

## **Laborwerte, Herz-Kreislauf-System und Nährstoffe:**

Für die ganzheitliche Betrachtung, nicht nur Ihrer Symptome, ist eine mehrschichtige Diagnostik sinnvoll, die u. a. auch das Blut umfasst.

Laborwerte können viele Details aufzeigen.

Leider führt der heutige Kostendruck dazu, dass wertvolle Laboruntersuchungen nicht gemacht werden. Viele Parameter sind jedoch aussagekräftiger als die gängigen, die von den Krankenkassen bezahlt werden.

Schulmedizinische Blutwerte, die in der Kassenmedizin leider nicht erstattet werden, sind meist nicht unnötig! Hier arbeiten selbst viele Ärzte mit Zusatzleistungen für die Patienten.

**Einige Beispiele zum Thema Gefäßgesundheit – eines der größten Probleme unserer Zeit, wie man oft in der Zeitung zu lesen bekommt (...viel zu früh und unerwartet....)**

Sh. auch unter [www.habichtswaldklinik.de](http://www.habichtswaldklinik.de)

### **Lipoprotein (a),**

Der schwerwiegendste Marker für das Risiko der verstopften Gefäße! Nicht das Cholesterin, nein 20 % von uns sind mit erhöhten Werten des Lipoprotein (a) betroffen, was das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarktes ziemlich erhöht. Ein spezielles Blutfett, das zehn mal gefährlicher ist als Ihr erhöhtes Cholesterin. Eine genetische Veranlagung gilt als gesichert. Ca 20 % von uns haben diesen Wert erhöht. Hier hilft kein Sport und kein gesundes Essen. Der doppelte Nobelpreisträger Linus Pauling hat uns einen Weg gezeigt, wie wir dem Risiko begegnen können: mit hochdosierten Vitaminen und Spurenelementen!

### **Oxidiertes Cholesterin:**

Was passiert, wenn Cholesterin ranzig wird? Daß erhöhtes LDL zu Ablagerungen an den Gefäßen führen kann = Arteriosklerose, wissen wir. Aber das ist noch nicht die ganze Wahrheit. Es ist nicht das LDL, es ist bevorzugt das so genannte **oxidierte LDL**, welches sich an den Gefäßwänden ablagert. Oxidation ist z.B. wenn ein Auto rostet oder Sie einen Apfel aufschneiden und an der Luft liegenlassen, so zeigt die Braunfärbung auch eine Oxidation an. Übrigens haben wir hier sogar schon einen Therapieansatz gegen Oxidation: Antioxidantien. Am Beispiel Apfel: wenn Sie die Apfelhälfte vorab mit Zitronensaft beträufeln (=Vitamin C), entfällt die Oxidation/Braunfärbung. Antioxidantien sind also Stoffe, die gegen die Oxidation wirken, in erster Linie Vitamine, Enzyme, Spurenelemente. Das würde auch erklären, warum viele Patienten trotz sehr hoher Cholesterinwerte bis ins hohe Alter von jeglicher Arteriosklerose frei bleiben. Diese für die Behandlungsstrategien erhöhter Cholesterinwerte wurden bisher leider nicht erforscht. In der Medizin herrscht immer noch größeres Interesse daran zu erforschen, warum Menschen krank werden als daran, warum sie gesund bleiben (vielleicht verdient man am Gesundbleiben der Menschen weniger?).

Es gibt jedoch auch einige Studien, die die o.g. Theorie der Antioxidantien stützen: Man hat herausgefunden, dass die **Höhe des Vitamin E- oder des Vitamin C-Spiegels** invers mit der Rate an Herztodesfällen korreliert ist, d.h. je höher der Spiegel an diesen anitoxidativen Vitaminen ist, desto geringer war die Erkrankungs- / Todesrate.

Solche epidemiologischen Studien an größeren Menschengruppen sind aber leider lediglich hinweisend, nicht beweisend....

#### **Homocystein:**

...ist ein weiterer Risikomarker bei Gefäßerkrankungen. Erhöhte Homocysteinspiegel können zur Thromboseneigung und zur Atherosklerose führen. Elastizitätsverlust, sowie eine folgende Verengung der Durchlässigkeit innerhalb der Gefäße, führen zur **Minderversorgung des Körpers mit Sauerstoff** und anderen **wichtigen Nährstoffen** (Lösung: Sauerstofftherapie nach Ardenne / entsprechende Nährstoffversorgung).

**Mineralien:** Eine Herzrhythmusstörung kann durch ein Ungleichgewicht der Mineralien Calcium, Magnesium und Kalium herrühren.

#### **Vitamin D:**

Prof. Dr. Winfried März (Direktor der Synlab-Akademie für Ärztliche Fortbildung, Institut für Public Health, Klinische Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg und Klinisches Institut für Labordiagnostik, Medizinische Universität Graz):

***Jeder Zweite ist unterversorgt und riskiert dabei Herz-/Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Immunerkrankungen und sogar Krebs. Vitamin D steuert im Körper ca. 3.000 verschiedene Gene. Wenn wir versuchen uns die Folgen vorzustellen, erkennen wir sehr schnell, es sind endlose Wechselbeziehungen in starker Abhängigkeit. Schade das unsere Forschung hier kein Geld für weitere Erkenntnisse ausgibt. Ein Mangel an Vitamin D stellt einen zusätzlichen Risikofaktor für eine arterielle Hypertonie, Cardio-Myopathie, sowie plötzlichen Herztod dar. Auch eine erhöhte Blutgerinnungsneigung kann beeinflusst werden.***

#### **Vitamin D und Demenz**

Je weniger Vitamin D ältere Menschen im Blut haben, desto häufiger erkranken sie an einer Demenz. Diesen Zusammenhang zeigt eine aktuelle Studie aus den USA. In Deutschland sind etwa 60 % vom Mangel betroffen.

#### **Vitamin-D-Mangel bedingt Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Eine Neuauswertung von 28 wissenschaftlichen Studien, an denen insgesamt fast 100 000 Menschen teilgenommen hatten, brachte überraschende Ergebnisse. So stellten die Wissenschaftler der britischen University of Warwick unter anderem fest, dass die Studienteilnehmer mit einem hohen Vitamin-D-

Gehalt im Blut nicht nur ein um 43 Prozent geringeres Risiko für Gefäß- und Stoffwechselkrankheiten hatten als die Teilnehmer mit den schlechteren Werten. Sie hatten auch ein um 33 Prozent geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Besonders gefährdet sind offenbar Menschen über 50.

### **Hoher Vitamin-D-Spiegel schützt vor Krebs**

Auch in der Krebsprävention spielt Vitamin D eine entscheidende Rolle. Verschiedene Studien belegen, dass ein hoher Anteil Vitamin D im Blut das Risiko an Krebsarten wie zum Beispiel Darm- oder Brustkrebs um circa 40 bis 50 Prozent verringert.

Doch Vitamin D beugt nicht nur vor: Da es das Tumorwachstum unterdrückt und die Bildung von Metastasen hemmt, ist es auch für die Krebstherapie von großer Bedeutung. Menschen, die bereits erkrankt sind, haben mit einem hohen Vitamin-D-Spiegel bessere Überlebenschancen

### **Vitamin D gilt als Schlüsselhormon des Immunsystems**

Wissenschaftler der Universität Kopenhagen haben herausgefunden, dass Vitamin D wesentlich für das Immunsystem ist. Fehlt das Vitamin im Körper, können die Killerzellen des Immunsystems – die T-Zellen – nicht reagieren und sind außerstande, Krankheitserreger im Körper zu bekämpfen. Eine T-Zelle fährt, wenn sie mit einem Krankheitserreger konfrontiert ist, eine Art Antenne aus, einen Rezeptor, mit dem es nach dem Vitamin sucht. Das bedeute, so der Wissenschaftler, dass die T-Zelle das Vitamin dringend benötige oder ihre Aktivität einstelle. Wenn die T-Zelle nicht genug Vitamin D über das Blut erhält, könne sie nicht mobil werden.

*Mehr dazu unter [www.focus.de](http://www.focus.de) / gesundheit / ernaehrung / gesundessen / vitamin d- der effekt-des- sonnenvitamins*

Warum also mit Medikamenten therapieren, wenn es schon fast zu spät ist?

Es gibt Frühwarnzeichen und wir können vorbeugen.

Entdecker von Vitaminen wurden mit Nobelpreisen bedacht! Können wir uns deren therapeutischen Nutzen verschließen?

Eine sehr gute Möglichkeit, die Gefäße elastisch zu halten und Sauerstoff in die Zelle zu transportieren (Sauerstoff ist LEBEN!), ist die **Sauerstofftherapie nach Ardenne.**

**(Inhalationstherapie: 10x in 3 Wochen jeweils ½ h 99%igen Sauerstoff inhalieren, gleichzeitig entsprechende Nährstoffe zuführen).**