

## Koronare Herzkrankheit (KHK)

Durch Arteriosklerose (Arterienverkalkung) ausgelöste Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in unserem Kulturkreis die häufigste Todesursache bei Menschen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren. Durch eine allmähliche Verengung von Blutgefäßen kommt es zu einer unzureichenden Sauerstoffversorgung in verschiedenen Organen. Die Ursachen der Gefäßverengungen sind nicht bis ins Detail geklärt, aber es wird von einer anfänglichen Schädigung der Blutgefäßwände, z.B. durch hohen Blutdruck, ausgegangen. Durch dauerhafte Schädigung entzünden und verdicken sich die Wände, an die geschädigten Stellen lagern sich im Laufe der Zeit Schichten aus Blutfetten (vor allem Cholesterin), Eiweißen und Kalkpartikeln an („Verkalkung“). Durch die fortschreitenden Gefäßverengungen werden die Gebiete, die hinter den verengten Stellen liegen, nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Gefürchtet ist die Ablösung verkalkter Klumpen, die mit dem Blut an andere Stellen des Körpers verschleppt werden und zum raschen Verschluss von Blutgefäßen führen können, was im schlimmsten Fall das Absterben ganzer Organbezirke zur Folge hat.

Die Arterienverkalkung zeigt sich häufig als erstes am Herz (KHK): Die Verengung der Herzkranzgefäße führt zum Sauerstoff- und Nährstoffmangel des Herzmuskels; Resultat sind Angina-Pectoris-Anfälle („Brustenge“, verbunden mit Schmerzen) sowie im schlimmsten Fall der Herzinfarkt, bei dem ganze Herzmuskelbereiche absterben. Treten die Gefäßverengungen an Armen und Beinen auf, wird von einer Arteriellen Verschlusskrankheit gesprochen: Bei Anstrengung durch Laufen oder Arm-/Handarbeit (erhöhter Sauerstoff- und Nährstoffbedarf!) kommt es zu Schmerzen in Beinen oder Armen. Wenn Hals- und Hirnschlagadern von den Verengungen betroffen sind, kann es zu Vergesslichkeit, Konzentrati-

onsstörungen, Schwindel- und Ohnmachtsanfällen und im schlimmsten Fall zum Schlaganfall kommen. Sind die Blutgefäße der Niere betroffen, können Nieren- und Entgiftungsfunktion eingeschränkt werden.

Diagnostiziert wird die Koronare Herzkrankheit durch genaue Befragung und Untersuchung des Patienten mit EKG, Belastungs-EKG, Echokardiogra-

fie, Stress-Echo, Blutdruckmessung und Laboruntersuchungen. Eine Herzkatheter-Untersuchung wird in Deutschland zur Diagnostik und Therapie sehr häufig durchgeführt.

Neben einer erbten Anfälligkeit für Arteriosklerose kommen der Ernährungs- und Lebensweise eine große Bedeutung zu. Es wurde festgestellt, dass in Notzeiten die Herz-Kreislauf-Erkrankungen drastisch zurückgingen. Das lag vermutlich an der veränderten Ernährungsweise. In Kriegszeiten wurden mehr billige, pflanzliche und faserstoffreiche Speisen verzehrt, während auf fettreiche



Knoblauch (*Allium sativum*)

Fleischgerichte weitgehend verzichtet wurde. Heute wird davon ausgegangen, dass ungesunde Ernährung in den reichen Industrieländern (zu viel Fett, zu viel Fleisch, zu viel tierisches Eiweiß, zu wenig Faserstoffe und pflanzliche Kost), Übergewicht und Rauchen wesentlich zur Entstehung der Arteriosklerose und der Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen. Bei Kardiologen wächst die Erkenntnis, dass neben der konventionellen Behandlung der Lebensstilveränderung eine sehr große Bedeutung zukommt. Die Naturheilkunde verbindet die Umstellung und Neuordnung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten mit gezielt ausgesuchten pflanzlichen oder homöopathischen Heilmitteln. Sie lässt sich problemlos mit der konventionellen Therapie verbinden, im Verlauf können bei Erfolg langsam und vorsichtig konventionelle Medikamente in ihrer Dosierung reduziert werden.

## Basistherapie gesunde Lebensführung

Der amerikanische Kardiologe Dean Ornish konnte vor einigen Jahren mit seiner „Lifestyle-Heart-Trial“-Studie belegen, dass durch eine Veränderung der Lebensgewohnheiten und Ernährung die Verengungen von Herzkranzgefäßen nicht nur gestoppt werden, sondern sich sogar über einen Zeitraum von fünf Jahren zurückbilden. Es kam bei den teilnehmenden Patienten zu deutlichen Beschwerdebesserungen (Angina pectoris) und zu Verbesserungen von Laborwerten (Blutfettwerte). Erreicht wurden diese Besserungen und Heilungen durch fettarme vegetarische Ernährung (Gewichtsreduktion bei Übergewicht), Beendigung des Rauchens, Bewegung und Sport (Laufen und Spaziergehen) sowie einem Stress-Bewältigungs-Training. Die Ergebnisse von Ornish sind mittlerweile von weiteren Untersuchungen bestätigt worden. Gesunde Lebensführung („Lifestyle Change“) spielt eine wesentliche Rolle in der wirkungsvollen Langzeittherapie der Koronaren Herzkrankheit. Welche Lebensstil-Veränderungen helfen bei Koronarer Herzkrankheit?

### Fettarme vegetarische Ernährung

Bei der Ornish-Diät handelt es sich um eine Ernährung, die reich an pflanzlicher Frischkost (Obst, Salate, Gemüse), Getreideprodukten und Hülsenfrüchten ist. Hiervon kann man alles essen. Magermilch, Magermilchjoghurt und Eiklar sind erlaubt. Die Diät ist stark fett- und cholesterinreduziert und führt bei Übergewicht in Verbindung mit Sport zu einer Gewichtsreduktion.

Weitere Studien, z.B. zur Mittelmeerkost, legen nahe, dass zur Rückbildung und Vorbeugung von Arteriosklerose von Vorteil sind: Gesättigte Fettsäuren aus tierischem Fett weitgehend ersetzen durch ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen (Olivenöl, Sonnenblumenöl, Sesamöl, Weizenkeimöl, Leinöl, Nussöl), den Anteil an Omega-3-Fettsäuren erhöhen (z.B. in Fischöl, Seefisch, Leinöl), vollwertige Getreideprodukte als Haupt-Quelle von Kohlenhydraten bevorzugen und reichlich Obst und Gemüse verspeisen.

### Ausdauertraining

Täglich 30 Minuten Ausdauersport sind eine ideale Basistherapie, das Mindestprogramm sollte auf jeden Fall 3 x 30 Minuten sportliche Betätigung pro Woche umfassen. Ausreichend sind schon Spaziergehen, aber auch Walking, Jogging, Radfahren, Ergometertraining, Schwimmen, Steppen oder Crosstrainer. Bei bestehen-

der Koronarer Herzkrankheit sollte das Sportprogramm zuvor mit dem Kardiologen abgesprochen werden. Besonders empfehlenswert ist die Teilnahme an einer ärztlich betreuten Herzsportgruppe, insbesondere, wenn es bereits in der Vorgeschichte zu einem Herzinfarkt gekommen ist.

### Raucherentwöhnung

Das Rauchen zu beenden ist eine der wichtigsten Basismaßnahmen. Bei der Entwöhnung helfen Nikotinpflaster, Akupunktur, Homöopathie und psychologische Entwöhnungsstrategien. Lesen Sie hierzu auch unseren Ratgeber: Was tun zur Raucherentwöhnung (KVC-Verlag).

## Risikofaktoren

### Risikofaktoren, die Sie nicht beeinflussen können

- Alter
- Geschlecht
- Vererbung (KHK in der Familie)

### Risikofaktoren, die Sie beeinflussen können

- Erhöhtes Cholesterin
- Erhöhte Triglyceride (Blutfette)
- Diabetes mellitus Typ 2
- Erhöhte Blutgerinnungsneigung
- Erhöhtes Homocystein
- Bewegungsmangel
- Bluthochdruck
- Übergewicht
- Rauchen
- Stress

### Stressmanagement

Stressmanagement ist eine wichtige Hilfe. Psychologische Entspannungstechniken wirken sich positiv auf das eigene Verhalten aus, reduzieren Anspannung und bewirken einen anhaltenden Erfolg der Lebensstil-Veränderungen. Ornish wendete Yoga, Atemübungen, Meditation, Imagination und soziale Unterstützung, z.B. durch eine Selbsthilfegruppe an. Es können aber auch Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung angewendet werden. Yoga scheint besonders geeignet zu sein, hier ist die Wirksamkeit bei Koronarer Herzkrankheit mittlerweile belegt (lesen Sie hierzu: KoKo Yoga). Dean Ornish geht davon aus, dass ein religiöser oder spiritueller Ansatz, Geist und Körper gleichsam hilft, die Krankheit zu überwinden. Der soziale Kontakt ist besonders wichtig.

## Therapien bei Koronarer Herzkrankheit

### Konventionelle Therapie

Die gezielte Einnahme von Medikamenten soll das Fortschreiten der Arteriosklerose durch Senkung der Blutfette, Senkung des Blutdrucks und Schutz des Herzens verringern und stoppen. Die schulmedizinischen Medikamente, die sich in vielen Studien bewährt haben, sind heute Standard. Als wirksame Basistherapie der konventionellen Therapie ist insbesondere Acetylsalicylsäure (ASS 100 mg / Tag) wichtig, sie verdünnt das Blut und wirkt antientzündlich. Das Verklumpen von Blutplättchen, das einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen kann, wird so verhindert. Ebenfalls Blut verdünnend wirkt der teure Wirkstoff Clopidogrel, der meist nach Herzkathetereingriffen mit Ballonkatheteraufweitung und Stentimplantation (Röhrcheneinlage zum Offenhalten des Blutgefäßes) für mehrere Monate eingenommen werden muss. In schweren Fällen kommt auch Warfarin (Marcumar®) zum Einsatz. Alle Blutverdünner gehen mit dem Risiko erhöhter Blutungsgefahr einher. Cholesterinsenkende Medikamente, meist Statine, sollen erhöhte Blutfette senken und Entzündungsprozesse hemmen. Zum Herzschutz und zur Blutdrucksenkung dienen Betablocker (z.B. Metoprolol) und ACE-Hemmer (z.B. Enalapril) sowie weitere Alternativpräparate. Liegen Angina pectoris-Anfälle vor, sind diese mit Nitro-Präparaten symptomatisch behandelbar. Liegen weitere Erkrankungen wie z.B. Zuckerkrankheit oder schwerer Bluthochdruck vor, sollten diese Erkrankungen optimal behandelt werden, da sie auf den Verlauf der Arterienverkalkung Einfluss haben. In fortgeschrittenen Fällen kommt zur Wiedereröffnung der verengten Herzkranzgefäße die Herzkatheter-Therapie in Frage: Hierbei wird ein Katheterschlauchsystem über die Leistenarterien eingefügt und über die Bauchschlagader unter Röntgenkontrolle bis zu den Herzkranzgefäßen vorgeschoben, hier kann durch Einspritzen eines Kontrastmittels die Verengung dargestellt und in ihrer Schwere eingeschätzt werden. Mit einem Ballonkatheter lässt sich die Enge aufweiten und dann ein spezielles Röhrchen (Stent) einbringen, das die Herzkranzarterie an der verengten Stelle offen hält. Sind mehrere Arterien hochgradig verengt oder auch langstreckig betroffen, bleibt als Therapie nur die Bypass-Operation, in der die verkalkten Herzkranzgefäße durch körpereigene Arterien oder Venen ersetzt werden, eine schwierige und anspruchsvolle Operation.

Die Dosierung konventioneller Medikamente lässt sich in der langfristigen Durchführung von Lebensstilveränderungen meist reduzieren.

### Pflanzenheilkunde

Pflanzliche Arzneien werden begleitend angewendet, um langfristig den Verlauf der Erkrankung zu verbessern und die Dosierung nebenwirkungsreicher Medikamente zu reduzieren. Sie zielen darauf, die Gefäßwandentzündung und -verkalkung zu verhindern bzw. zu vermindern. Artischockenpräparate, Leinsamen und Indischer Flohsamen sind natürliche Cholesterinsenker. In Verbindung mit einer vegetarisch-vollwertigen Diät, Gewichtsreduktion und regelmäßigem Ausdauersport lassen sich durch diese Therapie nicht selten Cholesterin- und Triglyceridkonzentrationen im Blut normalisieren. Bei erhöhten Triglyceriden können zur Senkung Fischölkapseln (Omega-3-Fettsäuren) eingesetzt werden. Fischöl hat auch eine schützende Wirkung vor Herzrhythmusstörungen, z.B. nach dem Herzinfarkt. Eine noch günstigere, pflanzliche Quelle für Omega-3-Fettsäuren (als Vorstufen) ist Leinöl: 1-2 Esslöffel täglich dem Salat oder Essen beimischen oder auch pur einnehmen.

Zwei Zehen roher Knoblauch täglich wirken durchblutungsfördernd, schützen gegen Arteriosklerose, und auch der Cholesterinspiegel wird gesenkt. Knoblauch senkt sogar leicht den Blutdruck. Alternativ können Knoblauchkonzentrate eingenommen werden, die weniger geruchsintensiv sind. Bei Einnahme eines Knoblauchpräparates sollte 900-1200 mg / Tag verteilt auf 2-3 Einzeldosen eingenommen werden.

Als vorbeugend wirksam gilt der tägliche Verzehr einer Handvoll Walnüsse, diese senken den Blutfettspiegel, in epidemiologischen Studien zeigte sich eine Verminderung des Herzinfarkttrisikos.

Weißdorn (Crataegus) kann zum Schutz des Herzens und zur Funktionsverbesserung bei milder bis mittelschwerer Herzschwäche (Herzinsuffizienz) als Folge der Durchblutungsstörungen oder nach einem Herzinfarkt eingesetzt werden. Er steigert die Herzkraft, erweitert die verengten Herzkranzgefäße und fördert die Durchblutung des Herzens (lesen Sie hierzu: KoKo Weißdorn). Empfohlene Dosierung: 900 mg/Tag.

Sind neben dem Herz auch Gehirn und Beinarterien von den Durchblutungsstörungen betroffen, kann Ginkgo biloba eingenommen werden. Es sollte ein Fertigpräparat mit dem Trockenextrakt eingesetzt werden. Empfohlene Dosierung: 120 – 240 mg/Tag verteilt auf 2 Einzeldosen.

Und nicht zuletzt: Auch dem täglichen Glas Rotwein (z.B. ein Achtel) wird eine Schutzwirkung gegen Arteriosklerose zugeschrieben.

### Homöopathie

Die homöopathische Therapie eignet sich zur begleitenden Behandlung. Leider sind hierzu bislang kaum systematische Studien durchgeführt worden. Die Therapie sollte in jedem Fall durch einen klassisch homöopathischen Arzt durchgeführt werden. Häufig eingesetzte homöopathische Arzneimittel bei Koronarer Herzkrankheit sind Aurum metallicum, Aurum jodatatum, Aurum muriaticum, Barium muriaticum, Arnica montana, Plumbum metallicum, Secale cornutum, Strophanthus, Arsenicum jodatum, Cactus grandiflorus, Naja tripudians, Lachesis und Crataegus.

### Musiktherapie

In einer Reihe von klinischen Studien zeigten sich deutliche Hinweise, dass begleitende Musiktherapie beim akuten Herzinfarkt die Angst vermindert, die Herzfrequenz senkt und den Blutdruck vermindert. Sie wird in Akutkrankenhäusern in Deutschland bislang allerdings kaum angewendet.

### Blutspenden/Aderlass

Eine Reihe von Studien und Untersuchungen weist darauf hin, dass regelmäßiges Blutspenden durch eine Verminderung der Eisenspeicher im Blut einen Arteriosklerose-Schutz bedeutet.

Diese Vermutung muss jedoch noch in Langzeitstudien bestätigt werden und gilt noch nicht als gesichert.

### Buchbesprechung

**Dean Ornish:** *Die revolutionäre Therapie: Heilen mit Liebe. Krankheiten ohne Medikamente überwinden.*

Taschenbuch, Goldmann Verlag, 320 Seiten, 8,50 €

In diesem Buch zeigt der US-Kardiologe Dean Ornish, dass Liebe, menschliche Emotionen und Freundschaft großes Heilungspotential besitzen. Dabei liefert Ornish einen beeindruckenden und gut verständlichen Überblick über die wissenschaftlichen Forschungsergebnisse zum Thema. Der Autor stellt große und renommierte Studien zusammen, die den Einfluss von sozialen Kontakten und Liebe auf Gesundheit, Krankheit und Heilung belegen. Dabei zeigt Ornish ganz praktische „Wege zur Liebe und Nähe“ auf. Es finden sich viele Anekdoten und Fallgeschichten, die die Aussagen plastisch untermalen. Was viele Kardiologen im modernen Wissenschaftsbetrieb übersehen, spricht Ornish aus: „Wir haben ein emotionelles Herz, ein psychologisches Herz und ein spirituelles Herz.“

### Links

- <http://www.webmd.com/content/article/61/67423>
- [www.naturheilbund.de/images/tipps/pdf/28.pdf](http://www.naturheilbund.de/images/tipps/pdf/28.pdf)
- <http://www.chd-taskforce.com/herzgesund/>
- <http://www.pubmedcentral.gov/picrender.fcgi?artid=1312230&blobtype=pdf>

### Werden Sie Mitglied bei NATUR UND MEDIZIN

Informieren Sie sich im Internet unter:  
<http://www.naturundmedizin.de>  
über die vielen Vorteile einer Mitgliedschaft:

- Zeitschrift „NATUR UND MEDIZIN“
- Ratgeber zur Gesundheit
- Patientenratgeber
- Arzt-Suchdienst
- Klinik-Suchdienst
- Patientennetzwerk
- Hilfe zur Selbsthilfe

Schreiben Sie uns. Rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie!

NATUR UND MEDIZIN e.V.

Am Deimelsberg 36

45276 Essen

Tel.: 0201 56 305-70

Fax: 0201 56 305-60

# KoKo

### Das nächste Thema:

- Hydrotherapie und Sauna

### Impressum

Herausgeber: NATUR UND MEDIZIN e.V.

Geschäftsstelle: Am Deimelsberg 36,

45276 Essen, Tel.: 0201 56 305-70

Konzeption: Dr. Henning Albrecht

Redaktion: Dr. med. Michael Teut

Medizinische Beratung:

Dr. med. Michael Elies

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Illustration: Dörte Poszig

Verantwortlich: Dr. Dorothee Schimpf,

Geschäftsführerin NATUR UND MEDIZIN e.V.