



Aktuell zum Welt-Herz-Tag - Mit Antioxidantien und Omega-3-Fettsäure ALA Herzerkrankungen den Kampf ansagen

Von *Navitum*

Erstellt am 26 Sep 2011 - 17:33

Weniger Tote, aber immer noch Todesursache Nummer 1. So auf den Punkt gebracht kann man die Meldung des Statistischen Bundesamts anlässlich des heutigen Welt-Herz-Tages interpretieren. Es bleibt also noch viel zu tun, um die häufigste Todesursache der Deutschen wirklich in den Griff zu bekommen. Der aktiven Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen kommt im Kampf gegen Herzinfarkt und Co. eine zentrale Schlüsselrolle zu. Deshalb wird jetzt zum Welt-Herz-Tag von Fachleuten immer wieder darauf aufmerksam gemacht, wie wichtig Vorbeugemaßnahmen gegen die Arterienverkalkung (Arteriosklerose) sind. Denn die Arterienverkalkung als Folge von Stress, falscher Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel und Zigarettenrauch ist die Hauptursache für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Den Erkrankungen des Herzkreislaufsystems wie Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen ist eine Aufgabe, die jeder Einzelne von uns konsequent durchführen sollte. Dabei ist es zunächst wichtig, dass einige grundlegende Maßnahmen wie beispielsweise ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung und wenn notwendig Gewichtsreduktion oder Raucherentwöhnung durchgeführt werden. Viele Menschen fragen sich jedoch, ob sie noch mehr tun könnten, zumal neuere Studien belegen, dass gesunde Ernährung alleine nicht unbedingt ausreichen muss, um das Erkrankungsrisiko deutlich zu senken. Immer wieder wird dabei der Stellenwert von Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren für die Krankheitsvorbeugung diskutiert und hervorgehoben. Grundlegende Studienergebnisse zeigen, dass für eine wirksame Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall antioxidative Vitamine und pflanzliche Omega-3-Fettsäuren von besonderer Bedeutung sind. Wir wissen heute, dass die Entwicklung der häufig zu Herzinfarkt und Schlaganfall führenden Arterienverkalkung (Arteriosklerose) nicht monokausal verläuft, sondern in der Regel auf mehrere Ursachen zurückzuführen ist. Zwei dieser Ursachen, so die Forschungsergebnisse, können oxidativer Stress und Entzündungsprozesse sein. Beide können nach den Ergebnissen der modernen Gesundheitsforschung vorbeugend angegangen werden. Den oxidativen Stress mit bestimmten Antioxidantien und die Entzündungsreaktion mit der rein pflanzlichen Omega-3-Fettsäure ALA. So haben Forscher der renommierten britischen Universität Cambridge in zwei unabhängigen Studien den Einfluss von antioxidativen Vitaminen auf das Risiko für koronare Herzkrankheit und Schlaganfall untersucht. Eine Forschergruppe stellte in einer Literaturstudie fest, dass die zusätzliche Einnahme von Vitamin C und E das Erkrankungsrisiko für die koronare Herzerkrankung senken kann. Die andere Gruppe wertete die Ergebnisse einer Megastudie mit über 20.000 Teilnehmern über die Dauer von 10 Jahren aus. Aus dieser Studie wird ersichtlich, dass ein hoher Vitamin C Blutspiegel das Risiko für Schlaganfall senkt und ein niedriger es erhöht. Beide Studien bestätigen somit Erkenntnisse aus früheren z.T. sehr umfangreichen Forschungsarbeiten. Danach ist die Kombination der Vitamine C und E in richtiger Dosierung in der Lage, Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall zu bekämpfen. Dies gilt insbesondere für die Erhaltung der Elastizität der Arterienwände um hohen Blutdruck zu verhindern und das Stoppen des Fortschreitens der Arterienverkalkung um ein Verstopfen der Gefäße zu unterbinden. Verfolgt man die vorliegende wissenschaftliche Literatur zu den kardioprotektiven (Herz schützenden) Effekten der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA), so wird man feststellen, dass es eine Vielzahl von Studien gibt, die die Bedeutung von ALA für Herz und Kreislauf untermauern. In den Studien wurde die Wirkung von ALA auf die Vorbeugung von koronarer Herzerkrankung und plötzlichem Herztod untersucht. Zusammenfassend zeigen die Studien ein eindeutiges Ergebnis: Der regelmäßige Verzehr von pflanzlichen Ölen mit einem hohen Anteil an ALA (Alpha-Linolensäure) wirkt sich positiv auf die Herzgesundheit aus und hat Herz schützende Effekte sowohl beim Gesunden wie auch bei denjenigen, die an einer koronaren Herzkrankheit erkrankt sind. Zusätzlich hat es auch positive Wirkungen auf den Blutdruck, wie Forscher aus Griechenland ermittelten. In ihrer Studie stellten sie fest, dass bei Männern, die über 12 Wochen lang Leinöl mit viel ALA verzehrten, der erhöhte Blutdruck deutlich gesenkt wurde. Verzehrten die Männer jedoch Färberdistelöl, das kein ALA enthält, wurde keine Blutdruck senkende Wirkung beobachtet. Die in Leinöl hoch konzentriert enthaltene ALA ist für den Blutdruck senkenden Effekt also verantwortlich. ALA kommt nur in pflanzlichen Ölen und nicht in Fischöl vor. Leinöl hat von allen natürlich vorkommenden Ölen den höchsten Anteil an ALA. Nun ist Leinöl gerade wegen seines hohen Anteils an ALA sehr empfindlich und kann schnell und leicht zerstört werden. Um das zu verhindern, muss Leinöl speziell aufbereitet und idealerweise in Kapseln abgefüllt werden. Spezielle rein pflanzliche



Kapseln, die auch für Vegetarier geeignet sind, sind die Vegicaps in denen Leinöl als OmVitum® angeboten wird. Jede Vegicap enthält 500mg hoch gereinigtes Leinöl mit etwa 300mg ALA. OmVitum® wird zusammen mit den antioxidativen Vitaminen in CorVitum® als Kombipackung CardioPlus angeboten. CardioPlus ist ein Präparat, das sowohl den oxidativen Stress wie auch die Entzündungsprozesse im Fokus hat und aus CorVitum® und OmVitum® besteht. Die Dokumentation im Hintergrund dieser Produkte zeigt, dass mit Antioxidantien wie in CorVitum® das Fortschreiten der Arteriosklerose verhindert werden kann und die rein pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA wie in OmVitum® Entzündungsmediatoren günstig beeinflussen können. CardioPlus (PZN 0265193) bietet also dem gesundheitsbewussten Menschen die Möglichkeit, bequem und kostengünstig Evidenz basierte Gesundheitsvorsorge für Herz und Gefäße zu betreiben. Für die sinnvolle längerfristige Anwendung von CardioPlus stehen besonders günstige 3-Monatspackungen (PZN 0265218) und 6-Monatspackungen (PZN 0265230) zur Verfügung. CardioPlus ist in Apotheken oder ausgewählten Gesundheitszentren erhältlich. Wegen der einzigartigen Zusammensetzung sind die Produkte von Navitum Pharma nicht durch andere, scheinbar ähnliche Produkte austauschbar. Jede Apotheke kann CardioPlus ohne Zusatzaufwand direkt versandkostenfrei für die Kunden bestellen. Als besonderen Service bietet Navitum Pharma für gesundheitsbewusste Menschen auch den versandkostenfreien Direktbezug bei der Firma unter Telefon 0611 58939458 an. Weitere Informationen sind unter www.navitum-pharma.com [1] verfügbar. Interessierte können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen. Dort stehen weitere interessante Hintergrundinformationen zu Gesundheitsthemen zur Verfügung.

Quelle : Defilippis AP et al. Curr Treat Options Cardiovasc Med. 2010 Aug;12(4):365-80. Landmark K. et al. Tidsskr Nor Laegeforen. 2006 Nov 2;126(21):2792-4. Paschos GK, et al. Eur J Clin Nutr. 2007 Jan 31; Ye Z. et al. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil. 2008 ; 15(1) : 26-34 ; Myint PK. Et al. Am J Clin Nutr. 2008 ; 87(1) :5-7 ; Platinga Y et al. Am J Hypertens, 2007 ; 20(4) : 392-7 Salonen RM et al. Circulation. 2003 Feb 25;107(7):947-53.

Navitum Pharma GmbH

Dr. Gerhard Klages

Am Wasserturm 29

65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753

E-Mail: Gerhard.Klages@navitum.de [3]

Web: www.navitum-pharma.com [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:16): <http://medkom24.eu/node/15143>

Links:

[1] <http://www.navitum-pharma.com>

[2] <http://blog.navitum.de/>

[3] <mailto:Gerhard.Klages@navitum.de>