

Krill!

Gesundes Öl fürs Herz

Omega 3 Fettsäuren sind extrem wichtig für Herz und Gefäße und mit vielen Studien belegt. Als wirkungsvolle Alternative zu fettem Kaltwasserfisch oder Fischöl hat sich Krillöl aus kleinen Garnelen der Antarktis erwiesen. Unter den Tausenden positiven Erfahrungen mit Krillöl bei Herz- und Gefäßkranken in den letzten Jahren zeigen folgende Erfahrungsberichte, welch unbeschreibliches Potential in dieser Natursubstanz steckt. Von Dr. Doris Ehrenberger

Krillöl wirkt cholesterinsenkend, antioxidativ, entzündungshemmend, verbessert die Blutfließfähigkeit und den Herzrhythmus. Diese Eigenschaften hat es mit allen Omega 3 Fettsäuren gemeinsam. Es ist aber aufgrund des enthaltenen tiefroten Farbstoffs der Krustentiere Astaxanthin, noch stärker antioxidativ und sein entzündungshemmendes Potential ist noch größer. Außerdem wirkt Krillöl intensiver und schneller als etwa Fischöl oder Leinöl, da es nicht über Gallensäuren aus der Leber resorbiert wird (was Aufstoßen verursachen kann), sondern aufgrund seiner Bindung an Phospholipide ohne Umwege direkt zur Zelle gelangt.

Krillöl senkt den Entzündungswert CrP im Blut und macht - was schulmedizinisch eigentlich undenkbar ist - Gefäßverengungen oftmals wieder rückgängig. Eine Chance für alle, die noch Zeit bis zu einer Gefäßoperation haben bzw. für alle, die ein Wiederauftreten von Gefäßverengungen verhindern wollen.

Erfahrungen mit Krillöl

Ein Mann im fortgeschrittenen Alter sollte einen Bypass zum Herzen erhalten. Er suchte nach einer Alternative und fand sie in Krillöl. Zwei Kapseln täglich über zwei Monate erbrachten den gewünschten Erfolg. Die Gefäßverengung bildete sich so weit zurück, dass er nicht operiert werden musste. Ein weiterer Patient mit Problemen mit der Herzklappe sollte aufgrund des hohen

Operationsrisikos noch sechs Wochen Zeit bekommen, alles Erdenkliche zu unternehmen, um seinen angeschlagenen Gesundheitszustand vor der Operation zu verbessern. Er nahm 3 Krillöl Kapseln am Tag. Die Operation erübrigte sich.

Besonders spektakulär, weil kaum zu glauben, ist der Fall eines Mannes im mittleren Alter. Er bekam während einer Herzoperation eine schwere Entzündung am Herzen, fiel ins Koma und als er einige Wochen später wieder erwachte, galt sein Herz als so vernarbt, dass nur noch eine Herztransplantation seine Leben retten würde. Seine Ehefrau, eine Ärztin, überbrückte die Wartezeit, indem sie ihm über die Magensonde bis zu 6 Kapseln Krillöl, Granatapfel, Coenzym Q10, Silizium und noch einige andere entzündungshemmende und herzstärkende Natursubstanzen

verabreichte. Der Mann arbeitet wieder. Er ist zwar nicht ganz gesund, doch er benötigte keine Herztransplantation.

Gute Nebeneffekte

Die Betroffenen berichten, dass sie sich durch die Krillöl-Einnahme frischer fühlten, besser Luft bekämen, dass Blutdruck, Cholesterinspiegel und Entzündungswerte sich deutlich verbesserten. Sie schliefen besser, seien ausgeglichener und ihre Gehirnleistungen hätten

sich verbessert. Doch damit sich Gefäßverengungen zurückbilden, ist oft noch ein weiterer Schritt erforderlich. Der Körper schüttet vermehrt Cholesterin aus, wenn es als "Klebstoff" für Schäden benötigt wird, die durch Homocystein, ein entzündungsauslösendes Abbauprodukt der Leber, entstehen. Homocystein, wirkt zerstörend auf Gefäße, löst Artherosklerose, venöse Thrombosen und Alzheimer aus. Geht der Entzündungswert im Blut (C-reaktives Protein) durch Krillöl nicht auf den Idealwert (unter 1) zurück, dann sollte man unbedingt den Homocysteinspiegel mit dem Blutbild auf eigene Kosten mitbestimmen lassen. Der Idealwert liegt bei Risikopatienten unter 8 bis 10 Mikromol.

Homocystein als Entzündungsauslöser

Bei einer Frau in den Siebzigern, und sie ist bei weitem kein Einzelfall, war hohes Homocystein der Auslöser für massive Gefäßprobleme. Ihre zweite Bypassoperation vor drei Jahren war höchst riskant, weil auch ihre Halsschlagadern zu 80 % verschlossen waren. Außerdem erhielt sie eine Schweine-Herzklappe.

Die intensive Begleitung mit Natursubstanzen wie Krillöl, Granatapfel, Curcuma, Basenpulver aus Citraten verbesserten ihre Gefäßgesundheit zusehends. Der Vitamin B-Komplex aus Quinoa sowie die Aminosäuremischung III brachten ihren viel zu hohen Homocysteinspiegel in den Normbereich (Näheres über die Bedeutung der Aminosäuren siehe auch nebenstehender Artikel über Bluthochdruck).

Die Dame fühlt sich heute völlig gesund. Das schönste Erlebnis war die Nachuntersuchung ihrer Halsschlagader vor ein paar Monaten: die Verengung hat sich dank Krillöl und anderer Natursubstanzen zurückgebildet und der Grad der Verkalkung entspricht nun dem Durchschnittswert gesunder Frauen in ihrem Alter.





Was wirklich hilft

Bluthochdruck ist ein weit verbreitetes Problem und oft schwer in den Griff zu bekommen. Mit bestimmten Natursubstanzen ist oft rasch und zuverlässig Hilfe möglich. Mit besonders guten Nebenwirkungen, wie Fallbeispiele zeigen. Von Dr. Doris Ehrenberger

Eigentlich wollte die Dame in reiferen Jahren abnehmen und vertraute auf die Hilfe von Buntnessel und Aminosäuremischung III. Nach nur fünf Tagen hat sie zwar noch nicht abgenommen, doch sie legte ihre Blutdruck senkenden Medikamente erstmals seit fünf Jahren zur Seite und benötigte sie nie wieder.

Blutdrucksenkende Eigenschaften gehen einerseits von Natursubstanzen aus, die den Blutfluss verbessern, indem sie Blutverdickung verhindern. Fließt das Blut leichter, muss der Körper nicht soviel Druck aufwenden, um die Blutsäule durch die rund 40.000 Kilometer Gefäße unseres Gefäßsystems zu bewegen. Substanzen wie Krillöl oder Curcuma verbessern die Blutfließfähigkeit, indem sie die Verklebung der Blutplättchen und außerdem das Cholesterin im Blut reduzieren. Andere Natursubstanzen wirken Blutdruck senkend, indem sie Stress entgegenwirken, der die Gefäße enger stellt und dadurch den benötigten Druck erhöht. Jiaogulan, das

chinesische Kraut der Unsterblichkeit, erleichtert die Stressanpassung, gleicht die Nerven aus und normalisiert damit stressbedingte Gefäßverengung. Auch Granatapfel kann bei Bluthochdruck hilfreich sein, indem es die Durchblutung fördert.

Effektive Buntnessel

Doch die genannten Substanzen helfen nicht immer und vor allem nicht so schnell. Anders die Buntnessel (Coleus forskohlii), ein faszinierender Wirkstoff, der in vielen Pflanzen vorkommt, vor allem aber in der Wurzel der indischen Buntnessel. Seine zahlreichen guten Eigenschaften gipfeln darin, auch im zunehmenden Alter wieder eine jugendliche Fettverbrennung zu ermöglichen. Sie verringert den Aufbau von Fettgeweben, erhöht die Freisetzung von Fettdepots und den Grundumsatz, indem es die Produktion des Schilddrüsenhormons T4 sowie des Wachstumshormons nicht nur anregt, sondern auch die Sensibilität der Rezeptoren für am



Abnehmen beteiligte körpereigene Hormone erhöht. Das geschieht durch Aktivierung eines bestimmten Enzyms (Adenylat-Zyklase) und durch Erhöhung des zyklischen Adenosin-Monophosphat (AMP's). Diese auch als cAMP bekannten, körpereigenen Botenstoffen reduzieren Entzündungen, reduzieren den Blutdruck, erweitern die Bronchien und erweitern verschiedene Hormonsysteme. Die Blutdruck senkende Wirkung ist also sozusagen ein Nebeneffekt dieser Botenstoffe.

Bluthochdruck und Potenz

Ein weiteres Beispiel für den positiven Einsatz von Natursubstanzen ist das eines Mannes Mitte Vierzig, der aufgrund von beruflichem Extrem-Stress unter Blutdruckund Potenzstörungen Seine Situation normalisierte sich nach drei Wochen Einnahme von Aminosäuremischung III. Sie enthält L-Carnitin, L-Arginin, L-Cystein, Taurin und L-Tyrosin. Neben den gefäßschützenden Eigenschaften wie Förderung der Durchblutung, des Herzrhythmus, des Blutflusses, dem Abbau von Cholesterin, auch von oxidiertem Cholesterin, Blutzucker und Homocystein, ist sie auch erwähnenswert, weil das enthaltene L-Arginin Potenz, Libido und Fruchtbarkeit (Anzahl und Beweglichkeit der Spermien) fördert. Arginin ist die einzige Substanz, aus der auf enzymatischem Weg Stickstoffmonoxid gebildet werden kann. Das für die Schwellkörper von Mann und Frau so entscheidende Stickstoffmonoxid entspannt die glatte Muskulatur, dadurch erweitern sich die Gefäße, die Durchblutung wird gefördert. Stickstoffmonoxid ist für die Erektion unerlässlich. Auch die Wirkung von Viagra beruht auf Erhöhung und Bereitstellung von Stickstoffmonoxid. Allerdings ist die Arginin-Dosis bei den Studien recht hoch und man wird bei der Tagesdosis kaum eine Sofortwirkung vergleichbar mit Viagra verzeichnen können. Langfristig jedoch normalisiert sich die Gefäßsituation und bei regelmäßiger Versorgung mit L-Arginin auch die Potenz.

Aminosäuren sind Grundbausteine des Lebens und Befehlsgeber im Körper. Man nimmt sie aus tierischer und pflanzlicher Nahrung auf und wandelt sie in etwa 100.000 neue Eiweißverbindungen um, die die vielfältigsten Aufgaben erfüllen. Vorausgesetzt die Umwandlung kann erfolgen, wofür auch Spurenelemente notwendig sind.

Für Nahrungsergänzung werden Aminosäuren fermentativ aus Pflanzen gewonnen. Sie sind sofort bioverfügbar ohne erst durch die Verdauung aufgespalten zu werden und sind daher bei besonderen Anforderungen

(Sport, Stress) und auch bei geschwächten Personen mit eingeschränkter Stoffwechselleistung empfohlen. Man wählt, je nach Bedarf, bestimmte Mischungen aus. Ideal für Gefäße, Fettreduktion und Potenz ist eine Kombination aus L-Carnitin, L-Arginin, L-Cystein, Taurin und L-Tyrosin (Aminosäuren III).

Aminosäuren

L-Carnitin: hat eine Schlüsselfunktion bei der Fettverbrennung und wirkt

positiv auf die Energiegewinnung. Carnitin verbrennt Fett, fördert die Durchblutung, steigert die Leistung, vermindert außerdem LDL-Cholesterin und Apolipoprotein A1, reduziert oxidiertes LDL-Cholesterin. Übergewichtige können damit ihren oft trägen Stoffwechsel anregen.

L-Arginin: erweitert die Gefäße und verbessert Blutfluss, Blutdruck und Durchblutung. Arginin regt weiße Blutkörperchen u. Immunsystem an, stimuliert die Insulinausschüttung, verbessert den Blutfluss und hilft Blutzucker zu regulieren. Arginin hilft dem Abbau von Eiweiß bei Stress entgegenzuwirken. Arginin unterstützt beim Abnehmen, indem es wie Glutamin die Freisetzung des Wachstumshormons stimuliert.

L-Cystein: ist mitbeteiligt an der Senkung des Risikofaktors Homocystein und spielt bei der Glutathionbildung mit. Glutathion ist das wichtigste Antioxidans der Zelle und schützt unter anderem den Hypothalamus, wo sämtliche Hormone hergestellt werden. Ist er geschädigt, kann das zur Appetitsteigerung führen.

Taurin: moduliert den Calcium- und Kaliumeinstrom in den Herzmuskel und kann deshalb Herzrhythmusstörungen entgegenwirken. Es wird weiters für die Bildung von Gallensäuren benötigt und fördert die Ausscheidung von Cholesterin, stabilisiert Herzmuskelzellen und beugt Arteriosklerose vor.

L-Tyrosin: aus Jod und L-Tyrosin wird das Schilddrüsenhormon T4 gebildet, das bei Schilddrüsenunterfunktion, die mit Gewichtszunahme verbunden ist, reduziert ist. Tyrosin erhöht die Leistungsfähigkeit und bestimmt die Höhe des Grundumsatzes – somit die Gewichtsabnahme.

Mehr zu den genannten Natursubstanzen und den daraus konzipierten Kuren erfahren Sie unter

www.naturundtherapie.at.