

# 9

## Herz-Kreislauf-Risiko durch Umwelt, Lebensgewohnheiten und Vererbung

---

Zell-Vitalstoffe tragen zur Verminderung folgender Herz-Kreislauf-Risikofaktoren bei:

- Ungesunde Ernährung
- Rauchen
- Stress
- Hormonelle Empfängnisverhütung
- Diuretika und andere Medikamente
- Dialyse
- Operationen
- Vererbtes oder genetisches Herzinfarkttrisiko

## Ungesunde Ernährung

In früheren Kapiteln haben wir bereits besprochen, dass Zell-Vitalstoffe in der Lage sind, erhöhte Cholesterin- und Triglyceridspiegel im Blut zu senken. Der überwiegende Teil des Cholesterins unseres Körpers wird von unseren Körperzellen selbst hergestellt und ist durch Diät nur schwer zu beeinflussen.

Es ist vernünftig, zu viel Fett in der Nahrung zu vermeiden. Vielen Menschen fällt das schwer. Nicht ohne Grund liegt über die Hälfte der Bevölkerung in Deutschland und anderen Industrieländern mit ihrem Körpergewicht über der Norm. Umso wichtiger ist es, für einen optimalen Stoffwechselumsatz besonders bei den Nahrungsfetten zu sorgen. Die tägliche Zufuhr von Zell-Vitalstoffen kann dabei helfen.

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen mit Zell-Vitalstoffen haben gezeigt, dass der Fettstoffwechsel dabei auf verschiedenste Weise optimiert wird, und zwar durch:

- Senkung der Cholesterinproduktion des Körpers
- Förderung des Fettstoffwechsels innerhalb der Zellen
- Förderung des Fettabbaus und der Fettauscheidung
- Schutz vor Oxidation (biologischem Rosten) der Fettmoleküle

Besonders wichtig ist, dass bestimmte Vitamine beim Abbau von Cholesterin und Triglyceriden aufgebraucht werden. Für jedes Molekül Cholesterin, ob im Körper produziert oder über die Nahrung zugeführt, wird durch eine Enzymreaktion (Biokatalyseschritt) in der Leber ein Molekül Vitamin C aufgebraucht. Auf diese Weise führen hohe Cholesterin- und Triglyceridspiegel häufig zu einer chronischen Vitaminverarmung des Körpers. Es ist also nicht in erster Linie das Fett in der Nahrung, das unser Herz-Kreislauf-Risiko erhöht, sondern vor allem die systematische Erschöpfung der Vitaminreserven unseres Körpers in einem überforderten Stoffwechsel. Neben zu viel Fett ist unsere Nahrung auch häufig belastet durch Schadstoffe, Restbestände von Unkraut- und Schädlingsbekämpfungsmitteln sowie chemische Konservierungsmittel. Diese Schadstoffe muss der Organismus über die Leber entgiften. Vitamin

C und andere Zell-Vitalstoffe sind Kofaktoren von Biokatalyseschritten, die den Entgiftungsprozess beschleunigen und somit Schäden für unseren Körper vermeiden helfen.

### **Meine Empfehlung**

Ernähren Sie sich vernünftig. Achten Sie auf Ihr Körpergewicht und auf regelmäßige körperliche Bewegung. Eine gesunde Ernährung ist reich an Gemüse, Früchten und Getreideprodukten, die neben reichlich Vitaminen auch wichtige Ballaststoffe enthalten, die die Verdauung anregen und der Entschlackung des Körpers dienen. Meiden Sie zu viel Fett und Einfachzucker, besonders Glukose (Süßigkeiten!). Vor allem jedoch sollten Sie einer Erschöpfung Ihrer Vitamin-Körperreserven durch die tägliche Zufuhr wichtiger Zell-Vitalstoffe vorbeugen.

### **Rauchen**

Rauchen erhöht das Herzinfarkttrisiko. Diese Tatsache ist allgemein bekannt – der Grund dafür weniger. Der Rauch von Zigaretten enthält Millionen freier Radikale, jene aggressiven Moleküle, die Zellen und Organe unseres Körpers schädigen und das biologische Rosten beschleunigen. Diese freien Radikale gelangen mit dem Rauch in die Lunge und von dort in die Blutbahn, wo sie Gefäßwandschäden verursachen.

Weil sich die freien Radikale im gesamten Blut ausbreiten, erfolgt die Schädigung auch entlang der gesamten 100.000 Kilometer langen Gefäßwand, nicht nur in den Koronararterien. Dies ist der Grund dafür, warum viele Raucher Atherosklerose in den Arterienendbahnen und Kapillaren der Gliedmaßen (periphere Atherosklerose) entwickeln und häufig wegen Durchblutungsstörungen in den Füßen und Beinen („Raucherbein“) zum Arzt kommen. Oft ist das Gewebe so geschädigt, dass einzelne Zehen, der Fuß oder Teile des Beines amputiert werden müssen.

Meine Empfehlungen umfassen zahlreiche natürliche Antioxidanzien. Sie können die im Rauch enthaltenen freien Radikale unschädlich machen und Schäden für die Gefäßwand und den Körper vermeiden.

### **Meine Empfehlung**

Machen Sie den Versuch, das Rauchen aufzugeben. Vielleicht hilft Ihnen dieser Abschnitt dabei, sich erneut bewusst zu machen, wie viel Schaden Sie Ihrem Körper damit zufügen. Raucher und Exraucher sollten auf täglichen Schutz achten durch eine ausreichende tägliche Zufuhr von Antioxidanzien und anderen Zell-Vitalstoffen.

### **Stress**

Chronischer körperlicher oder seelischer Stress erhöht das Risiko der Herz-Kreislauf-Erkrankung, die deshalb oft als „Managerkrankheit“ bezeichnet wird. Auch hierfür gibt es eine eindeutige biochemische Grundlage.

Bei Stresssituationen stellt unser Körper das Stresshormon Adrenalin in hohen Mengen her. Für die Produktion eines einzelnen Adrenalinmoleküls benötigt der Körper ein Molekül Vitamin C als Biokatalysator. In Stresssituationen wird also ständig Vitamin C verbraucht. Hält der Zustand lange an, so nimmt der Körpervorrat an Vitamin C drastisch ab. Wird Vitamin C nicht in ausreichenden Mengen über die Nahrung ersetzt, so kommt es zu einer Vitaminverarmung und Schwächung der Arterienwände. Das erklärt auch das Phänomen, dass Ehepartner oft kurz nacheinander versterben. Der Verlust des Partners führt zu einem emotionalen Dauerstress mit rapider Vitamin-C-Verarmung und damit zu einem erhöhten Herzinfarktrisiko. Nicht der seelische Stress selbst löst den Herzinfarkt aus, sondern die biochemische Folge des Stresses, die chronische Erschöpfung der Vitaminreserven im Körper durch die Adrenalin-Überproduktion über Monate und Jahre.

## **Meine Empfehlung**

Versuchen Sie, sich Zeit zur Entspannung einzuräumen. Bei beruflichem Stress sollten Sie Stunden und Tage der Erholung genauso konsequent planen, wie Sie dies mit Ihren beruflichen Terminen tun. Bei seelischen Problemen und Konflikten kann Ihnen auch eine persönliche Beratung helfen. Unabhängig davon sollten Sie in dieser Situation den erhöhten Bedarf an Zell-Vitalstoffen beachten.

## **Hormonelle Empfängnisverhütung (Anti-Baby-Pille)**

Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass Frauen, die Hormonpräparate zur Empfängnisverhütung einnehmen oder über Jahre einnahmen, ein erhöhtes Herzinfarktrisiko haben. Auch hier sind die biochemischen Grundlagen entschlüsselt. Bereits 1972 berichtete Dr. Briggs in der Wissenschaftszeitschrift „Nature“ darüber, dass der Vitamin-C-Spiegel bei Frauen, die Hormonpräparate einnehmen, deutlich niedriger ist als normal. Dr. Rivers bestätigte diese Ergebnisse und führte die Vitamin-C-Verarmung auf den Östrogenanteil zurück.

## **Meine Empfehlung**

Sollten Sie derzeit ein Hormonpräparat zur Empfängnisverhütung einnehmen oder in der Vergangenheit längere Zeit eingenommen haben, so rate ich Ihnen zu einer täglichen Nahrungsergänzung mit ausgewählten Zell-Vitalstoffen, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

## **Diuretika und andere Medikamente**

Dass Diuretika („Wassertabletten“) nicht nur die Wasserausscheidung aus dem Körper fördern, sondern auch Vitamine

und andere wasserlösliche Zellfaktoren ausschwemmen, wurde bereits erwähnt. Bei Einnahme von Diuretika ist das tägliche Nachfüllen der Körperreserven an Vitaminen und anderen Bioenergiestoffen mit Hilfe von Zell-Vitalstoffen unerlässlich.

Neben Diuretika führen auch verschiedene andere Medikamente zu einer Verarmung an Bestandteilen von Zell-Vitalstoffen im Körper. Medikamente sind im Allgemeinen synthetische, nicht natürliche Stoffe, die dem Körper zugeführt werden. Sie können auf unterschiedlichste Weise zur Erschöpfung der Vitaminreserven im Körper eines Patienten beitragen.

- Alle synthetischen Stoffe müssen biochemisch „entgiftet“ werden, bevor sie vom Körper ausgeschieden werden. Dieser „Entgiftungs“-Prozess findet vor allem in der Leber statt, und Vitamin C, aber auch andere Zellfaktoren, die in Zell-Vitalstoffen enthalten sind, werden dabei als Katalysatoren benötigt und verbraucht. Die regelmäßige Einnahme von Medikamenten kann zu chronischem Vitaminmangel mit den bereits beschriebenen Folgen führen.
- In anderen Fällen verhindern Medikamente den optimalen Übertritt von Vitaminen aus dem Verdauungstrakt in die Blutbahn. Weltweit nehmen Hunderttausende von Patienten den Cholesterinsenker Colestyramin (Quantalan) ein. Diese Substanz bildet einen Brei im Darm, der Vitamine und andere Stoffe bindet und ihre optimale Aufnahme aus dem Verdauungstrakt in den Körper einschränkt.
- Neuere Cholesterinsenker (Mevinacor, Zocor) drosseln die Cholesterinproduktion im Körper. Bedauerlicherweise reduzieren diese Medikamente aber nicht nur die Produktion von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q-10 (Ubiquinon). Bei Patienten mit einer bereits bestehenden Herzinsuffizienz und niedrigen Coenzym-Q-10-Spiegeln können diese Medikamente zu lebensbedrohlicher Herzschwäche führen.

## **Meine Empfehlung**

Nicht nur bei den oben genannten Medikamenten ist eine zusätzliche Vitaminergänzung ratsam. Gehen Sie auf Nummer sicher. Nehmen Sie zusätzlich zu Ihren rezeptpflichtigen Medikamenten Zell-Vitalstoffe in optimaler Menge ein, und sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber.

## **Dialyse**

Bei Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass Patienten, die sich wegen Nierenversagens einer Langzeitdialyse unterziehen müssen, ein deutlich erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko haben. Dies verwundert nicht, wenn man bedenkt, dass während der Dialyse nicht nur die Schadstoffe aus dem Blut gefiltert werden, sondern auch viele Zell-Vitalstoffe. Jahrelange Dialyse führt so zu chronischem Vitaminmangel im gesamten Körper einschließlich der Arterienwände und beschleunigt dadurch die Atherosklerose.

## **Meine Empfehlung**

Wenn Sie selbst dialysepflichtig sind, beginnen Sie möglichst bald mit der Zufuhr von Zell-Vitalstoffen. Falls Sie nicht selbst betroffen sind, aber Dialysepatienten kennen, so reichen Sie dieses Buch weiter. Sie könnten damit möglicherweise ein Leben verlängern! Verantwortliche Ärzte werden diese Erkenntnisse nutzen und ihren Dialysepatienten eine regelmäßige Einnahme von Vitaminen und anderen wichtigen Nahrungsergänzungstoffen empfehlen.

## Operationen

Patienten, die sich einer Operation unterziehen müssen, sollten besonders darauf achten, dass sie ihrem Körper genügend Vitamine und andere wichtige Zellfaktoren durch Zell-Vitalstoffe zuführen. Das kann Ihnen vor, während und nach der Operation auf verschiedene Weise helfen:

- **Durch Auffüllen des stressbedingten Vitaminverlustes.** Jede Operation bedeutet eine außerordentliche körperliche und seelische Belastung für den Patienten. Der direkte Zusammenhang zwischen Stress und Vitaminverlust wurde bereits beschrieben. Die Vorbereitung zur Operation und die Heilungsphase danach bedeuten oft einen wochenlangen Dauerstress. Das kann zu einem erheblichen Vitaminmangel führen, in einem Zeitraum, in dem Ihr Körper besonders auf eine optimale Vitaminversorgung angewiesen ist.
- **Durch Beschleunigung der Wundheilung.** Jede Operation führt zu einer mehr oder weniger großen Verletzung von Körpergewebe durch den Operationseingriff. Die Heilung der Operationswunde ist direkt von der Neubildungsrate an Kollagen und anderen Bindegewebsmolekülen abhängig. Vitamin C und andere Bestandteile von Zell-Vitalstoffen begünstigen die Wundheilung. Sie fördern die Neubildung von Kollagen und anderen wichtigen Faktoren für eine optimale Heilung der Operationswunde.
- **Durch Schutz vor Oxidationsschäden.** Bestimmte Operationen setzen Organe und Körpergewebe der Patienten einer erhöhten Sauerstoffkonzentration aus. Bei einer Bypass-Operation zum Beispiel wird das Herz stillgelegt und der Blutkreislauf mit Hilfe einer Herz-Lungen-Maschine durch einen so genannten extrakorporalen Kreislauf aufrechterhalten. Das Blut wird dabei künstlich mit Sauerstoff angereichert. In erhöhten Konzentrationen kann Sauerstoff zu Gewebeschäden führen. Besonders groß ist die Gefahr von Gewebeschäden bei der erneuten Durchblutung von vorübergehend nicht oder minderdurchblutetem Gewebe. Hier kann es zu so genannten Reperfusions- oder Wie-



derdurchblutungsschäden kommen.

Meine Empfehlungen beinhalten insbesondere natürliche Antioxidanzien, und Sie können damit die Risiken der unvermeidlichen Begleiterscheinungen einer Operation auf ein Minimum reduzieren.

Dies sind nur einige Gründe, warum Patienten so früh wie möglich vor einer geplanten Operation auf eine optimale Zufuhr von Zell-Vitalstoffen achten sollten.

Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darüber, dass Sie auch nach der Operation im Krankenhaus auf Zell-Vitalstoffe nicht verzichten wollen. An der renommierten Harvard-Universität wurde jetzt begonnen, Patienten vor, während und nach der Operation eine Vitaminergänzung zu empfehlen – ein vernünftiges Basisprogramm, das sich bald auch in den Krankenhäusern durchsetzen wird.

## Vererbtes oder genetisches Herzinfarkttrisiko

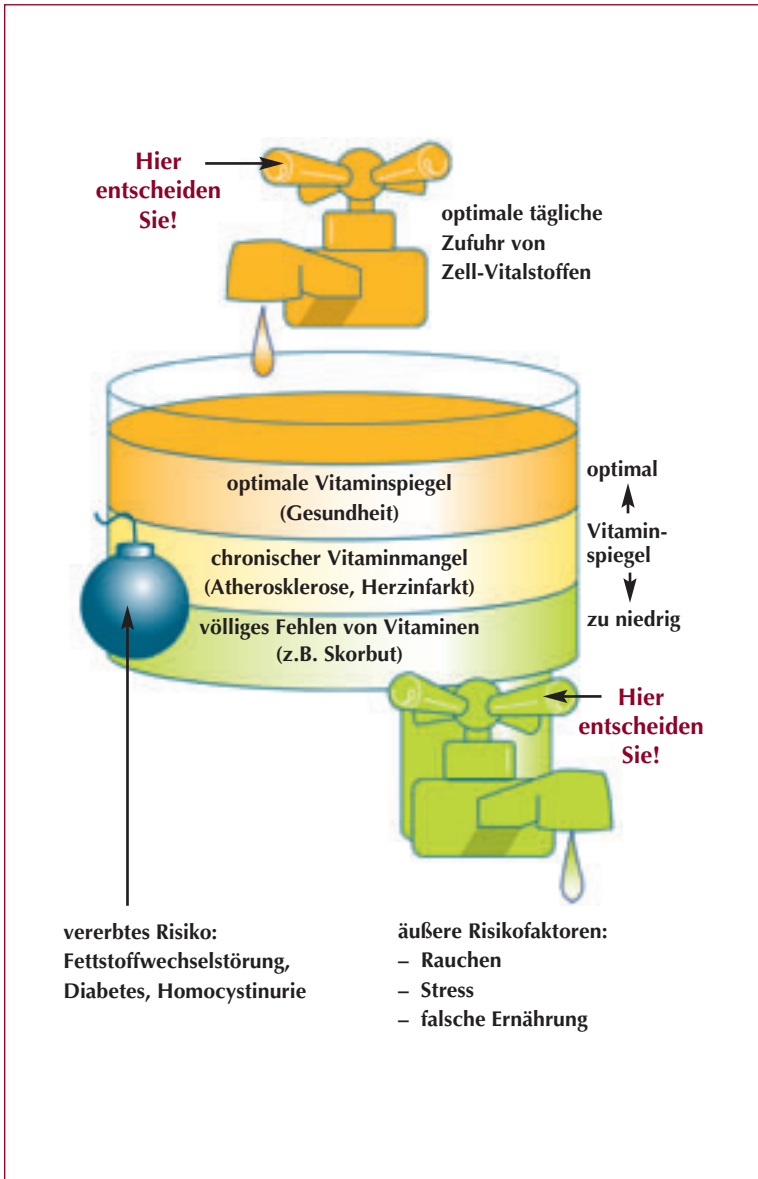
<b>Zell-Vitalstoff-Studien bei</b>	<b>Federführende Wissenschaftler</b>
Blutfetten	Ginter, Harwood, Sokoloff
Rauchen	Chow, Halliwell, Lehr, Riemersma
Stress	Levine
Anti-Baby-Pille	Briggs, Rivers
Dialyse	Blumberg
Medikamenten	Halliwell, Clemetson

Ich werde oft gefragt: „Können Zell-Vitalstoffe auch bei familiärem Herzinfarkttrisiko helfen?“ Die Antwort ist in vielen Fällen: Ja. Neben den „äußeren Risikofaktoren“ aus Umwelt und Lebensgewohnheiten stellt das vererbte oder familiäre Herz-Kreislauf-Risiko die zweite große Gruppe, die „inneren Risikofaktoren“.

In diesen Familien sterben die Menschen oft schon im sechsten, fünften oder bereits im vierten Lebensjahrzehnt an einem Herzinfarkt. Die Ursachen dafür sind in den Erbanlagen vorgegeben. Besonders häufig unter diesen genetischen Risikofaktoren sind Fettstoffwechselstörungen (z.B. zu hoher Cholesterinspiegel) und Zuckerstoffwechselstörungen (Diabetes).

Wie können nun bestimmte Zell-Vitalstoffe das familiäre Risiko vermindern? Lassen Sie mich dieses Prinzip anhand der bereits besprochenen diabetischen Stoffwechselstörung erläutern. Eine defekte Erbanlage führt hier dazu, dass zu wenig Insulin produziert wird oder für den Zellstoffwechsel zur Verfügung steht. Zell-Vitalstoffe sind zwar nicht in der Lage, die defekten Erbanlagen zu reparieren, sehr wohl aber können sie dazu beitragen, die diabetische Stoffwechselentgleisung und deren Herz-Kreislauf-Komplikationen zu verhindern.

In der nachstehenden Abbildung ist diese defekte Erbanlage als Zeitbombe dargestellt. Die Nahrungsergänzung durch Zell-Vitalstoffe kann diese Zeitbombe zwar nicht entfernen, aber sie kann dazu beitragen, sie zu entschärfen und deren „Explosion“ in Form einer Stoffwechselentgleisung oder anderer Krankheits-symptome zu verhindern.



Bestimmte Zell-Vitalstoffe helfen, äußere und angeborene Risikofaktoren zu verhindern oder ganz zu neutralisieren.

Gezielte Nahrungsergänzung durch Zell-Vitalstoffe bietet damit erstmals die Möglichkeit, ein vererbtes Herzinfarktrisiko deutlich zu vermindern. Diese Abbildung fasst auch die Hauptfaktoren zusammen, die Ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko bestimmen. Während äußere Risikofaktoren das Vitamin-Körperreservoir erschöpfen, erfordert ein vererbtes Risiko auf Dauer einen insgesamt höheren Vitaminspiegel, um diesem Risikofaktor wirksam entgegenzutreten.

Unabhängig davon, ob das erhöhte Herzinfarktrisiko anlagebedingt ist oder auf Ernährungsfehler, Stresssituationen oder andere Faktoren zurückzuführen ist, wird die Zufuhr von Zell-Vitalstoffen die Erkrankungs-wahrscheinlichkeit herabsetzen.

Gegenwärtig werden verschiedene Zell-Vitalstoffe auch zur Vorbeugung und Behandlung anderer angeborener Stoffwechselstörungen untersucht, wie zum Beispiel

- **Homocystinurie**
- **Alzheimerkrankheit**
- **Multiple Sklerose**
- **Neurofibromatose**
- **Parkinson**
- **Lupus erythematodes**
- **Sklerodermie**

**und andere bisher unheilbare Krankheiten.**

Die bisher erzielten Ergebnisse sind ermutigend und rechtfertigen die Empfehlung von ausgewählten Zell-Vitalstoffen als unterstützende Maßnahme auch für diese Krankheitsbilder.

## Wie ausgewählte Zell-Vitalstoffe Patienten mit Alzheimerkrankheit helfen können

Alzheimer ist eine „Abbau“-Krankheit, die zu zunehmender Verschlechterung der Gehirnfunktionen führt. Ursache der Erkrankung sind Ablagerungen im Bereich des Nervengewebes, ähnlich wie wir dies schon von der Atherosklerose im Bereich der Arterienwand kennen. Tatsache ist, dass die Schulmedizin bis heute keine Behandlungsmöglichkeit der Alzheimerkrankheit kennt. Umso bemerkenswerter ist der nachfolgende Bericht:

*Sehr geehrter Dr. Rath,*

*mein Vater ist 84 Jahre alt und hat Alzheimer. Vor ungefähr zwei Monaten nahmen seine Pfleger an einem Seminar über die Alzheimerkrankheit in einer dortigen Privatklinik teil. In dem Seminar wurde berichtet, dass einigen Patienten Vitaminpräparate verabreicht wurden, was zu einer verbesserten Gedächtnisfunktion bei mehreren Patienten geführt hatte.*

*Mein Vater nimmt nun seit zwei Monaten Zell-Vitalstoffe, und wir können die Verbesserung fast nicht glauben. Sein Kurzzeitgedächtnis wird besser, und wir können uns wieder mit ihm unterhalten. Auch zeigt er bereits wieder einige Fähigkeit, Probleme zu lösen. Ich weiß, dass diese Verbesserungen aus rein wissenschaftlicher Sicht nicht messbar sind; aber für uns ist es ein Segen, zu sehen, wie sich sein Zustand verbessert, anstatt sich durch diese fürchterliche Krankheit weiter zu verschlimmern.*

*Im Namen meines Vaters und unserer Familie: herzlichen Dank für Ihre Gesundheitsempfehlungen.*

*Mit herzlichen Grüßen, D.C.*

## Wie ausgewählte Zell-Vitalstoffe Patienten mit Lupus erythematoses helfen können

Lupus erythematoses ist eine Krankheit des Immunsystems, die möglicherweise auch eine genetische Ursache hat. Sie kann zu Entzündungen und schließlich zum Ausfall von praktisch jedem Organ im Körper führen, einschließlich des Herz-Kreislauf-Systems. In der konventionellen Medizin gibt es bisher keine Behandlungsmöglichkeit für diese schwere Krankheit.

*Sehr geehrter Dr. Rath,*

*ich war höchst beeindruckt von Ihren Forschungen. Insbesondere interessierte mich Ihre Theorie, dass viele chronische Krankheiten mit mangelhafter Ernährung zusammenhängen. Mein Interesse kam daher, dass meine Schwester unter ausgeprägtem „Lupus erythematoses“ litt. Ihre Krankheit wurde 1973 diagnostiziert, und seither wurde sie so oft behandelt, dass ich es nicht mehr zählen kann. Sie litt unter Venenentzündungen, Gürtelrose, Darmentzündung, auch ihre Sehfähigkeit nahm stetig ab.*

*Sie ist 44 Jahre alt, verheiratet und Mutter von drei Kindern. 1989 zeigte ein Routine-PAP-Abstrich eine schwere Entzündung und Anzeichen des Vorstadiums von Krebs. Ihre Ärzte versuchten zuerst, sie mit Medikamenten zu behandeln, später dann mittels einer Lasertherapie. Dies reduzierte zwar die Anzahl der erkrankten Zellen etwas, konnte aber das Problem nicht lösen. Ein späterer PAP-Abstrich zeigte, dass die Zahl der kranken Zellen wieder anstieg, woraufhin ihre Gebärmutter vollständig entfernt wurde. Doch selbst hiernach hatte sie immer noch eine starke Entzündung und eine hohe Anzahl von Krebszellen im Vorstadium.*

*Auch andere Behandlungsmethoden waren erfolglos. Im Grunde wussten ihre Ärzte nicht, was sie noch versuchen sollten. Ab November 1994 befolgte sie Ihre Erkenntnisse und nahm auch regelmäßig Aufbauges Getränke zu sich. Obwohl sie etwas skeptisch war, fühlte sie, dass sie nichts zu verlieren hatte. Im Juli 1995 (nach 8*

*Monaten mit einer Zell-Vitalstoff-Therapie) ließ sie einen weiteren PAP-Abstrich machen.*

*Ihre Freude muss unbeschreiblich gewesen sein, als ihr Arzt ihr sagte, dass das Ergebnis absolut normal sei, ohne Anzeichen einer Entzündung und ohne Krebszellen. Ihr Arzt fragte sie, was sie anders mache als früher. Daraufhin erzählte sie ihm von Ihren Erkenntnissen. Ihr Arzt antwortete, dass er das zwar nicht verstehe, aber dass er den Erfolg nicht leugnen könne.*

*Noch ein anderer Nutzen ergab sich. Im Juli 1995 untersuchte der Augenarzt ihre Augen. Die erste Frage, die er stellte, war: „Was haben Sie anders gemacht seit Ihrer letzten Untersuchung?“ Er sagte, ihre Augen seien von „innen heraus gesünder“, als er sie gesehen habe, in all den Jahren, in denen er sie behandelte.*

*Außerdem konnte meine Schwester nun ihre entzündungshemmenden Medikamente (Kortison) auf die kleinste Dosierung reduzieren, die sie in den vergangenen 22 Jahren einnehmen musste.*

*Herzlichen Dank für Ihre Forschungen und für Ihren Einsatz, diesen medizinischen Durchbruch an möglichst viele Menschen weiterzugeben.*

*Mit herzlichen Grüßen*

*S.S.*

## Notizen