



## Gut für Herz und Kreislauf:

# AMINOSÄURE L-ARGININ

Ungesunde Ernährung, Übergewicht, mangelnde Bewegung: Fast täglich berichten die Medien über die Gefahren eines ungesunden Lebensstils für unser Herz-Kreislauf-System. Vielen ist es sehr wohl bewusst, dass sich diese Faktoren negativ auf ihre Gesundheit auswirken. Für die „Couch-Potatoes“ ist es nicht zuletzt bequemer, den Tag vor dem Fernseher mit Fast-Food anstatt mit Obst, Gemüse und Sport zu verbringen.

**Mehr Tote durch Herzkrankheiten** Im vergangenen Jahr sind in Deutschland mehr Menschen an Herzkrankheiten gestorben als im Jahr davor. Vor allem Frauen sind betroffen, wie aus dem Deutschen Herzbericht hervorgeht, den die Deutsche Herzstiftung jährlich veröffentlicht. Die häufigste herzbedingte Todesursache ist die Koronare Herzkrankung, da diese besonders häufig zu einem Herzinfarkt führt. Bundesweit starben im Jahr 2015 insgesamt 128230 Menschen an den Folgen der Koronaren Herzkrankung.

Wesentliche Punkte beim Bestreben, diese Zahlen zu reduzieren und die Menschen ge-

sund zu erhalten, sind eine bessere Aufklärung, mehr Verantwortung des Einzelnen für seine Gesundheit und gezielte Maßnahmen zur Vorsorge.

Für viele Menschen beginnt die Negativspirale damit, dass sie jahrelang ein Dasein als Couch-Potatoe fristeten, bis der Körper deutliche Signale zeigte: Übergewicht, Bluthochdruck und Leistungsabfall. Der dann notwendige Besuch beim Arzt führt oftmals zum ersten Medikament, das den angerichteten Schaden in Grenzen halten soll. Das bedeutet, dass die Ursachen nicht behoben werden, die Risiken für weitere gesundheitliche Konsequenzen aber weitestgehend eingedämmt mit Beta-Blockern, ACE-Hemmern, Statinen und weiteren Wirkstoffklassen.

Über die Effektivität dieser Präparate gibt es sicher nichts zu diskutieren. Für eine kurze Zeit – damit nichts Schlimmeres passiert – sollten diese auch eingenommen werden. Allerdings ist es ratsam, dass die Betroffenen dann konsequent mit der Neuausrichtung ihres

Lebens beginnen: mehr Bewegung, bessere Ernährung und optimale Versorgung mit Vitalstoffen. Und genau hier, bei der Versorgung mit Vitalstoffen, setzen wir heute an. Als ein gutes Mittel zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat sich die Aminosäure L-Arginin bewährt.

**L-Arginin** ist eine semi-essentielle Aminosäure. Das bedeutet, dass sie in gewissem Maße vom Körper hergestellt werden kann, allerdings nicht in ausreichender Menge. Daher muss sie dem Körper über die Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. Aminosäuren sind sehr kleine organische Verbindungen, die für zahlreiche Stoffwechselläufe in unserem Körper und zur Herstellung von Eiweißen notwendig sind. L-Arginin ist eine wichtige Aminosäure, die der Körper für viele Stoffwechselprozesse benötigt. Sie steckt in zahlreichen Lebensmitteln, wie Fleisch, Nüssen und Meeresfrüchten. Mit steigendem Lebensalter wächst der Bedarf an äußerlich zugeführtem L-Arginin, da der erwachsene Körper immer weniger selbst produziert.

## Wie kann L-Arginin vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen?

Menschen mit Bluthochdruck, Arteriosklerose oder Diabetes mellitus benötigen deutlich mehr L-Arginin, als sie über die tägliche Kost aufnehmen können. Daher ist es wichtig, diesen Stoff über hochwertige Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen. Für optimale Wirkung wäre auf Bioqualität und eine Verpackung in Dunkelviolettglas zu achten. Nur so kann ein wirkungsvolles und schnelles Auffüllen von Defiziten gewährleistet werden. Naturheilpräparate verlieren bereits einen Teil ihrer Wirkung, wenn sie in Kunststoff verpackt sind, da Substanzen aus den Kunststoffen in die Produkte übergehen können. Es handelt sich dann um unerwünschte toxische Substanzen, die in Nahrungsergänzungen nichts zu suchen haben.

Aus L-Arginin stellt der Körper in den Wänden der Blutgefäße den gasförmigen Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO) her. Dieses erweitert die Blutgefäße, verhindert die Bildung von Blutgerinnseln und Entzündungen in den Gefäßwänden. Zusätzlich schützt es vor gefährlichen Cholesterin-Ablagerungen, die verminderte Elastizität und Verengung der Gefäße (Arteriosklerose) nach sich ziehen, was im schlimmsten Fall zu Schlaganfällen und Herzinfarkten führen kann.

Durch den vergrößerten Gefäßdurchschnitt kann mehr Blut durch die Adern fließen und der Blutdruck sinkt. Zusätzliche Folge ist die bessere Versorgung der Organe mit Sauerstoff und allen anderen Nährstoffen, die über das Blut transportiert werden. Die Muskulatur entspannt sich und die geistige Leistungsfähigkeit steigt. Studien und Untersuchungen haben bereits gezeigt, dass es durchaus sinnvoll ist, L-Arginin auch bei Demenz zu verabreichen. Grundsätzlich gilt: Je besser die Durchblutung und damit die Nähr- und Sauerstoffversorgung des Gehirns, desto geringer das Risiko für Alzheimer und Demenz.

Neben der bedeutenden Funktion für das Herz-Kreislauf-System spielt NO auch eine wichtige Rolle als Botenstoff im Nerven- und Immunsystem. Nicht zuletzt ist Stickstoffmonoxid für das Zustandekommen einer Erektion notwendig. Das Team der Wissenschaftler, die diese wichtigen Aufgaben von NO als Botenstoff entdeckte, erhielt 1998 den Nobelpreis für Medizin: Robert F. Furchgott, Louis J. Ignarro und Ferid Murad (alle USA).

## Gibt es Nebenwirkungen oder kann man L-Arginin überdosieren?

Derzeit gibt es keine Belege dafür, dass selbst sehr hohe Dosen L-Arginin schädigend wirken. Menschen mit akutem Herpes sollten auf eine Einnahme verzichten, da man davon ausgeht, dass der Herpes-Virus für seine Vermehrung L-Arginin benötigt. Wenn noch andere rezeptpflichtige Medikamente eingenommen werden, sollte vorab immer ein Arzt oder Therapeut befragt werden. Im besonderen Maße gilt dies bei Cialis, Levitra oder Viagra, da L-Arginin die NO-Produktion fördert und die anderen Präparate den Abbau von NO hemmen. Deshalb sollte entweder das eine oder das andere Präparat angewendet werden.

## L-Arginin bei akutem Herzinfarkt

Bei einer Arteriosklerose verengen sich die Arterien im menschlichen Körper. Hierfür sind die Ablagerungen in den Gefäßen verantwortlich. Die gefährliche Konsequenz daraus ist der eingeschränkte Blutfluss, der zu einem Herzinfarkt führen kann. Eine Studie aus dem Jahr 2005 belegt, dass auch Menschen mit akutem Herzinfarkt problemlos L-Arginin verabreicht werden kann.

## Wirkt L-Arginin als Prophylaxe für Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Es gibt medizinische Studien, die L-Arginin eine positive Wirkung auf den Blutdruck bescheinigen. Eine dauerhafte Einnahme von Aminosäuren könnte so auch das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. Hierauf deuten die Ergebnisse einer Langzeitstudie hin.

**Fazit** L-Arginin kann nicht nur bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen helfen. Auch bei gestörter Wundheilung oder geschwächtem Immunsystem hilft die Aminosäure. Bei entsprechenden Beschwerden sollte jedoch immer ein ganzheitlich arbeitender Arzt oder Therapeut Ansprechpartner sein.

### Jürgen Lueger

Therapeut, Bioenergetiker, Buchautor, Dozent an der Paracelsus Schule Freilassing, Naturheilpraxis für Bioenergetik in Salzburg



[j.lueger@symbio-harmonizer.de](mailto:j.lueger@symbio-harmonizer.de)

Quellen & Literaturhinweise können beim Autor angefordert werden.