

Thema: Cholesterin – Herzinfarkttrisiko

Im folgenden möchte ich Ihnen Wissenswertes zu bekannten Medikamenten kurz erklären.

hemmen die Cholesterinproduktion in der Leber und senken so die schädlichen Blutfette.

Wichtig ist die Einnahme abends, da die Fette vorwiegend nachts produziert werden.

Heute ist man auch der Meinung, das es nicht so entscheidend ist, wie hoch das Gesamtcholesterin ist, sondern viel wichtiger sei, wie das Verhältnis von gutem (HDL) zum "bösen" Cholesterin (LDL) ist.

Bsp.-Präparate: Simvastatin, Artovastatin, Pravastatin.

Empfehlung: größter Nutzen für Risikopatienten, Herz-Kreislaferkrankungen.

Vitamin E

... wirkt sich günstig auf die Cholesterinoxidation aus, größter Effekt bei natürlichem Vitamin E, Empfehlung: 12 mg /Tag, bei Rauchern: sogar 100 - 400 mg, da Nikotin das Cholesterin steigen läßt. Vitamin E stellt einen Radikalfänger dar. Hierzu zählen auch Vitamin C und Selen, welche freie Radikale, die beim Abbau von Stoffen gebildet werden und krebserregend sind, abfangen.

Östrogene

... erweitern die Arterien, schützen die Gefäßwände, Effekt für Frauen gesichert, deshalb bekommen Frauen vor den Wechseljahren deutlich weniger Infarkte als Männer.

Empfehlung: Frauen nach der Menopause.

Acetylsalicylsäure (ASS), Aspirin

... kann die Bildung von Gerinseln, die sich an der Gefäßwand ablagern, verhindern. Deshalb erhalten viele Risikopatienten, besonders bei Herzrhythmusstörungen ASS 100.

Wirkt allerdings nur in geringen Dosen bis 100 mg. Eine Schmerztablette ASS enthält meist 500 mg. Bekannte Präparate: ASS 100, Godamed 100, Aspirin protect, Herz ASS 100.

ACE-Hemmer, Calciumantagonisten, Betablocker

Betablocker senken die Herzkraft und -frequenz und entlasten so das Herz, bekannte Präparate: Bisoprolol, Metoprolol, Atenolol, Carvedilol.

ACE-Hemmer sind Blocker eines Enzyms im Nierenbereich, welches für die Bildung der Blutdruckhormone wichtig ist. So senken sie durch die Blockade den Blutdruck und entlasten so das Herz. Es wurden auch günstige Effekte direkt am Herzen beobachtet.

Bsp.-Präparate: Quinalapril, Enalapril, Captopril.

Calciumantagonisten erweitern die Blutgefäße und verringern somit den Gefäßwiderstand, gegen den der Blutstrom anfließen muss.

Bsp.-Präparate: Amlodipin, Nitrendipin.

Knoblauch, pflanzliche Mittel

Bei Knoblauchpillen gibt es keine durch Studien abgesicherten Effekte. Günstig sind Artischocken, da sie in hohen Dosen Cholesterin senken können.

Dies ist keine ausführliche Liste von Präparaten, es soll vielmehr eine kleine Hilfe und Information für Patienten sein, die solche Präparate einnehmen.

Wichtig ist jedoch immer eine gesunde, cholesterinarme, vitaminreiche Kost. Achten Sie auf Meidung von Nitraten oder ähnlichen Giften.

Kochen und backen Sie mit pflanzlichen Fetten. Meiden Sie tierische Fette. Treiben Sie Sport, z.B. Squash oder Tennis.

Wenn möglich nicht rauchen, Alkohol nur in Maßen, obwohl hier kleine Mengen von klarem Alkohol (wie Wodka oder Korn) sich sogar günstig auf das Herz auswirken. Immer macht die Dosis das Gift (Dosis facit venenum.)!!

Da in unserer modernen Zeit die alten Haus- und Naturheilmittel wieder ganz besonders in den Vordergrund treten, erlebt auch der Grüntee eine nie erwartete Renaissance.

Die im grünen Tee enthaltenen Heilkräfte, über die chinesische Heilkundige bereits vor Jahrtausenden bestens informiert waren, werden von unserer modernen Wissenschaft wieder entdeckt.

Krankheiten wie Krebs, Arteriosklerose oder Blutdruckproblemen kann man mit grünem Tee ebenso entgegenwirken wie Tumoren oder Karies, und das noch nebenwirkungsfrei.