

HERZBESCHWERDEN

Funktionelle Herzbeschwerden heissen alle Herzbeschwerden wie Arrhythmien, Extrasystolen, Herzklopfen und ähnliches, die keine organische Ursache haben und daher nicht vom Kardiologen erfasst werden. Der Kardiologe sagt dann oft gerne «alles in Ordnung», aber wir fühlen, dass etwas nicht in seiner natürlichen Ordnung ist, obwohl es natürlich beruhigend ist zu hören, dass wir deswegen kein Herzinfarkt riskieren. Die «Ordnung» im Herzen ist ein sensibles Gleichgewicht und hängt von vielen verschiedenen Faktoren wie Elektrolyten, Vitaminen, Hormonen, Nerven und auch mechanische Reize ab.

Zum Glück kann man die Naturheilkunde viel für das Herz bewirken.

ARRHYTHMIEN – Unregelmässiger Herzschlag

Wir spüren, dass das Herz unregelmässig schlägt. Möglicherweise fühlen wir immer wieder einen sehr starken Schlag zwischen den normalen Herzschlägen (Extrasystole), oder wir spüren das Herz für mehrere Sekunden lang stark und schnell schlagen (Tachykardie). Oder wir bemerken andere Unstimmigkeiten, und wenn wir den Puls am Handgelenk fühlen, bestätigt sich die Unregelmässigkeit des Herzschlags.

URSACHEN

Eine sehr häufige Ursache ist **Stress**: Adrenalin erhöht die Herzfrequenz und führt zu Arrhythmien, Tachykardien, sogar Angina Pectoris und hohem Blutdruck, aufgrund der durch Adrenalin verursachten Vasokonstriktion. Auch Hormonstörungen wie Schilddrüsenüberfunktion und die Wechseljahre können ähnliche Symptome auslösen.

Eine weitere häufige Ursache ist ein **Mineral- oder Elektrolytungleichgewicht**, was bedeutet, ein Mangel oder Überschuss an Natrium, Kalzium und manchmal Kalium, Magnesium oder Chlorid, das Arrhythmien, Bradykardien, Tachykardien und sogar Vorhofflimmern verursachen kann.

Oft wird das Elektrolytungleichgewicht durch Abführmittel oder Diuretika, ungesunde Ernährung, Alkoholmissbrauch, Niereninsuffizienz usw. ausgelöst, aber Kalziumüberschuss und Magnesiummangel treten sehr häufig auch bei gesund lebenden Menschen auf. Kalzium erhöht die Herzfrequenz und Magnesium ist sein Gegenspieler. Auch Kaliummangel ist häufig. Beide sind an der Weiterleitung von Nervenimpulsen beteiligt und spielen daher eine wichtige Rolle beim Herzschlag und auch für den Blutdruck. Bei Kaliummangel kann es zu einem Blutdruckanstieg kommen und der Herzrhythmus gerät aus dem Takt. Tachykardien und Herzrhythmusstörungen

sind die Folge. Magnesium ist ein sehr wichtiges Mineral für die Bereitstellung von Energie im Körper und für die Reizübertragung von Nerven und Muskeln. Bei jedem Herzschlag braucht es Magnesium, ausserdem spielt Magnesium auch eine Rolle bei der Stabilisierung des elektrischen Potentials und der Regulation der Elektrolytenpumpe. Seine Bedeutung bei Herzrhythmusstörungen und Hypertonie ist enorm. Allerdings ist Magnesiummangel weit verbreitet, da Magnesium in Europa eher knapp ist und hauptsächlich in Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide vorkommt. Eine tägliche Magnesiumeinnahme von ca. 400 mg reicht meistens schon aus, um Herzrhythmusstörungen zu beseitigen oder zumindest erheblich zu verbessern. Magnesium senkt die Empfindlichkeit des Herzens gegenüber Reizungen und normalisiert den Herzrhythmus. Ich empfehle auf jeden Fall täglich mindestens 300mg Magnesium guter Qualität zu sich zu nehmen, am besten abends vor dem Schlafen, auch wenn die Laborergebnisse ein normaler Magnesiumspiegel zeigen, weil sich Magnesium im Körper hauptsächlich intrazellulär befindet und nur 1% im Blut zirkuliert, Daher sind Blutuntersuchungen was Magnesium betrifft sehr wenig aussagekräftig.

Im Fall einer allgemeinen Azidose sollte man auch ein Basenpulver nehmen und die Ernährung umstellen, um die Säurebelastung zu reduzieren.

THERAPIE

Grundsätzlich empfehle ich bei Herzbeschwerden:

300-400mg Magnesium

Eventuell zusätzlich ein Basenpulver

Ein Multivitaminpräparat mit B-Komplex, Antioxidantien und sonstige Spurenelemente.

Vitamin D, 2000 UI pro Tag

Omega 3 Fettsäure

Co-Enzym Q10

Wenn Stress die Ursache ist, sind noch zwei Sachen notwendig: Entspannung und körperliche Bewegung. Die Entspannung, zum Beispiel durch gute Schlafzeiten, entspannende Tätigkeiten am Abend und am Wochenende, Meditation und Achtsamkeit, braucht es um das Nervensystem auszugleichen und die Adrenalinproduktion zu verringern. Die Körperliche Tätigkeit braucht es um das bestehende Adrenalin auszuschleiden und auch um das Nervensystem auszugleichen.

Wenn die Ursache in der Abänderung liegt, sind vielleicht noch zusätzliche Massnahmen sinnvoll, wie Phytohormone oder sonstige Heilpflanzen, aber auch da sind Entspannung, körperliche Betätigung, genügend Schlaf und regelmässiger Rhythmus sehr wichtig.
Siehe auch mein Infoblatt "Wechseljahre".

Auf jeden Fall sollte die Ernährung regelmässig, möglichst leicht verdaulich und eher pflanzlich sein, mit genügend Vitamine und Proteine und sehr abwechslungsreich. Besonders das Gemüse sollte

üppig, immer vorhanden und sehr abwechslungsreich sein, um die Zufuhr von wichtigen sekundären Pflanzenstoffe wie Antocyane, Flavanole, Procyanidine, Resveratrol, OPC usw. welche für das Herz sehr wichtig sind, zu gewährleisten. Auf Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten und industrielle Produkte ist weitgehend zu verzichten, dafür aber viel reines Wasser trinken!

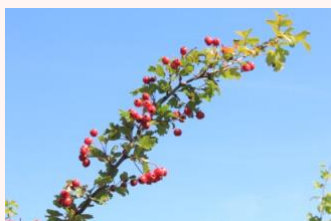
HEILPFLANZEN

WEISSDORN

Crataegus monogyna

Wirkstoffe:

Flavonoide,
Procyanide,
Vitamin C in den Beeren.



Wirkung: inotrop positiv (stärkt den Herzmuskel),
dromotrop positiv (verbessert die Reizleitung),
bathmotrop negativ (verlangsamt die Herzfrequenz
und reguliert den Rhythmus),
ausserdem verbessert die Koronardurchblutung, ist
Antioxidans und erhöht die Hypoxie- Toleranz des
Herzens.

Anwendungen: Alle Herzbeschwerden, vor allem
Herzrhythmusstörungen, Atherosklerose,
Herzinsuffizienz. Langfristige Anwendung.

Die Herzpflanze par excellence ist der **Weissdorn**. Diese Pflanze sollte nie fehlen, unabhängig von der Ursache der Herzprobleme, da sie die Herzfunktion in jeder Hinsicht optimiert. Darüber hinaus ist sie völlig frei von Nebenwirkungen und kann sehr gut mit allen anderen Medikamenten kombiniert werden.

Zitronenmelisse und **Eisenkraut** unterstützen das Herz im Allgemeinen und können gut mit Weissdorn kombiniert werden.

Wenn die Herzprobleme durch Stress verursacht werden ist es nützlich, **Passionsblume**, **Lavendel**, **Hafer** und möglicherweise auch **Baldrian** hinzuzufügen. Wenn der Blutdruck hoch ist, vielleicht auch **Herzgespann**.

ROEMHELD SYNDROM

Ein besonderer Typ von funktionellen Herzbeschwerden ist das Roemheld-Syndrom: **Luftansammlungen im Darm oder Magen** drücken auf das Zwerchfell und dadurch auf das Herz, was Arrhythmien verursachen kann. Dies tritt vor allem bei übergewichtigen Personen auf, da das Bauchfett dem Darm keinen Platz zur Ausdehnung lässt.

Bei Roemheld-Syndrom ist es hilfreich, dem **Weissdorn Kreuzkümmel, Fenchel und Koriander** hinzuzufügen, die karminativ wirken und somit die Bildung von Darmgasen bekämpfen, sowie Herzgespann, eine Pflanze, die besonders gegen das Roemheld-Syndrom empfohlen wird. Ausserdem ist es ratsam, blähende Lebensmittel zu vermeiden

HERZGESPANN

Leonurus Cardiaca

Wirkstoffe:

Iridoide, Terpene, Glykoside,
Alkaloide, Kaffesäure-Derivate.

Wirkungen: beruhigend,
chronotrop negativ
(verlangsamt den Herzschlag), senkt den
Blutdruck.



Anwendungen: Roemheld Syndrom, nervöse
Herzbeschwerden mit Tachykardie und hohem
Blutdruck, Schilddrüsen Überfunktion.

und, ganz wichtig, den **Magen nach den Mahlzeiten nicht zu komprimieren** (aufrecht sitzen, nicht liegen, eventuell laufen).

Wenn das Roemheld-Syndrom ausgeprägt ist, kann es notwendig sein, auch Gewicht zu verlieren.

HERZINSUFFIZIENZ

Die Herzinsuffizienz ist nicht bloss eine funktionelle Herzrhythmusstörung, sondern etwas Ernsteres und wird auch vom Kardiolog diagnostiziert. Trotzdem möchte ich etwas dazu sagen, weil sie mit Heilpflanzen sehr gut behandelt werden kann.

Das Herz ist bei Insuffizienz nicht mehr in der Lage, ausreichend zu schlagen: Es wird zu schwach und kann das Blut nicht schnell genug pumpen. Das Blut sammelt sich in den Venen an, im Falle einer **Rechtsherzinsuffizienz**, oder in den Lungen, im Falle einer **Linksherzinsuffizienz**. Herzinsuffizienz kann von Bradykardie oder Tachykardie begleitet sein, je nach den Ursachen, und oft auch von Arrhythmien. Selbst das Roemheld-Syndrom verschlimmert sich, wenn es von einem schwachen Herzen begleitet wird (zum Beispiel im Alter).

Die Folgen sind neben den lästigen Arrhythmien auch allgemeine **Müdigkeit, Schwindel**, der bis zur Ohnmacht führen kann, **Muskelschwäche, Ödeme in den Beinen und im Bauchraum** bei Rechtsherzinsuffizienz **oder in den Lungen** bei Linksherzinsuffizienz (sehr gefährlich!), sowie **Schmerzen in den Beinen und am Hals** aufgrund der angeschwollenen Venen, die das Blut nicht mehr befördern kann. Die Person fühlt sich besonders müde und sogar erschöpft, selbst nach geringen Anstrengungen. Die Leistungsfähigkeit nimmt erheblich ab, insbesondere die körperliche, aber auch die geistige: **alle Teile des Körpers leiden unter Sauerstoffmangel**. Es kann zu vermehrten nächtlichen Toilettengängen (Nykturie) kommen, der Appetit ist oft abwesend, und manchmal tritt auch ein seltsamer Husten auf, der dem Herzen hilft, wieder zu schlagen, wie eine Art natürlicher Defibrillator.

Herzinsuffizienz ist eine ernsthafte Erkrankung und nicht zu unterschätzen. Laut deutschen Statistiken überlebt nur 50% der Menschen mit dieser Diagnose die nächsten 5 Jahre. Natürlich handelt es sich dabei um Menschen, die unter einer sehr schweren Herzinsuffizienz leiden, die ärztlich behandelt wird, dennoch ist es eine Erkrankung, die ernst genommen werden muss. Mit angemessenen Massnahmen, Veränderungen im Lebensstil und der Ernährung sowie natürlichen Kräutern kann man jedoch gut und lange leben.

Häufig ist Herzinsuffizienz das Endstadium anderer Krankheiten wie Atherosklerose, Bluthochdruck und Klappenerkrankungen und tritt durchschnittlich ab dem 80. Lebensjahr auf. Es kann auch einfach aufgrund des Alters auftreten: ein altes, schwaches Herz, das nicht mehr die Kraft zum Schlagen hat. Es gibt jedoch auch andere Ursachen für Herzinsuffizienz: Es ist eine bekannte Folge von chronischer Anämie oder tritt nach einem Herzinfarkt auf, weil das geschädigte Herz nicht mehr

ausreichend funktioniert. In beiden Fällen kann Herzinsuffizienz auch in vergleichsweise jungen Jahren auftreten. Andere Ursachen sind angeborene Herzfehler. In all diesen Fällen ist es wichtig, das Herz zu stärken und ihm die Arbeit zu erleichtern.

Es gibt verschiedene Stufen von Herzinsuffizienz (NYHA I bis III). Nur die leichte Form kann man mit Heilpflanzen, Mikronährstoffe, körperliche Aktivität und Ernährung behandeln, für die stärkere Variante (III) braucht es Medikamente.

HEILPFLANZEN

Auch hier ist **Weissdorn** die Pflanze erster Wahl und sollte immer eingenommen werden, aber oft reicht dies nicht aus. In solchen Fällen empfiehlt der Arzt häufig herzwirksame Glykoside wie **Digitalis**. Diese Pflanze ist sehr wirksam, aber auch sehr giftig und sollte daher nur in Form standardisierter Präparate und auf ärztliche Verschreibung hin verabreicht werden.

Eine Alternative zu Digitalis, die nur bei weniger schweren Fällen angewendet werden kann, sind Glykoside zweiter Ordnung, die weniger Nebenwirkungen haben. Auch diese werden in Form standardisierter Präparate verwendet, sind jedoch weniger giftig.

MAIGLÖCKCHEN

Convallaria majalis

GIFTIG!



Wirkstoffe: Glykoside

Wirkungen: chronotrop negativ, inotrop positiv, Venentonicum, harntreibend.

Anwendungen: Herzinsuffizienz mit Bradykardie, Ödeme, vor pulmonale, geeignet für ältere Leute.

ADONISRÖSCHEN

Adonis Vernalis

GIFTIG!



Wirkstoffe: Herzglykoside, Flavonoide.

Wirkungen: sedierend, inotrop positiv.

Anwendungen: Herzinsuffizienz mit Reizbarkeit.

Die Herzglykoside zweiter Ordnung sind:

Adonisröschen, *adonis vernalis*, eine wunderschöne Bergpflanze mit sedierender Wirkung auf das Herz. Der Herzschlag wird langsamer und dadurch kräftiger.

Maiglöckchen, wird hauptsächlich bei älteren Leuten eingesetzt, bei Herzinsuffizienz mit langsamer Herzschlag, Ödeme, Herzschwäche.

Um das schwache Herz im Alter zu stärken, sind auch **Baldrian** und **Schlehdorn** sehr zu empfehlen, ebenso wie **Ginseng**, **Taigawurzel** und **Ginkgo**, die die Durchblutung verbessern. Darüber hinaus sind in vielen Fällen Pflanzen hilfreich, die entspannend wirken und Stress reduzieren, wie **Passionsblume**, **Hafer** und **Johanniskraut**. Wenn der Patient unter Bradykardie, Müdigkeit und niedrigem Blutdruck leidet, ist **Rosmarin** hilfreich.

ERNÄHRUNG UND MIKRONÄHRSTOFFE BEI HERZINSUFFIZIENZ

Die Behandlung von Herzinsuffizienz endet jedoch keineswegs bei Heilpflanzen: Eine schwere Krankheit erfordert ernsthafte Behandlungen. Es ist nicht notwendig, sich mit Medikamenten vollzustopfen. Selbst bei schwerwiegenden Problemen wie diesem kann man allein mit Hilfe der Natur kämpfen, aber es erfordert ein tiefes Engagement und wahrscheinlich viele Veränderungen im eigenen Leben.

Zunächst ist es notwendig, die Ernährung anzupassen, die hauptsächlich **vegan und leicht** sein sollte. Ausserdem ist es wichtig, **Gewicht zu verlieren**, um dem Herzen so wenig Arbeit wie möglich zu geben.

Wenn Mangelerscheinungen zu den Ursachen gehören, ist es hilfreich, natürliche Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, die idealerweise eine Vielzahl von Nährstoffen enthalten, insbesondere **Coenzym Q10**, das die Herzfunktion unterstützt, **Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Magnesium, Kalium, Vitamin D, Vitamin C und Vitamin B1**. Magnesium ist das wichtigste Element zur Vorbeugung von Arrhythmien und Tachykardien und sollte in Dosen von 300–400 mg pro Tag eingenommen werden (ausserhalb der Mahlzeiten). Magnesiumorotat wird meistens in solche Fälle empfohlen, aber jede Person muss das für sie beste Magnesium finden. Magnesium ist nicht gleich Magnesium, wichtig ist, dass es gut aufgenommen und verwertet wird.

Eine der effektivsten Behandlungen gegen Herzinsuffizienz ist das **therapeutische Fasten**: Es gibt sogar Fälle, in denen das Herz nach dem Fasten auf normale Grösse zurückgekehrt ist und der Patient vollständig geheilt wurde.

KÖRPERLICHE BEWEGUNG

Ein weiterer äusserst wichtiger Schritt ist das Training des schwachen und müden Herzens durch sehr **regelmässige und gut dosierte körperliche Bewegung**, um es nicht zu überanstrengen und die Blutzirkulation aktiv zu halten. Die Sportart sollte herzgesund sein, also intensiv, aber nicht zu sehr. Während körperlicher Aktivitäten sollte man sich noch mit Anstrengung unterhalten können.

Ich empfehle:

Morgens 20–30 Minuten moderat dynamische Übungen mit der richtigen Atmung, um die Durchblutung anzuregen und den Körper zu stärken.

Tagsüber mindestens eine halbe Stunde, besser eine Stunde angenehmes Gehen oder andere angenehme, nicht sitzende Aktivitäten wie Gartenarbeit. Jeder sollte herausfinden, was für ihn oder sie richtig ist, im Einklang mit seinem Alter und seiner körperlichen Verfassung. Das Ziel sollte jedoch immer sein, den Zustand zu verbessern, nicht nur zu erhalten.

Abends empfehle ich mindestens eine halbe Stunde **Yoga und Meditation**. Meditation mag überflüssig erscheinen, ist es aber nicht: Stress zu lindern oder besser noch, Stress vollständig zu vermeiden, ist entscheidend, wenn es um Herzprobleme geht. Oft, wenn das Herz schwach wird, wird der Stress auch durch emotionale Probleme mit dem Partner oder der Familie verursacht. In solchen Fällen ist es schwieriger zu behandeln, aber der richtige Weg besteht immer darin, die eigenen Gefühle frei zu leben und sich selbst zu lieben.

Den richtigen Tagesrhythmus zu finden, ist entscheidend für die Herzpflege, da das Herz genau das Zentrum des Rhythmus ist. Wenn es nicht gut funktioniert, bedeutet das, dass der Rhythmus in unserem Leben nicht im Gleichgewicht ist. Gegebenenfalls muss man die Arbeit aufgeben, die Arbeitsstunden reduzieren oder den Job wechseln. Die Essenszeiten sind sehr wichtig, besonders das Abendessen sollte nicht zu spät sein. Menschen mit dem Roemheld-Syndrom empfehle ich keine allzu üppigen Mahlzeiten und Spaziergänge nach dem Essen.

SONNE

Auch die Sonne ist sehr wichtig für die Herzgesundheit, vor allem, weil sie Vitamin D produziert, ein sehr wichtiges Hormon für die Gesundheit des Herzmuskels. Aber nicht nur deswegen: warum nutzt bei vielen Menschen die Gabe von Vitamin D nicht, die Sonnenexposition aber Wunder bewirkt? Obwohl es noch nicht genügend erforscht ist, glauben viele Menschen, dass die Sonne viel mehr Wirkung auf unseren Körper hat als bloss das Vitamin D und Melatonin. Vermutlich produzieren wir eine Menge anderer Hormone, wenn die Sonnenstrahlen auf unsere Haut fallen, und wer weiss was sie sonst bewirken. Sicher ist, dass die Sonne für den Mensch nicht nur gesund ist, sondern lebensnotwendig. Es gibt auch Studien, die zeigen, wie viel weniger gefährdet Menschen sind, die sich am Mittag nach dem Mittagessen ausruhen (nach der TCM ist dies die Zeit des Herzens, von 11 bis 15 Uhr).

ATHEROSKLEROSE UND KORONARE HERZKRANKHEIT

Diese beiden Erkrankungen, die das Herz betreffen, gehören zum **metabolischen Syndrom**, der weltweit führenden Todesursache, und vor allem zur Ursache von viel Leid und vielen Jahren mit Einschränkungen. Das metabolische Syndrom resultiert hauptsächlich aus einer schlechten Ernährung, einem sitzenden Lebensstil und Stress. Es handelt sich daher um eine Krankheit, die eng mit der modernen Zeit verbunden ist und rasant zunimmt.

Der Mechanismus, der zur Arteriosklerose und zur Arterienblockade mit Plaquebildung führt, die sich dann ablösen und zu Blutgerinnseln werden können, die **Herzinfarkte und Schlaganfälle** verursachen, hängt von entzündlichen Faktoren und Toxinen wie Zigarettenrauch, einem Mangel an Antioxidantien und einem Ungleichgewicht von **LDL- und HDL-Lipoproteinen** ab. Wenn LDL hoch ist und HDL zu niedrig ist, steigt der **Cholesterinspiegel im Blut** und fördert die Plaquebildung, zusätzlich zu einem Mangel an antioxidantienhaltigen Vitaminen A, C, E und dem Spurenelement Selen. Koronararterien verstopfen genauso wie andere, und das kann zu **Angina Pectoris** führen, mit Brustschmerzen und Panikgefühl.

Weitere Faktoren, die sich negativ auf die Arteriosklerose und die koronare Herzkrankheit auswirken, sind Diabetes, Fettleibigkeit und Bluthochdruck. Es ist sinnvoll, den Blutdruck und die Ruheherzfrequenz regelmässig zu überprüfen.

BEHANDLUNG:

ERNÄHRUNG

- **Verzicht auf tierische Produkte**, die eng mit Arteriosklerose, Herzinfarkten, Schlaganfällen und Demenz zusammenhängen. Zuerst sollten alle Fleischsorten, einschliesslich Huhn, gemieden werden, dann alle Milchprodukte, Eier, eine Quelle für Cholesterin und tierische Fette, und Fisch. Fisch wäre zwar eine ausgezeichnete Quelle für Ω -3, aber heutzutage sind alle Fische so stark mit Schwermetallen und anderen giftigen Substanzen belastet, die der Gesundheit schwer schaden. Nicht nur tierische Fette sind für das Herz und die Blutgefässe äusserst schädlich, sondern auch tierische Proteine.
- **Vermeidung von Transfetten**: Margarine, alle gehärteten Fette, gebratenes Öl, braune Butter, Grillfleisch. Sie sind die schlimmsten Feinde des Lipoprotein-Gleichgewichts, erhöhen LDL und senken HDL.
- **Förderung von mehrfach ungesättigten Fetten, insbesondere Ω -3**: Leinsamen, Kürbiskerne, Haselnüsse, Walnüsse, Hanf- und Rapsöl, Olivenöl, Nachtkerzenöl. Sie erhöhen HDL und wirken als Entzündungshemmer, was Arteriosklerose verhindert und behandelt. Das Beste ist, alle Fette ausser den mehrfach ungesättigten zu eliminieren, und sogar diese sollten sehr vorsichtig dosiert werden.

- **Antioxidantien:** Vitamin A, C, E und Selen, gegebenenfalls mit Nahrungsergänzungsmitteln zur Behandlung oder Vorbeugung von Arteriosklerose und auch zur Senkung eines möglicherweise hohen Blutdrucks.
- **Täglicher Verzehr von mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse,** die wertvolle Vitamine und Spurenelemente enthalten, sowie sekundäre Substanzen, die entzündungshemmend, herzscheidend, blutdrucksenkend, entgiftend und vieles mehr sind.

Ich empfehle eine rein pflanzliche fettarme und salzarme Ernährung. Mit etwas Aufwand, Kreativität und guten Büchern öffnet sich eine Welt voller Möglichkeiten, Geschmackserlebnisse und Wohlbefinden.

Um das metabolische Syndrom zu behandeln empfehle ich immer auch **Entschlackungskuren. Fasten** ist zum Beispiel die allerbeste Reinigungskur dafür, aber auch andere Reinigungskuren mit Diät, Heilpflanzen und körperliche Bewegung sind sehr nützlich.

MIKRONÄHRSTOFFE:

Die **Omega 3 Fettsäure ALA**, welche in den pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind, sind sehr gut aber reichen gegen Herz-Kreislauferkrankungen nicht aus. Deswegen sollte man auch EPA und DHA in Form von Fischöl Kapseln (oder Flüssigkeit) nehmen.

Vitamin D ist in Winter unerlässlich, mindestens 2000 UI. Dieses Vitamin ist unter anderem auch ein natürlicher Gegenspieler des Parathormons, einen wichtigen Risikofaktor für Bluthochdruck und Herzinsuffizienz. Ausreichend hohe Vitamin D Spiegel vermindern Entzündungen an den Arterien.

Auch **Vitamin C** ist entzündungshemmend. Laut Studien braucht es 500mg pro Tag davon, für die arterielle Gesundheit und um den Blutdruck zu senken.

B-Vitamine sind sehr wichtig für den Stoffwechsel und das Nervensystem, vor allem B1, B6, B12 und Folsäure. Beim B12 sollte man nicht das handelsübliche Cyanocobalamin, sondern das viel besser verfügbare Methylcobalamin wählen.

Eisen und Zink empfehle ich auch. Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport, Zink für den Flüssigkeitsaushalt und für viele Enzyme, die mit dem Herzen zu tun haben.

Co-Enzym Q10 ist besonders indiziert, wenn man/frau Medikamente nimmt, welche ein Mangel davon verursachen, wie Blutdrucksenker und Cholesterinsenker.

Die **Aminosäure Arginin** ist gefässerweiternd und wichtig bei hohem Blutdruck und Gefässablagerungen, aber auch bei Durchblutungsstörungen. Da diese Aminosäure nicht immer

genügend vom Körper produziert wird, kann eine Supplementierung sinnvoll sein, am besten zusammen mit B-Vitamine und Vitamin C.

KÖRPERLICHE BEWEGUNG

Dies ist vielleicht das Wichtigste für die Gesundheit des Herzens und des Kreislaufsystems. Körperliche Bewegung **erhöht den HDL-Spiegel im Blut, hilft bei der Entgiftung des Körpers, verbrennt überschüssiges Fett und aktiviert den Stoffwechsel**. Darüber hinaus wurde festgestellt, dass körperliche Aktivität (aerobes Training) ab dem 30. Lebensjahr und älter den Verlust kognitiver Fähigkeiten im Gehirn entgegenwirkt. Die beste Übung für das Herz ist eine mit Sauerstoff, d. h. im Freien, mit beschleunigter Atmung und Herzfrequenz, aber nicht zu stark (etwa 2/3 des Maximums). Beispielsweise Radfahren in moderatem Tempo, Joggen, Nordic Walking in einem zügigen Tempo. Wenn es zu kalt, regnerisch oder zu heiss ist, kann auch im Haus trainiert werden: Tanzen ist beispielsweise eine ausgezeichnete Herzübung, aber es gibt auch viele Videos mit Aerobic-Übungen im Internet.

Es ist nicht so wichtig, was man tut, sondern **die Kontinuität ist entscheidend**. Die notwendige Menge an moderater körperlicher Aktivität beträgt 1 Stunde pro Tag, die auf mindestens 1,5 Stunden steigt, wenn auch eine Gewichtsabnahme erforderlich ist. Wenn die Übung intensiver ist, wie beim Joggen, reicht die halbe Zeit aus. Die Minstdauer ist jedoch ein umstrittener Faktor: Je nach Informationsquelle variiert sie von einer halben Stunde bis zu zweieinhalb Stunden. Daher finden Sie Ihr Gleichgewicht; das Wichtige ist, es jeden Tag zu tun, ohne körperliche Bewegung gibt es keine Heilung. Früher waren Herz-Kreislauf-Erkrankungen praktisch nicht existent, weil alle körperlich arbeiteten und sich auch in ihrer Freizeit mehr bewegten.

PHYTOTERAPIE

Zusätzlich zur Umstellung der Ernährung und des Lebensstils kann auch die Pflanzenheilkunde helfen: **Artischocke senkt die Cholesterinspiegel im Blut**, indem sie der Leber hilft, das Gleichgewicht der Lipoproteine wiederherzustellen. **Weissdorn** bleibt der Verbündete zur Herzschutz. **Ginkgo und Buchweizen** verbessern die periphere Durchblutung, sowohl des Gehirns als auch des Herzens, und bekämpfen daher die Angina Pectoris und periphere Thrombosen.

Ich empfehle den Greenspirit "Reinigungstee", der Artischockenblätter und andere entgiftende Kräuter enthält, um die Lipoproteine wieder ins Gleichgewicht zu bringen, in den meisten Fällen zusammen mit Ginkgo.

ARTISCHOCKE

Cynara scolymus



Wirkstoffe:

Flavonoide, Bitterstoffe

Wirkungen: gallenanregend, choleretisch, fördert die Pankreasfunktion, schützt die Leber, senkt die Lipid-, Triglycerid- und Cholesterinspiegel im Blut, antioxidativ, entzündungshemmend.

Anwendungen:

Verdauungsbeschwerden. Leberprobleme, Atherosklerose, Appetitmangel.