel enthalten gefährliche Transfette**
Transfette: Diese Lebensmittel enthalten "Killerfette". In unserem Essen finden sich überall Transfette. Fertigpanaden auf Fisch, Hühner- oder Schweinefleisch sind besonders reich an Transfettsäuren. Sie stecken nicht nur in Chips, Pommes und Croissants. Auch Panaden, Saucen und Müsliriegel enthalten einen hohen Anteil an Transfettsäuren. Diese gelten als gefährliche Krankmacher. Denn sie schaden nicht nur der Figur, sondern auch den Gefäßen, dem Herzen und sogar dem Gehirn.
Transfette sind künstlich gehärtete Fette, die der Körper nicht verarbeiten kann. Sie entstehen beim industriellen Härten von Ölen, aber auch beim ***Erhitzen und Braten von ungesättigten Fettsäuren***.
Gefährliche Fettsäuren: Warum Transfette so schädlich sind
Transfette haften fest und klebrig an den Zellen

---

[60] http://www.t-online.de/leben/essen-und-trinken/id_73838834/kirschen-gesund-und-reich-an-naehrstoffen.html
[61] Fischer, Ada: Cell-Programming, 1999, S. 149.
[62] https://www.t-online.de/gesundheit/ernaehrung/id_68458852/aepfel-ein-apfel-am-tag-schuetzt-unser-herz.html
[63] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zwiebeln.html#toc-die-zwiebel-schutzt-vor-bauchspeicheldrusenkrebs
[64] Simonsohn, Barbara: Heilkraft aus den Tropen, S. 247, 2008
[65] Simonsohn, Barbara: Heilkraft aus den Tropen, S. 247, 2008

Wie eine klebrige Masse kleben die Transfettsäuren an Zellwände, Blutbahnen und Nerven und beeinträchtigen diese in ihrer Funktion. "Schon geringe Mengen von ihnen verdoppeln das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen", sagen Dr. Ulrich Strunz und Andreas Jopp in ihrem Buch "Fit mit Fett" (Heyne Verlag). Kein anderes Fett habe derart fatale Auswirkungen auf die Gesundheit. Daher sprechen der Arzt und der Medizinjournalist von "Killerfetten".
Diese zwölf Produkte sind Transfettbomben:
Croutons (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Cracker (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Pommes frites (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Bratensauce (Quelle: Imago/Westend61) Berliner (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Plätzchen (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Panierte Hühnerbrust (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Kartoffelchips (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Müsliriegel (Quelle: Thinkstock by Getty-Images)
Schlechte Cholesterinwerte als Folge
"Transfette beeinflussen die Blutwerte negativer als jedes andere Fett", sagen die Autoren. Durch den Verzehr von transfetthaltigen Lebensmitteln erhöhe sich der Wert des LDL-Cholesterins, auch "schlechtes" Cholesterin genannt. Es hat die Eigenschaft, sich verstärkt in den Gefäßen abzulagern und damit die Gefäßverkalkung zu fördern. Der Wert des herzschützenden HDL-Cholesterins dagegen sinkt.
Ein dauerhafter Konsum der gefährlichen Fettsäuren kann somit zum Verschluss von Herzkranz- und Hirngefäßen führen und steigert somit das Risiko für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall.
Blutfette: Diese Lebensmittel senken Ihr LDL-Cholesterin
Vorsicht bei diesen Transfettbomben
Vor allem in Pflanzenfetten, die industriell teilgehärtet sind, kommen Transfettsäuren vor. Damit lässt sich etwa flüssiges Fett in Backfett umwandeln. Da diese Technik kostengünstig ist und Produkte länger haltbar macht, gelangen Transfette in zahlreiche Lebensmittel. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind besonders betroffen:
Backwaren: Croissants, Kuchen, Kekse, Donuts
Fast Food: Pommes frites, Pizza, Burger
Fertiggerichte: Trockensuppen, Panaden auf tiefgefrorenen Hähnchen- und Fischfilets
Süßwaren und Snacks: Kartoffelchips, Popcorn, Cracker, Müsliriegel
Kein Durchblick für den Verbraucher
In den USA sind Transfettsäuren erst vor kurzem verboten worden. Die Lebensmittelbehörde gibt den Herstellern noch drei Jahre, um die Fettsäuren vollständig aus Kuchen, Chips und Tiefkühlpizzen herauszubekommen. In Deutschland dagegen gibt es ein solches Verbot nicht. Es existiert nicht einmal ein Grenzwert. Verbraucher müssen sich deshalb mit dem Hinweis auf "gehärtete" oder "zum Teil gehärtete Fette" zufrieden geben. Dies sagt aber nichts über den Gehalt an Transfetten aus.
Selbermachen statt zu Fertigprodukten greifen
Grundsätzlich sollten Transfette so wenig wie möglich in der täglichen Ernährung vorkommen und nicht mehr als ein Prozent der Nahrungsenergie ausmachen, empfiehlt die DGE. Um das zu erreichen, sollten industrielle Fertigprodukte weitestgehend gemieden werden.
Wer nicht auf Kekse, Croissants und Pizza verzichten möchte, backt am besten selbst. Doch auch beim Selbermachen gilt es, vorsichtig zu sein: Die beim Backen verwendeten Fette müssen mit dem Hinweis "ohne gehärtete Fette" versehen und hitzebeständig sein, sonst können auch hier Transfette entstehen. Auch bei der Zubereitung gibt es einiges zu beachten. "Spülen Sie immer die Pfannen nach dem Braten aus und benutzen Sie kein Fett zweimal", schreiben Strunz und Jopp.
Vom Verzehr frittierter Lebensmittel in Fast-Food-Restaurants und Imbissstuben rät der Experte grundsätzlich ab. Dort nämlich würden Frittieröle stundenlang dauererhitzt. Dadurch entstehe ein giftiges Gemisch aus Transfetten und anderen Fetten.
Beim Braten das richtige Öl verwenden
Zum Garen oder scharfen Anbraten von Fleisch ist ebenfalls nicht jedes Fett zu empfehlen. Am besten eignen sich zum Beispiel die sehr hitzebeständigen Kokosfette oder speziell als Bratöle deklarierte Pflanzenöle, in denen der Anteil von Ölsäure besonders hoch ist. Rapsöl, Olivenöl und Sonnenblumenöl können ebenfalls verwendet werden, allerdings nur unter Aufsicht: Beginnt das Öl zu rauchen, bilden sich schädliche Fette.
"Ölwechsel" kann das Herz-Kreislauf-Risiko halbieren
Dass es sich lohnt, den Konsum transfetthaltiger Lebensmittel weitgehend einzuschränken, zeigt eine Harvard-Studie ("Nurses' Health Studie"), auf die Strunz und Jopp verweisen. Demnach sinkt das Risiko für

eine Herz-Kreislauf-Erkrankung um satte 56 Prozent, wenn nur zwei Prozent der klebrigen Transfette durch gesättigte Fette aus Ölen ausgetauscht würden. Die Experten veranschaulichen das an einem Beispiel: "Statt einer Portion McTransfett-Pommes oder Chicken Nuggets greifen Sie lieber mal zu einem Salat mit Hühnerbrust und Olivenöldressing".
Die Harvard-Studie zeigt außerdem: Je mehr Transfette die Zellen blockieren, desto schlechter funktioniert auch das Hormon Insulin. Das ist der Grund, warum Menschen, die viele Transfette zu sich nehmen, ein 40 Prozent höheres Diabetes-Risiko haben. Die Autoren von "Fit mit Fett" raten daher zu einem "Ölwechsel". "Gesündere, naturbelassene Lebensmittel und Öle halten Ihre Zellen jung und flexibel" – wertvolle Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe gebe es gleich gratis dazu[66]

Warnung vor Fleisch:
Die Forscher des Kinderkrankenhauses Oakland Research Institute (CHORI) im US-Bundesstaat Kalifornien wegen EntzündungenAusserdem erhöht es ihn drastischer, als der Konsum pflanzlicher Proteine.
Weiterhin wurde festgestellt, dass es dabei keine Rolle spielt, wie viele gesättigte Fettsäuren konsumiert werden. Das bedeutet: Auch mageres Fleisch wirkt sich negativ auf den Cholesterinspiegel aus.
Wer also Probleme mit seinem Cholesterinspiegel hat, verzichtet besser allgemein auf Fleisch. Allerdings sollte man darauf achten, seinen Proteinbedarf abzudecken – dazu greift man vorzugsweise auf pflanzliche Proteine zurück.[67]

Cholesterin:
Das Pektin in der Grapefruit ist in der Lage, den Cholesterinspiegel zu senken. Besonders die rote Grapefruit senkt auch den Triglycerinspiegel. Triglycerin ist ein Blutfett, das als Risikofaktor für Herzkrankheiten gilt. In einer australischen Studie konnte nachgewiesen werden, dass Menschen, die täglich eine rote Grapefruit aßen, das schädliche LDL-Cholesterin um 20 Prozent senken konnten. Es handelte sich um Patienten, bei denen die dafür entwickelten Medikamente nicht angeschlagen hatten. Dr. Sheila Gorinstein, Leiterin der Studie, macht für diesen Effekt hauptsächlich die Antioxidantien in der roten Grapefruit verantwortlich.[68]

Cholesterin hoch wegen Entzündungen (denn es hilft bei Zellerneuerung):
daher warum ist so viel Zellerneuerung nötig? Entzündung lösen![69]

Low-Lipidperoxidation:
Lipidperoxidation, die Oxidation, d.h. die nicht gesunde Verstoffwechselung von Fetten hat noch eine Stufe tiefer, nämlich die very low density lipoprotein - diese ungesunde Verstoffwechselung von Fetten durch zu hohe Zuckerlast, das Problem sind die Zucker / Kohlenhydrate, sie ziehen den Fettstoffwechsel in den Abgrund – sie sind das Problem[70]

Autoaggressionen / bakterielle Besiedlungen der Gefäßinnenwände-> Entzündungen ->Cholesterin geht höher:[71]

Darmbakterien, Fasten und Gefäßverkalkung
„Nach der Fastenperiode hat sich die Zusammensetzung der Darmbakterien bei allen Probanden deutlich verändert. Wir konnten eine Zunahme der Vielfältigkeit der Bakterien und insbesondere die Abnahme der Bakterienart Collinsella feststellen. Ein erhöhter Besatz mit Collinsella-Bakterien wird mit einer Verschlechterung des Stoffwechsels, einem Anstieg des Gesamtcholesterins und des schlechten LDL-Cholesterins sowie einer verstärkten Gefäßverkalkung in Zusammenhang gebracht.“
Interessanterweise pendeln sich die meisten Veränderungen der Darmbakterien gegen Ende des Programmes unter der selbst zubereiteten Nahrung fast wieder auf dem Ausgangsniveau ein, allerdings bleibt die Menge

---

[66] https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_75455812/transfette-diese-lebensmittel-enthalten-killerfette-.html
[67] https://www.nau.ch/lifestyle/fitness/cholesterinspiegel-fleisch-ist-immer-schlecht-65535653
[68] Simonsohn, Barbara: Heilkraft aus den Tropen, München 2008, . S.249f.
[69] https://www.youtube.com/watch?v=erdYvaZnPF4
[70] https://www.youtube.com/watch?v=erdYvaZnPF4
[71] https://www.youtube.com/watch?v=erdYvaZnPF4

der Collinsella-Bakterien 8,4-fach unter dem Ausgangniveau. „Dies kann für uns ein Marker für die durch das Abnehmen verbesserte Gesundheit sein“, so der Gastroenterologe.[72]

Warnung: Statine: Weshalb Cholesterinsenker Muskelbeschwerden verursachen
Es ist schon länger bekannt, dass es bei Menschen, die Cholesterinsenker einnehmen, vermehrt zu Muskelschmerzen kommt. Warum diese Beschwerden auftreten, ist bislang nicht geklärt. Doch Forscherinnen von der Universität des Saarlandes sind den möglichen ursächlichen Ursachen dafür nun auf die Spur gekommen.
Statine kommen zum Einsatz, um bei Patientinnen und Patienten den Cholesterinspiegel zu senken und so das Risiko für Herzerkrankungen zu reduzieren. Es ist jedoch schon länger bekannt, dass deren Einnahme mit einer Reihe von gefährlichen Nebenwirkungen einhergeht. So können die Medikamente unter anderem anfällig für Diabetes machen, die Wahrscheinlichkeit einer Osteoporose erhöhen und die Muskeln schwächen. Forschende haben nun neue Erkenntnisse zu den Ursachen der Nebenwirkungen gewonnen.[73]

Bärlauch senkt den Cholesterinspiegel.[74]

Grundsätzlich zu verteufeln sei Cholesterin jedoch nicht, sagt Johannes Wechsler, Präsident des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM). Der Körper braucht den fettähnlichen Stoff - für den Zellaufbau, für die Bildung von Vitamin D oder zur Produktion des Sexualhormons Östrogen. Einen Großteil dieses Fettes stellt er selbst her. Aber auch durch fettreiche Nahrung wird Cholesterin aufgenommen.
"Gutes" und "böses" Cholesterin: Wo liegt der Unterschied?
Dabei ist Cholesterin nicht gleich Cholesterin. Es gibt das "gute" (HDL = High Density Lipoprotein) und das "böse" (LDL = Low Density Lipoprotein) Cholesterin. Je mehr von dem guten HDL im Körper ist, desto besser. Es schützt die Gefäße, da es überschüssiges Cholesterin im Blut von den Arterienwänden zurück zur Leber bringt. Von dort wird es über die Galle ausgeschieden. Das schlechte LDL hingegen transportiert die Fettpartikel zu den Zellen, wo es sich festsetzt und zu den gefährlichen Gefäßverkalkungen führen kann.[75]

Buch: Gutes Cholesterin - Böses Homocystein - jetzt bei Amazon anschauen[76]

Warnung: Rotes und verarbeitetes Fleisch und Eier hingegen erhöhen den Blutdruck sowie das Gesamtcholesterin.[77]

OPC:
Das Wichtigste zuerst: Dank seiner bereits beschriebenen, antioxidantischen Wirkung kann OPC Ihren Cholesterinspiegel erfolgsversprechend lenken. Beachten Sie jedoch, dass ein gesenkter Cholesterinspiegel nicht ohne Weiteres mit einem Gewichtsverlust einhergeht.[78]

Coenzym Q10:
Diese vitaminähnliche Substanz, die besonders aufs Herz-Kreislauf-System zu wirken scheint, verspricht Erfolg bei der Behandlung und Vorbeugung von Angina pectoris, Kardiomyopathie (Herzversagen aufgrund eines vergrößerten Sportlerherzens bzw. verringerten Blutstroms zum Herzen), Arrhythmien und anderen Herzleiden. Herzkranke bemerken die Besserung im allgemeinen daran, dass ihr Herz stärker pumpt, der Herzschlag regelmäßiger wird und sie wieder zu mehr körperlicher Aktivität fähig sind.

---

[72] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/darmflora-einfluss-der-darmbakterien-beim-abnehmen-und-zunehmen-20190820464243
[73] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/cholesterinsenker-warum-statine-zu-muskelschmerzen-fuehren-20200210507553
[74] https://baerlauch.die-heilpflanze.de/heilwirkung.htm
[75] https://www.infranken.de/ratgeber/gesundheit/cholesterin-hysterie-unberechtigt-warum-die-ernaehrung-wenig-einfluss-auf-den-cholesterinspiegel-hat-art-3949185
[76] https://www.infranken.de/ratgeber/gesundheit/cholesterin-hysterie-unberechtigt-warum-die-ernaehrung-wenig-einfluss-auf-den-cholesterinspiegel-hat-art-3949185
[77] https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_88462352/ernaehrung-gegen-schlaganfall-negative-effekte-lassen-sich-ausgleichen-.html
[78] https://praxistipps.focus.de/mit-opc-traubenkernextrakt-abnehmen-das-steckt-dahinter_105993

Das Coenzym Q10 ist ein Antioxidans und als Nährstoff für das Herz unentbehrlich. Beim Menschen ***reichert es sich in den Herzmuskelzellen an, wo es in großen Mengen benötigt wird, damit die Zellen die Energie produzieren können, die das Herz in Gang hält.*** Studien an Herzpatienten haben ergeben, dass viele von ihnen an einem Mangel an Coenzym Q10 leiden. ***Teilweise liegt es an den Medikamenten, die sie gegen überhöhte Cholesterinspiegel einnehmen: Einige von ihnen wirken sich ungünstig auf die Coenzym-Q10-Absorption aus.***
Manche Kardiologen haben den potentiellen therapeutischen Wert von Coenzym Q10 inzwischen erkannt; andere wissen noch nichts darüber. Kritiker bemängeln, dass es bislang noch keine großen, kontrollierten klinischen Studien gibt, die den Nutzen von Coenzym Q10 beweisen können. Es gibt allerdings durchaus Dutzende kleinerer Studien an Herzpatienten, die bestätigen, dass ihnen die Einnahme dieser Substanz sehr wohl nützt. So erholen sich z.B. 80 Prozent der Patienten in einer kürzlich veröffentlichten italienischen Studie besser von ihrem Herzversagen, nachdem sie ihre Nahrung mit Coenzym Q10 anreicherten. Auch auf einem halben Dutzend internationalen Symposien stand dieser Nährstoff in den letzten Jahren im Mittelpunkt des Interesses.
Das Coenzym kann darüber hinaus den Blutdruck senken. So stellte sich etwa in einer zehnwöchigen, placebokontrollierten Studie an Hypertonikern heraus, dass die Einnahme von Coenzym Q10 sowohl den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck signifikant reduzierte. Offenbar, meinen die Forscher, hat die Substanz einen positiven Einfluss auf die Funktion der Blutgefäßwände. Die therapeutische Dosis zur Senkung überhöhten Blutdrucks beträgt im allgemeinen dreimal täglich 30mg.
Herzpatienten nehmen häufig sogar 120 bis 360 mg ein. Solche hohen Dosen haben sich bisher als sicher und nebenwirkungsfrei erwiesen.
Wie Sie Q10 anwenden können: Es wird gewöhnlich in Kapseln zu 10 bis 100 mg angeboten. Die optimale Tagesdosis für die Herzgesundheit bzw. zur Vorbeugung eines Coenzym-Q10-Mangels beträgt 15 bis 30 mg.[79]

Vitamin E:
Eines der Symptome, die in Vitamin-E-Mangel auslösen kann, ist offenbar die Verklumpung von Blutplättchen (Gefahr der Thrombusbildung). Eine ganze Reihe von Studien, die an Menschen mit erhöhtem Thromboserisiko durchgeführt wurden – z.B. an Frauen, die mit der Antibabypille verhüten - , ergaben, dass erhöhte Vitamin-E-Zufuhr die Klebrigkeit der Blutplättchen und damit das Risiko für Herz und Kreislauf senken kann. Vitamin E ist in Antioxidans und schützt anscheinend die thrombushemmenden Prostaglandine vor den schädlichen Wirkungen freier Radikale. In einer Doppelblindstudie stellte sich außerdem heraus: Tocotrienol, eine spezielle Form von Vitamin E, kann den Cholesterinspiegel innerhalb on vier Wochen um 15 bis 22 Prozent senken. Weitere Studien an der Harvard-Universität ergaben, dass Menschen, die mindestens 100 mg Vitamin E täglich zu sich nehmen – eine Dosierung, die weit unterhalb der üblichen Zusatz-Zufuhr liegt -, ihr Herzerkrankungsrisiko um bis zu 40 Prozent senken können.
Wie Sie Vitamin E anwenden können: Es wird als Flüssigkeit sowie in ölgefüllten Kapseln angeboten. Die Tagesdosis, mit der Sie sich vor Thrombusbildung und überhöhtem Cholesterinspiegel schützen können, beträgt 400 bis 600 IE.[80]

Q10:
Absenkung des Cholesterinspiegels[81]

[79] Myell, Mark, Forever fit, 1998, S. 274ff.
[80] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 276f.
[81] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-2-adaptogene-coenzym-q10/