

Bad Homburg, den 26. April 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

### Gutes für Ihr Herz

Das Herz ist ein Wunderwerk der Natur. Im Laufe eines Menschenlebens schlägt es etwa drei Milliarden Mal, pumpt dadurch fünf Liter Blut pro Minute – bei Anstrengung sogar fünfmal so viel - und vollbringt dabei eine Leistung, die der Arbeitskraft von sechzig Automotoren entspricht. Seine Aufgabe ist es Sauerstoff und Nährstoffe durch die größeren Gefäße zu transportieren.

Herz- und Kreislauferkrankungen sind die Ursache für 41 Prozent aller Todesfälle in Deutschland. Eine traurige Bilanz, denn das Grundwissen wie man sein Herz pflegt, ist vorhanden. Die tödlichen Herzinfarkte der Männer sinken zwar, doch bei Frauen steigen sie. Bitte beachten Sie, dass die typischen Anzeichen bei Männern – Schmerzen in der Brust zum Arm ausstrahlend – bei Frauen nur in einem Drittel der Fälle auftreten. Bei ihnen sind es eher Energieabfall, extreme Müdigkeit, vermehrte Kurzatmigkeit und Oberbauchbeschwerden.

Um sein Herz zu pflegen muss Übergewicht abgebaut werden. Rauchen, regel- und übermäßiger Alkoholkonsum sowie Dauerstress sollte minimiert oder besser ganz vermieden werden. Geringe Mengen an Rotwein bilden die freudige Ausnahme. Aber es gibt weitere wichtige Einflussfaktoren, die noch weitgehend unbekannt sind.

Das Herz gewinnt seine Energie hauptsächlich aus Fettsäuren, die es durch die Nahrung erhält. Doch dazu benötigt es einen Transporter, das sogenannte Carnitin, der diesen Nährstoff in den Herzmuskel bringt. Mit fortschreitendem Alter bilden Menschen weniger dieses Transporteiweißes. Und wenn sie darüber hinaus zu wenig Ausdauerbewegung betreiben drastisch weniger. Dadurch kann das Herz weniger leisten – es verhungert sozusagen neben vollen Töpfen – dem meist im Übermaß vorhandenen Fett. Die Heizöfchen in der Zelle,

die Mitochondrien welche die Energie erzeugen, benötigen bei diesem Vorgang zusätzlich den Mikronährstoff Q10. Auch von diesem produzieren wir im Alter weniger und wiederum bei fehlender Bewegung viel weniger. Doch zu diesen beiden schon genug herzbelastenden Einflüssen kommt ein weiterer gravierender Faktor hinzu. Die meisten Patienten, die bereits herzkrank sind, bekommen Medikamente die das Cholesterin senken. Cholesterinsenker aber behindern leider die Synthese von Q10. Die Summe dieser Wirkmechanismen führen zu einem immer größeren Energiedefizit und letztendlich zur Herzinsuffizienz. So entpuppt sich auch diese Krankheit als größtenteils „hausgemacht“. Natürlich unbewusst, aber dafür mit der großen Chance, selbst sehr viel zur Gesundheit des Herzens beitragen zu können wenn man die Zusammenhänge kennt.

Lassen Sie die beiden Blutparameter bei Ihrem Arzt messen, korrigieren Sie etwaige Mangelerscheinungen durch Einnahme von L-Carnitin und Q10 in ausreichender Dosierung und spazieren, laufen oder joggen Sie so oft wie möglich.

Eine schöne Woche wünscht Ihnen

Ihre

*Dr. Petra Bracht*

