Herzgesundheit

aus der Sicht biologisch ganzheitlicher Medizin

© Karin Schmid

Eingereicht von:
Karin Schmid
Tel. 079 415 72 57
E-mail k.schmid@karoag.ch

Schule für angewandte Naturheilkunde, Witikonerstrasse 295, 8053 Zürich

Untereggen, 07.07.2014

Inhaltsverzeichnis

Einleitung ... 3
1. Das Herz (Cor) ... 5
2. Herzmagnetfeld ... 6
2.1 Liebe – häufig falsch verstanden! ... 6
3. Herz-Chakra (4. Chakra, Anahata) ... 7
3.1 Schwächende und stärkende Einflüsse auf das Herz ... 8
4. Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wie diese verringert werden können ... 9
4.1 Arteriosklerose ... 9
4.2 Rauchen ... 10
4.3 Übergewicht ... 11
4.3.1 Botenstoff ANP: Natürlicher Blutdrucksenker ... 12
4.3.2 Viszerales Fett (Bauchfett) ... 12
4.4 Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) ... 13
4.5 Cholesterin, Triglyceride ... 14
4.5.1 Cholesterinsenker (Statine) ... 15
4.6 Hypertonie, erhöhter Blutdruck ... 16
4.7 Homocystein ... 18
4.8 C-Reaktives Protein (CRP) ... 18
5. Koronare Herzkrankheit (KHK) ... 19
6. Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche) ... 19
7. Hypotonie (niedriger Blutdruck) ... 21
8. Phytotherapie ... 21
8.1 Weissdorn (Crataegus) ... 21
8.2 Arnika (Arnica montana) ... 23
8.3 Passionsblume (Passiflora incarnata) ... 24
8.4 Melisse (Melissa officinalis) ... 24
8.5 Rosmarin (Rosmarinus officinalis) ... 25
8.6 Mistel (Viscum album) ... 26
8.7 Digitalisglykoside / Digitaloide ... 27
9. Ernährung ... 27
10. Dunkelfeld-Mikroskopie ... 28
11. Herzgesundheit und Psychosomatik ... 32
11.1 Seelische Verletzungen ... 32
11.2 Strukturelle Veränderungen im Gehirn ... 33
11.3 Hierarchische Informationsverarbeitung im ZNS ... 34
11.4 Was bei einem Trauma passiert ... 35
11.5 Auswirkungen auf die Gesundheit ... 36
11.6 Auch Goethe hat sich zum Herzeleid geäussert: ... 36
11.7 Emotionen zulassen, das Herz wieder öffnen ... 37
11.7.1 Atemtherapie ... 37
11.8 Suche (Sucht) nach Anerkennung ... 38
12. Vorbeugen durch sichere Bindung ... 38
12.1 Bindungstheorie ... 39
13. Reflexion ... 39
Literaturverzeichnis ... 40

Einleitung

Weltweit sterben immer noch die meisten Menschen an den Folgen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Im Jahre 2010 erlagen in der Schweiz gemäss Bundesamt für Statistik 9‘924 Männer (32,8% aller Todesursachen) einer Herz-Kreislauf-Erkrankung und bei den Frauen waren es sogar 12‘035 (37,2%). Dies sind Fakten, trotz aller pharmakologischen und chirurgischen Möglichkeiten die von der hoch technisierten Spitzenmedizin heute angeboten werden - doch bietet uns die Statistik nur nackte Zahlen. Wir können ja nicht ewig leben, irgendwann ist es einfach an der Zeit unseren Körper zu verlassen, was dann der Auslöser ist scheint mir nicht sehr wesentlich. Was mich interessiert ist unser Gesundheitszustand in der Zeit die wir leben. Genügt es einfach zu überleben oder wollen wir mehr? Was braucht es um ein erfülltes Leben gelebt zu haben? Sicherlich ist dies individuell verschieden, vor allem was die materiellen Werte angeht. Befasst man sich jedoch eingehender mit der Psychosomatik, bekommen andere Aspekte plötzlich mehr Bedeutung. Wenn man beginnt den Menschen nicht nur als ein Gefüge von organischen Strukturen, seiner Körpermasse zu sehen, ihn nicht zu beschränken auf seinen sozialen Status, den wir am Einkommen, seinem Haus, seinem Auto messen, sondern die Gesamtheit erfassen wollen, kommen wir nicht darum herum ein Verständnis für die biopsychosozialen Zusammenhänge zu entwickeln. Was wir erleben, die Art wie wir denken, fühlen, handeln, beeinflusst unser Gehirn in Gestalt und Funktion was wiederum Einfluss auf den restlichen Körper ausübt.

In dieser Arbeit möchte ich mich nun mit diesen Zusammenhängen befassen, vor allem in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System. Ich möchte jedoch nicht nur auf die psychosomatischen und somatopsychischen Faktoren eingehen sondern das Thema Herzgesundheit möglichst ganzheitlich darstellen, sodass die Arbeit eine hilfreiche Übersicht bietet all jenen, denen ihre Herzgesundheit sprichwörtlich „am Herzen“ liegt.

Meine persönliche Motivation die Diplomarbeit zu diesem Thema zu erstellen kommt zum einen daher, dass ich seit Jahren immer wieder Herz-Rhythmus-Störungen mache, ohne dass bisher eine organische Ursache diagnostiziert werden konnte. Zum anderen habe ich in der Arbeit mit den Patienten festgestellt, dass Herzbeschwerden, auch nur schon ein ungewöhnlich starkes Herzklopfen, den Menschen schnell Angst bereitet. Man sieht sich in seiner Existenz bedroht, fühlt sich hilflos und unter Umständen mit der eigenen Sterblichkeit konfrontiert. Ich möchte eine Hilfestellung bieten für jene die sich dafür interessieren wie sie persönlich ihr Herz gesund erhalten, stärken, entlasten können etc. Damit es als Rhythmusgeber und Saug-Druck-Pumpe unter optimalen Bedingungen seinen wertvollen Dienst leisten kann aber auch Bewusstsein schaffen dafür wie wichtig der Einfluss des Herzen

ist auf unsere Schönheit. Eine Schönheit die ich nicht im kosmetischen Sinne verstehen möchte sondern in der Ausstrahlung, der Fröhlichkeit und Leichtigkeit, in der Liebe die jemand zu geben und auch zu empfangen bereit ist.

1. Das Herz (Cor)

Das Herz ist ein muskuläres Hohlorgan und liegt im Mediastinum, d.h. in einem Bindegeweberaum zwischen Wirbelsäule und Brustbein. Die Grösse entspricht ca. dem Anderthalbfachen der geballten Fast seines Trägers, das Gewicht beträgt im Durchschnitt ca. 300 g.

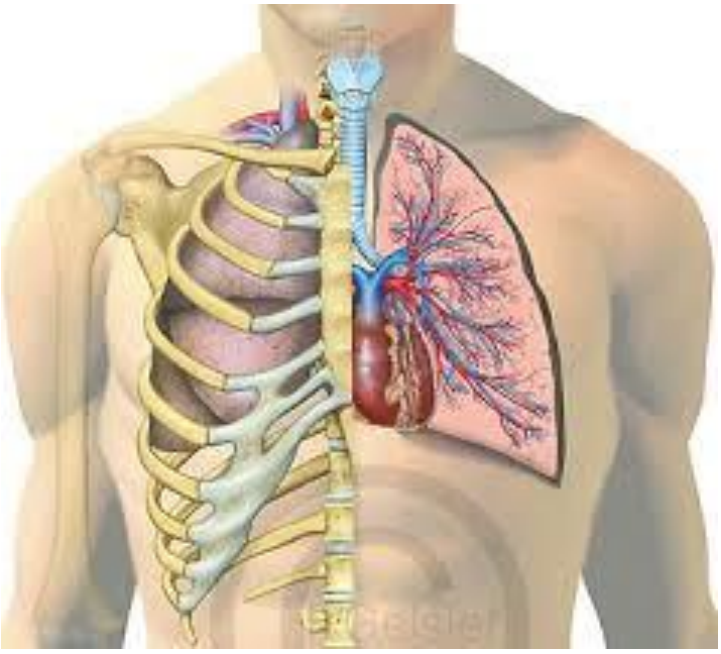


Abb. 1 : Lage des Herzen. Quelle: www.physiologie-online.com

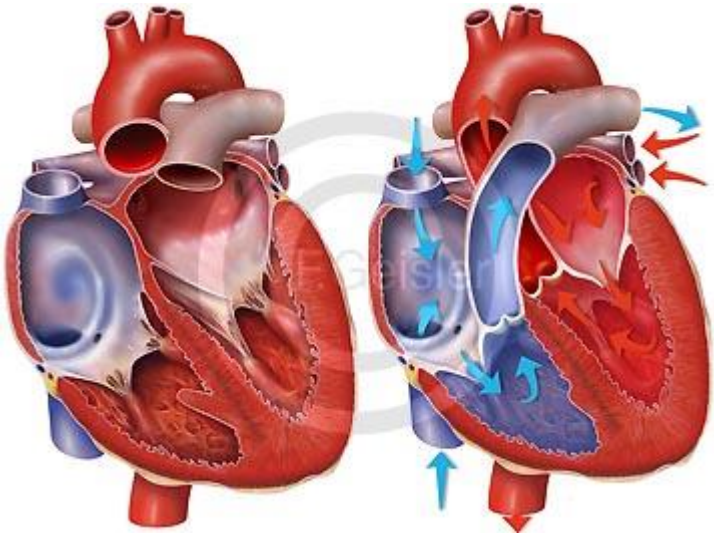


Abb2 : eröffnetes Herz von vorne. Quelle: www.physiologie-online.com

2. Herzmagnetfeld

Bei der Funktion unseres Herzen denken wir in erster Linie an seine Aufgabe als Druck-Saug-Pumpe zur Versorgung des Körpers mit sauerstoffreichem Blut. Was jedoch leider viel zu wenig bekannt ist - von unserem Herzen geht ein Magnetfeld aus, das 500-5000 mal stärker ist als das unseres Gehirns! Es ist noch mehrere Meter vom Körper entfernt messbar und beeinflusst unsere Mitmenschen.

„Die Vorstellung, sass wir mit unserem Herzen denken, ist nicht länger bloss eine Metapher, sondern in der Tat ein sehr reales Phänomen.“, sagt Joseph Chilton Pearce in einem Interview zum Thema Emotionale Erfahrung und Intelligenzentwicklung.

Das Herz ist das erste Organ das sich im Mutterleib entwickelt. Neurokardiologen haben festgestellt, dass 60-65% der Herzzellen Neuralzellen und keine Muskelzellen sind. Diese sind mit den Neuralzellen im Gehirn identisch.
Joseph Chilton Pearce: „[…] Das emotionale Gehirn nimmt eine qualitative Bewertung unserer Erfahrungen in dieser Welt vor und schickt die entsprechenden Informationen Moment für Moment hinunter zum Herzen. Das Herz seinerseits ermahnt das Gehirn, die angemessene Reaktion zu zeigen […]. Mit anderen Worten, die Reaktionen, die das Herz zeigt, beeinflussen das gesamte menschliche System.“

Mit der Kraft unseres Herzmagneten ziehen wir das an was wir ausstrahlen. Wieso sind wir erstaunt darüber, wenn wir uns immer wieder mit Menschen umgeben sehen, die wir uns eigentlich gar nicht wünschen? Wenn etwas – seien dies Menschen oder Situationen – immer wieder in unserem Leben auftaucht, wird das meist als lästig empfunden, doch könnte es auch ein Hinweis sein auf die „Programmierung“ unseres Herzmagneten. Ich glaube für unsere Lebens- und vor allem Beziehungsgestaltung es ist ganz wesentlich was wir denken, wie wir uns fühlen und welche Bedeutung wir Ereignissen in der Vergangenheit beimessen!

2.1 Liebe – häufig falsch verstanden!

„Wo im Universum steht geschrieben, dass Liebe bedeutet, das Verhalten anderer zu erdulden und zu leiden? Ja, Liebe bedeutet, den anderen zu lassen wie er ist, aber es bedeutet ebenso das Geschenk des eigenen Lebens so zu schätzen, dass man sich selbst nicht verleugnet.

Wo steht geschrieben, dass Liebe bedeuten würde, die Verantwortung für das Glück und die Zufriedenheit eines anderen Menschen zu übernehmen? In dem Moment in dem Sie glauben,

das Glück eines anderen Menschen zu verantworten, verlassen Sie die Liebe zu Ihrem eigenen Leben. Es kann sein, dass ein anderer Mensch Glück empfindet, wenn Sie bei ihm sind. Aber es gibt viele Quellen von Glück und wenn Sie morgen nicht mehr auf dieser Welt wären, würde sein Leben auch weitergehen.

Ist es wahr, dass Liebe bedeutet, keine Forderungen zu haben? […] Ja, Liebe selbst fordert nichts. Und Mensch sein bedeutet, Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte zu haben. Wenn Sie den Menschen lieben der Sie selbst sind, werden Sie ihm erlauben, seine Erfüllung zu finden“ (Schache, 2008: 143ff).

3. Herz-Chakra (4. Chakra, Anahata)

Obige Ausführungen lassen sich mit dem Wissen über das Herz-Chakra vielleicht noch besser verstehen. Das Herz-Chakra liegt auf der Höhe des Herzens und ist der Mittelpunkt des Chakrensystems. Es steht für folgende Qualitäten: Hingabe, Heilung, Beziehung, Mitgefühl, Sensitivität, Herzensfreude und Feingefühl. Durch erlittene, nicht verarbeitete Zurückweisung, Verlust, Verrat, Trauer, kann es blockiert werden. In der Folge bleiben die Angst vor erneuter Verletzung, Angst vor Herzschmerz und die Angst sich gegenüber den Mitmenschen zu öffnen vorherrschend.

Das Herz-Chakra wird wesentlich im Alter zwischen 12 und 18 Jahren entwickelt und durch Erlebnisse in dieser Zeit geprägt. In den Jahren der Pubertät öffnet sich der junge Mensch für die Gefühle der Liebe, sucht seinen Platz als Teil der Gemeinschaft. Traumatas die sich in dieser Zeit ereignen, können dadurch einen blockierenden Einfluss auf dieses Chakra haben. Eine Blockade äussert sich durch liebloses und unsensibles Verhalten. Menschen mit blockierten Herzen machen Sex – aber keine Liebe! Die fehlende Liebe wird oft kompensiert durch Suchtverhalten; Streben nach Erfolg, Alkohol, Kokain, etc.

Der zu diesem Chakra gehörende Sinn ist der Tastsinn. Dies erklärt worum es bei diesem Chakra geht: spüren, fühlen, berühren und berührt werden. Auch die starke Verbindung des Herz-Chakras zu den Händen manifestiert symbolisch die Fähigkeit zu berühren, zu umarmen, zu geben und zu empfangen.

„Auf der körperlichen Ebene ist das Herz-Chakra verbunden mit dem Herzen und der Lunge. […] Unsichtbar wie die Luft, die das Element dieses Chakras ist, wird diese Einheit hinter den Dingen endlich für uns spürbar. Diese Symbolik zeigt sich besonders deutlich im Atem – als Verbindungsstrom zwischen uns und der Schöpfung, in dem die Luft, die uns umgibt, in uns eindringt und als unser Lebensatem wiederum die Welt berührt“

Quelle: www.chakren.net/chakra/herzchakra_06.07.14, 21.11h

Quelle: www.chakren.net

3.1 Schwächende und stärkende Einflüsse auf das Herz

Schwächend	Stärkend
Stress	Liebe / Harmonie
Distanz / Gefühlskälte	Zuwendung
Zuviel Arbeiten	Gute Gespräche
Schlaflosigkeit	Singen / Tanzen / Kreativität
Häufiges Sprechen vor Menschen	Demut / Dankbarkeit
Langanhaltende Konzentrationsanforderungen	Atemtherapie, manuelle Therapien die „berühren“

4. Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wie diese verringert werden können

Wie eingangs erwähnt, stehen die Todesfälle aufgrund einer Herz-Kreislauf-Erkrankung weltweit an oberster Stelle. Die Medizin, insbesondere die Möglichkeiten der Chirurgie hat sich im letzten Jahrhundert enorm weiterentwickelt. Was sich auch verändert hat, und meiner Meinung nach nicht zum besseren, sind unsere Lebensgewohnheiten. Im Zeitalter von „schneller, besser, höher“ beherrscht Stress und Hektik unseren Alltag. Es bleibt zu wenig Zeit sich um eine gesunde Ernährung zu kümmern, anstatt sich durch eigene Muskelkraft fortzubewegen stehen wir mit dem Auto im Stau, ärgern uns, sind mit den Gedanken bereits beim nächsten Termin zu welchem wir vermutlich auch verspätet ankommen werden und an einen gemütlichen Abend unter Freunden ist schon gar nicht zu denken! Wo führt das hin wenn wir dieser Entwicklung nicht entgegenwirken?! Einerseits sehe ich die Wichtigkeit darin den Menschen ihr Verhalten bewusst zu machen – sie zum Reflektieren anzuregen. Andererseits braucht es in der breiten Bevölkerung Aufklärung über sämtliche Risikofaktoren sowie Informationen und individuelle Unterstützung um diese zu beseitigen. Nachfolgend möchte ich die wichtigsten Faktoren aufführen, die eine Herz-Kreislauf-Erkrankung begünstigen.

4.1 Arteriosklerose

Die Arteriosklerose, im Volksmund auch Arterienverkalkung genannt, ist die häufigste Gefässerkrankung überhaupt. Es handelt sich dabei um eine pathologische Veränderung der Arterienwand mit einer Verengung, Verkalkung und letztlich mit einem Verschluss des Gefässes. Zu den arteriosklerotischen Erkrankungen gehören die koronare Herzkrankheit (KHK), Angina pectoris, akuter Herzinfarkt, periphere Arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) und der Hirnschlag.

Die Hauptrisikofaktoren sind:

- Alter und Geschlecht
- Diabetes mellitus
- Hypercholesterinämie, Dyslipidämie
- Erhöhte Homocystein-Werte
- Glukosetoleranz, Insulinsensitivität, Glykosylierungsprozesse
- Rauchen
- Übergewicht
- Erhöhter Blutdruck
- Genetische Vorbelastung

Mit Ausnahme der genetischen Vorbelastung sowie von Alter und Geschlecht sind sämtliche Risikofaktoren beeinflussbar!

4.2 Rauchen

Das Rauchen erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen markant. Inhaltstoffe des Rauches:

Substanz	Gesundheitliche Auswirkungen
Nikotin	Sucht (erzeugt Abhängigkeit)
Reizgase (>4000)	chronische Bronchitis/Krebs auslösend
Teerstoffe (>40)	Krebs auslösend
Kohlenmonoxid (CO)	verminderter Sauerstofftransport

„Nikotin *(C10H14N2)* ist ein in der Tabakpflanze (auch in anderen Nachtschattengewächsen) hergestelltes Alkaloid (Gift), was auch synthetisch hergestellt werden kann. Nikotin wirkt auf die vegetativen Ganglien erst anregend, später lähmend. Die inneren Organe werden durch das Gift immer mehr zerstört. Es ist ein Reizmittel, das das Herz schneller schlagen lässt. Als Folge davon steigt der Blutdruck. Nikotin gilt als eines der stärksten Gifte überhaupt. Eine Überdosis Nikotin löst Krämpfe aus und lähmt das Atemzentrum im Gehirn. Es erreicht dieses schon 7 Sekunden nach der Einnahme. Bei 20 Zigaretten mit je 10 Zügen pro Tag wird das Gehirn 73000 mal im Jahr mit Nikotin überflutet. Dieser ständige Wechsel der Nikotinkonzentration im Gehirn macht abhängig. Schon die Menge aus zwei Schachteln Zigaretten (50 mg) wirken sofort tödlich.

Kohlenmonoxid *(CO)* ist ein sehr giftiges, geruchloses Gas. Es entsteht beim Abbrennen der Zigarette. Kohlenmonoxid ist unter anderem auch Bestandteil des Motorauspuffgases. Es wird für chemische Synthese verwendet. Kein Filter kann es zurückhalten. Im menschlichen Körper verhindert es, dass genug Sauerstoff zu den inneren Organen transportiert wird. Die Blutkörperchen nehmen nur noch Kohlenmonoxid auf, weil es sich 235 mal so gut bindet wie Sauerstoff. Aber ohne Sauerstoff sterben alle menschlichen Organe ab. Die Anzeichen einer Vergiftung mit Kohlenstoffmonoxid sind die einer inneren Erstickung: Unregelmässiges und erschwertes Atmen, bohrende Kopfschmerzen, Zusammenziehen der Kopfhaut, geistige Verwirrung, allgemeine Schwäche und Bewegungsstörungen (besonders in den Beinen),

gerötetes Gesicht, Bewusstlosigkeit und Tod. Kohlenmonoxid ist zu 4% im Zigarettenrauch enthalten.“ Quelle: www.rauchstoppzentrum.ch 03.05.2014, 12.38h

Durch die Vielfalt und Giftigkeit dieser Inhaltstoffe werden die Blutgefässe geschädigt, die Elastizität der Gefässe wird vermindert, es entstehen oxidative Prozesse, was wiederum Entzündungen fördert. Wer nicht in der Lage ist mit dem Rauchen aufzuhören, sollte darauf achten genügend Antioxidantien zu sich zu nehmen.

Nährstoffempfehlung für Raucherinnen und Raucher

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Bemerkungen
Vitamin B-Komplex	Vitamin B6 mindest. 25mg Folsäure 0,4 – 0,8mg Vitamin B12 25µg	Verstärkter Abbau durch das Rauchen
Vitamin C	1 – 3g	Verstärkter Abbau durch das Rauchen, besserer Schutz vor dem Anstieg der Blutfettwerte
Kalzium	600-800mg	Erhöhtes Osteoporose-Risiko durch das Rauchen. Achtung: Kalzium immer in Kombination mit Magnesium, Vit. D3, und K2
Coenzym Q10	30 – 100mg	Starkes Antioxidans
Selen	50 - 100µg	Wichtiges Antioxidans, Zellschutz
Zink	15mg	Wichtiges Spurenelement, Immunsystem, Zellschutz

4.3 Übergewicht

Bei der Entstehung der Adipositas (Fettleibigkeit) spielen genetische, psychische und stoffwechselbedingte Faktoren eine Rolle. Entscheidend ist jedoch, dass durch falsches Essverhalten und/oder verminderte körperliche Aktivität die zugeführte Energie (Kalorien) über

dem Verbrauch liegt. Eine, wenn auch seltenere Ursache, kann in einer nicht, oder nicht ausreichend therapierten Schilddrüsenunterfunktion liegen.
Zur Beurteilung des Körpergewichts dient der Body-Mass-Index, BMI. Dieser berechnet sich wie folgt: Körpergewicht/Quadrat der Körpergrösse (kg/m2). z.B. eine Person mit 60 kg und einer Grösse von 1.70 hat einen BMI von 20.77. Beim Gesunden liegt der BMI bei 18.5 bis 24.9 kg/m2. Bei einem BMI von 25 bis 29.9 spricht man von Übergewicht, darüber von Adipositas.

4.3.1 Botenstoff ANP: Natürlicher Blutdrucksenker

Das Team um Studienleiterin Dr. Natalia Rudovich hat das Hormon ANP näher ins Auge gefasst – ausgeschrieben handelt es sich dabei um das atriale natriuretische Peptid. Der Botenstoff wird im Herz hergestellt. Bei hohem Blutvolumen wird er ins Blut ausgeschüttet und wirkt dort als natürlicher Blutdrucksenker. Übergewichtige Menschen haben eine niedrigere ANP-Konzentration, obwohl sie häufig einen erhöhten Blutdruck haben und deshalb mehr davon im Blut haben sollten.

Die Ursache dafür ist offenbar ein erhöhter Insulinpegel, wie er bei Übergewicht und Diabetes Typ 2 häufig auftritt. Das Insulin führt dazu, dass die Fettzellen verstärkt ANP-Rezeptoren produzieren, die das Hormon an sich binden und somit unwirksam machen. Die Folge: Der Blutdruck bleibt erhöht, die Gefahr eines Herzinfarkts oder Schlaganfall steigt langfristig an.

"Unsere Beobachtungen zeigen damit erstmals einen bislang unbekannten direkten Zusammenhang zwischen den erhöhten Insulinspiegeln, dem Fettgewebe und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen", so Natalia Rudovich. Quelle: http://www.diabetes-ratgeber.net/Herz/Warum-Uebergewicht-dem-Herz-schadet-167197.html 03.05.2014 18.48h

4.3.2 Viszerales Fett (Bauchfett)

„Hormonfabrik Bauchfett – warum das Fett am Bauch besonders gefährlich ist:
Wenn anhaltend zu viel Nahrungsenergie zugeführt wird, lagert der Körper das Fett nicht nur unter der Haut (subkutan), sondern auch in der Bauchhöhle (viszeral), in Organen (Leber, Bauchspeicheldrüse; ektopisch) sowie in der Herz- und Skelettmuskulatur ein. An all diese Orte gehört eigentlich kein Fett. Viszerales Fettgewebe und ektopisches Fett sind hormonell aktiv und können beispielsweise Entzündungsfaktoren [Zytokine wie Tumornekrosefaktor (TNF) und Interleukin-6] produzieren. Diese Entzündungsfaktoren führen zu chronischen Entzündungsprozessen (Gefässwände!) und spielen eine zentrale Rolle bei der Entstehung

von Arteriosklerose. Ein Überschuss an viszeralem und ektopischem Fett stellt daher einen erheblichen Risikofaktor für diverse Erkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. […]“ (Burgerstein Handbuch Nährstoffe, 2012: 61)

4.4 Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)

Der Blutzuckerspiegel wird normalerweise durch Insulin und Glukagon in engen Grenzen konstant gehalten. Die optimalen Werte liegen nüchtern bei 70–99 mg/dl bzw. 3,9–5,5 mmol/l. Der HbA1c-Wert (Durchschnittlicher Blutzucker-Wert über zwei bis drei Monate) sollte 6,5% nicht übersteigen.

Insulin und Glukagon sind beides Hormone die in der Bauchspeicheldrüse produziert werden und besitzen eine antagonistische Wirkung.

Insulin, produziert in den B-Zellen des Pankreas, führt zur Speicherung der aufgenommenen Nahrung in Form von Glykogen und Fett. Es kontrolliert dadurch den Blutzucker (Glukose) und vermindert einen zu starken Anstieg nach den Mahlzeiten.

Glukagon, produziert in den A-Zellen, mobilisiert in Hungerphasen oder in Stresssituationen die Energiereserven, d.h. Glykogen wird in der Leber abgebaut und somit der Blutzuckerspiegel erhöht.

Durch ständige übermässige Zufuhr schnell resorbierbarer Kohlenhydrate und gleichzeitigem vermindertem Verbrauch, z.B. bei Bewegungsmangel wird die Insulinproduktion erhöht, die Insulinkonzentration im Blut steigt (Hyperinsulinismus). Gleichzeitig sinkt die Zahl der Insulinrezeptoren und damit kann an den Zellen das vorhandene Insulin schlechter aufgenommen werden – es entsteht eine Insulinresistenz. Aufgrund der ungenügenden Insulinwirkung kann die Glukose nicht als Energielieferant in die Zellen aufgenommen werden, damit die Zellen trotzdem mit Energie versorgt werden können, werden die Fettreserven mobilisiert. Die Folge davon ist, dass im Blut vermehrt Fett zirkuliert, was zusammen mit dem erhöhten Zuckerspiegel die Blutgefässe schädigt. ⇒ Arteriosklerose!

Nährstoffempfehlung bei Diabetes

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Bemerkungen
Chrom	200 – 1000µg	Verbessert die Aufnahme von Glukose in die Zellen, kann sich positiv auf den HbA1c-Wert auswirken
Zink	15 – 30mg	Kann helfen den Blutzuckergehalt zu senken

Omega- 3-Fettsäuren	1,5 – 3g (EPA)	Unterstützt Fettstoffwechsel
Vitamin B-Komplex	Vitamin B1 mind. 300mg, Vitamin B6 100mg Vitamin B12 1mg	Verminderung von Nerven-schädigungen
Vitamin C	1 – 2g	Regulation des Blutzuckers, Antioxidans
Magnesium	400 – 600mg	Regulation des Blutzuckers, Schutz der Blutgefässe (In Kombination mit Kalzium, Vit. D3, K2)
Alpha-Liponsäure	200 – 600mg	Prophylaxe diabetischer Neuro- und Nephropathien

Ernährungsempfehlung

- Reduktion der Kohlenhydrate auf 45% der Energiezufuhr
- Möglichst wenig raffinierte Kohlenhydrate
- Komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte bevorzugen
- Regelmässige Mahlzeitenverteilung, d.h. drei Hauptmahlzeiten, je nach Bedarf zwei bis drei kleine Zwischenmahlzeiten
- Alkohol max. 20g/Tag
- Diabetiker-Produkte sind nicht optimal, da sie oft viel Fett enthalten

⇒ Wichtig: täglich Bewegung, mind. 30 Minuten, z.B. zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen, leichtes Krafttraining

4.5 Cholesterin, Triglyceride

Erhöhte Blutfettwerte stehen in Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es ist deshalb wichtig das Blut regelmässig auf Cholesterin und Triglyceride untersuchen zu lassen.

Cholesterin ist allerdings nicht nur schädlich, denn es erfüllt im Körper lebenswichtige Funktionen, z.B. als wichtiger Bestandteil der Zellwand, zudem dient es als Vorstufe für Steroidhormone (Sexualhormone, Aldosteron, Cortisol) sowie Vitamin D und Gallensäuren (wichtig für die Fettverdauung).

Das Cholesterin wird unterschieden in LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein) und HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein). Beides sind Trägerstoffe für Fettsäuren und fettlösliche Vitamine im Blut.

Das LDL bringt das in der Leber produzierte Cholesterin zu den Geweben, während das HDL das überschüssige Cholesterin wieder zurück zur Leber transportiert, damit es im Darm zusammen mit der Gallenflüssigkeit zu Gallensäure umgewandelt und ausgeschieden werden kann.

Aus diesem Grund ist es erstrebenswert einen möglichst hohen HDL-Wert zu haben und einen möglichst niedrigen LDL-Wert! Beide zusammen ergeben den Gesamtcholesterinwert.

Referenz-Werte: Gesamtcholesterin: ≤ 200 mg/dl bzw. ≤ 5.17 mmol/l

HDL bei Frauen: 45-65 mg/dl bzw. 1.16-1.68 mmol/l

HDL bei Männern: 33-45 mg/dl bzw. 0.85-1.16 mmol/l

LDL ≤ 150 mg/dl bzw. ≤ 3.88 mmol/l

Zur Risikoabschätzung für eine koronare Herzkrankheit verwendet man das Verhältnis von LDL und HDL:

LDL/HDL < 3 ⇒ niedriges Risiko

LDL/HDL 3 – 4 ⇒ mittleres Risiko

LDL/HDL > 4 ⇒ hohes Risiko

Quelle: Burgerstein Handbuch Nährstoffe

Die Triglyceride sind das eigentliche Blutfett. Dieser Blutwert sollte möglichst niedrig sein.

Inwiefern das über die Nahrung aufgenommene Cholesterin den Cholesterinwert tatsächlich beeinflusst, wird kontrovers diskutiert, denn der Körper versucht den Wert möglichst konstant zu halten. D.h. wer viel Cholesterin mit der Nahrung aufnimmt, produziert selbst weniger, enthält hingegen die Nahrung sehr wenig Cholesterin, wird die Produktion in der Leber erhöht.

„Bewegung ist das beste Mittel bei zu hohen Cholesterinwerten“ sagt Volker Adams, Leiter des kardiologischen Forschungslabors am Herzzentrum Leipzig. Adams Arbeitskreis hatte eine Gruppe von 24 Probanden untersucht, darunter acht herzgesunde, acht mittelgradig sowie acht schwer herzkranke Patienten. Diese absolvierten drei Monate lang fünfmal pro Woche ein 20- bis 30-minütiges Ausdauertraining. „Wir konnten zeigen, dass sich die Konzentration von oxidiertem Cholesterin bei den acht schwer herzkranken Patienten durch Sport deutlich senken lässt […]“ Quelle www.spielgel.de/gesundheit/ernährung am 05.05.2014 um 14.16h

4.5.1 Cholesterinsenker (Statine)

„Die bei erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten normalerweise zum Einsatz kommenden Statine haben oft einen direkten störenden Einfluss auf den Mikronährstoffhaushalt,

insbesondere auf den Coenzym-Q10- und den Selenhaushalt. Eine parallele Supplementierung von Coenzym Q10 (100mg/Tag) ist sinnvoll, um die Nebenwirkungen der Medikamente (z.B. Muskelschmerzen, erhöhte LDL-Oxidation usw.) zu vermindern.

Nährstoffempfehlung bei Hypercholesterinämie

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Bemerkungen
Coenzym Q10	30 – 100mg	Lipidsenkende Wirkung von Statinen wird unterstützt und gleichzeitig deren Neben-wirkungen reduziert
Vitamin C	0,5 – 1g	Reduziert LDL und Triglyceride
Omega-3-Fettsäuren	2 – 4g	Reduktion der Triglyceride, leichte Erhöhung des HDL

Phytotherapie

Phytotherapeutische Unterstützung der Leberfunktion
z. B. mit Taraxacum ∅ z.B. Ceres, 3 x 2 Tropfen/Tag oder
Carduus Marianus comp. Tropfen z.B. Phönix 3 x 20 Tropfen/Tag.

Ernährungsempfehlung

Bei erhöhten Cholesterin- und Triglycerid-Werten ist eine Umstellung der Ernährungs- bzw. Lebensweise essentiell. Fetthaltige Nahrungsmittel wie Wurstwaren, Schweinefleisch, Fastfood, Fertiggerichte, frittierte Produkte, Blätterteig etc., sowie zu viel tierisches Eiweiss sind zu meiden.

4.6 Hypertonie, erhöhter Blutdruck

Ein erhöhter Blutdruck begünstigt die Entstehung einer Arteriosklerose und zählt zusammen mit den Fettstoffwechselstörungen und dem Rauchen zu den Hauptrisikofaktoren für den Schlaganfall und den Herzinfarkt. Bei über 90% der Patienten lässt sich keine Ursache für den erhöhen Blutdruck feststellen, man spricht dann von einer primären (essentiellen) oder

idiopathischen Hypertonie. Oft führen äussere Faktoren wie Übergewicht oder Stress zur Manifestation des Bluthochdrucks.
Bei der sekundären Hypertonie ist der Blutdruck als Folge anderer Grunderkrankungen erhöht, z.B. Nierenerkrankungen, Schilddrüsenüberfunktion, Störungen im Elektrolythaushalt, oder als Nebenwirkung von Medikamenten.
Viele Patienten mit einer Hypertonie haben über lange Zeit keine Beschwerden, was dazu führt, dass der erhöhte Blutdruck oft sehr spät diagnostiziert wird. Einige Symptome, die eine Abklärung erfordern sind z.B. Kopfdruck- und/oder Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen, Herzklopfen, Schweissausbrüche (v.a. bei Belastung).
Bei Erwachsenen ist in Ruhe ein Blutdruck von bis zu 140/90 mmHg optimal. Bei einem Wert von 160/95 mmHg spricht man von einer Grenzwerthypertonie und bei Werten darüber von einer manifesten Hypertonie.

Nährstoffempfehlung bei Hypertonie

Nährstoff	Tagesdosis	Bemerkungen
L-Arginin	2 – 4g	Wirkt gefässerweiternd durch Bildung von Stickstoffmonoxid
Omega-3-Fettsäuren	1 – 1,5 g EPA	Verminderung der Thrombozytenaggregation, entzündungshemmend
Coenzym Q10	90 – 120mg	Blutdrucksenkend
Kalzium	1 – 1,5g	Blutdrucksenkend
Magnesium	400 – 600mg	Blutgefässentspannend

Ernährungsempfehlung

- Normalgewicht anstreben, BMI unter 25
- Kochsalzgehalt reduzieren, auch auf verstecktes Kochsalz achten (ca. 1,5g Natrium/Tag)
- Viel frisches Gemüse
- Sellerie und Knoblauch haben blutdrucksenkende Wirkung
- Alkoholkonsum reduzieren

Isopathie

Mucokehl Tabletten D5, tägl. 2 Tabl. Abends vor dem Schlafen

Bei Bedarf zur Unterstützung Racetox Tropfen, täglich 10 Tropfen ½ Std. vor dem Mittagessen

Phytotherapie

Viscum comp. Urtinktur Ceres, 3 x 2 Tropfen täglich mit etwas Wasser

Crataegus Urtinktur Ceres, 3 x 2 Tropfen täglich mit etwas Wasser

4.7 Homocystein

Ein erhöhter Bluthomocysteinspiegel kann eine Schädigung der Blutgefässe zur Folge haben. (Gleichzeitig steht es im Zusammenhang mit Demenzerkrankung im Alter!). Das Homocystein entsteht bei der Verstoffwechslung von Methionin. Bei einem Mangel an den Vitaminen B6, B12 und Folsäure kann das Homocystein nicht richtig verstoffwechselt werden. Bei erhöhten Homocystein-Werten, d.h. ab 10µmol führt eine Substitution der entsprechenden B-Vitamine meist zu einer Senkung der Werte.

Nährstoffempfehlung

Nährstoff	Tagesdosis	Bemerkungen
Vitamin B12	1000 µg	Substituierung mittels Injektionen oder sublingual Tabletten
Vitamin B-Komplex		

⇒ Wichtig: Alkoholkonsum reduzieren!

4.8 C-Reaktives Protein (CRP)

Das C-Reaktive Protein wird vor allem in der Schulmedizin als unspezifischer Entzündungsparameter zur Beurteilung des Schweregrades entzündlicher Erkrankungen ermittelt. Optimale Werte bewegen sich unter 5 mg/l. Im Zusammenhang mit Entzündungen, die Gefässveränderungen hervorrufen können, wird optimalerweise das hochsensitive CRP (hs-CRP) ermittelt, das bereits kleinste Entzündungszustände anzeigt.

Nährstoffempfehlung

Nährstoff	Tagesdosis	Bemerkungen
Omega-3-Fettsäuren	1,5 – 3g EPA	entzündungshemmend

5. Koronare Herzkrankheit (KHK)

Bei der koronaren Herzkrankheit verengen sich die Herzkranzgefässe, was zu einer Minderdurchblutung und in der Folge zu einem Sauerstoffmangel des Herzmuskels führt.
Die KHK kann sich in folgenden Symptomen äussern:

- Angina-pectoris-Anfälle
- Herzinfarkt
- Herzinsuffizienz
- Herzrhythmusstörungen
- Plötzlicher Herztod

Bei leichten Formen der KHK lassen sich mit naturheilkundlicher Therapie gute Erfolge erzielen. Nebst phytotherapeutischer Unterstützung und orthomolekularer Substitution scheint mir hier der Blutuntersuch mittels Dunkelfeld-Mikroskopie essentiell. Wird im Blut eine übermässige Thromozytenaggregation oder starke Filitbildung nachgewiesen, ist dies mittels isopathischen Medikamenten zu korrigieren. Für die Nachhaltigkeit der Therapie ist es wichtig, die Ursache der Thrombozytenaggregation zu eruieren. Weitere Informationen hierzu im Kapitel Dunkelfeld-Mikroskopie.

6. Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche)

Wenn eine Herzinsuffizienz vorliegt, meist als Folge einer bereits bestehenden Herzerkrankung wie z.B. koronare Herzkrankheit oder Bluthochdruck, ist der Herzmuskel nicht mehr in der Lage die erforderliche Pumpleistung zu erbringen.
Folgende Symptome sind typisch für eine Linksherzinsuffizienz:

- Lungenödem
- Rasselgeräusch über der Lunge, Husten
- Zyanose
- Einsatz der Atemhilfsmuskulatur um das Atmen zu erleichtern

- Belastungs- Ruhedyspnoe, Orthopnoe

Folgende Symptome sind typisch für eine Rechtsherzinsuffizienz:

- Gestaute erweiterte Halsvenen
- Ödeme an Bauch, Unterschenkeln, Füssen
- Gewichtszunahme
- Leber- und Milzvergrösserung
- Aszites (Bauchwassersucht)

Folgende Symptome treten sowohl bei der Links- wie auch bei der Rechtsherzinsuffizient auf:

- Nykturie (häufiges nächtliches Wasserlösen)
- Eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- Herzvergrösserung
- Tachykardie
- Achtung: im Spätstadium NIEDRIGER Blutdruck

Wie ich bereits unter Punkt 3.5.1 beschrieben habe, sinkt durch die Einnahme von Statinen auch die körpereigene Synthese des Coenzym Q10! Für Patienten mit einer Herzinsuffizient, bzw. optimalerweise um einer solchen vorzubeugen, ist eine ausreichende Versorgung mit Q10 essentiell. Die empfohlene Tagesdosierung liegt je nach Blutwert bei 60 – 200 mg.

Nährstoffempfehlung

Nährstoff	**Tagesdosis**	**Bemerkungen**
L-Carnitin	1 – 3,5g	Wichtig für den Energiestoff-wechsel, v.a. des Herzmuskels
Coenzym Q10	60 – 200 mg	Ausreichende Versorgung wichtig für Energiestoffwechsel, wird durch die Einnahme von Statinen reduziert
Magnesium	500 – 600mg	Senkung des Blutdrucks

Phytotherapie

Crataegus Urtintur Ceres, 3 x 2 Tropfen mit etwas Wasser

Bei Bedarf Entwässerungstropfen, z.B. Perluetin Tropfen (Hausrezept) 3 x 10 Tropfen zw. den Mahlzeiten

7. Hypotonie (niedriger Blutdruck)

Obwohl ein niedriger Blutdruck kein grosses gesundheitliches Risiko für die Entstehung einer Folgeerkrankung darstellt, kann es für die betroffenen Patienten, oft junge Frauen, störend sein. Hauptsymptome sind: Schwindel, Leistungsschwäche, Kopfschmerzen, Ohnmacht, schwitzen oder frieren, kalte Hände und/oder Füsse. Durch folgende Massnahmen kann meist eine Besserung der Symptome erreicht werden:

- Mind. 1,5 Liter Wasser trinken
- Alkohol meiden
- Rosmarin wirkt kreislaufanregend
- Kaffee wirkt nur kurzfristig anregend, senkt aber langfristig den Blutdruck
- Regelmässig und genügend essen
- Bei Bedarf Hypotonie Tropfen (Hausrezept) 3 x 10 Tropfen einnehmen
- Durch gezieltes Muskulatur- und Ausdauertraining kann der Kreislauf stabilisiert werden.

8. Phytotherapie

Nachfolgend möchte ich die Pflanzen, die ich am meisten verwende kurz vorstellen. Grundsätzlich gilt es zu berücksichtigen, dass Medikamente wie ß-Blocker, ACE-Hemmer ect. nicht durch Tees oder Tinkturen ersetzt werden sollen/können. Phytotherapeutika eignen sich zur adjuvanten Therapie bei leichten Beschwerden. Sie werden bevorzugt zur Prophylaxe eingesetzt!

8.1 Weissdorn (Crataegus)

Quelle: https://www.avogel.ch/de/pflanzenlexikon/crataegus.php

Weissdorn Blüten- und Blätter-Zubereitungen kommen vor allem bei Herzinsuffizienz, der Koronaren Herzkrankheit, leichten Formen der bradykarden Herzrhythmusstörungen und Extrasystolen zur Anwendung.

Inhaltsstoffe

Flavonoide, oligomere Procyanidine

Wirkung

Weissdorn fördert die Kraft, die Überleitungszeit und die Frequenz am Herzmuskel, verstärkt die Koronar- und Myokarddurchblutung.

Anwendungsbeispiele

1-2 TL pro Tag als Infus

Ceres Urtinkur: 3 x 2 Tropfen mit etwas Wasser, zwischen den Mahlzeiten

Vogel Crataegisan Tropfen, 3 x 30 Tropfen mit etwas Wasser, vor den Mahlzeiten

Ceres Urtinkur

„[…] streben wir einen ungehinderten, mechanischen Ablauf des Lebensweges an und versuchen wir die Umwege und Stauungsfaktoren zu umgehen, können sich die nicht gelebten Stauungskräfte somatisieren. Ein Druck- und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend kann die erste Stufe – noch im Grenzbereich zwischen Seele und Körper angesiedelt – auf dem Weg zu einer Herzkrankheit sein. Erst wenn wir den äusserlichen Stillstand nicht durch Willensanstrengung und forcierte Korskorrekturen zu durchbrechen versuchen, können sich neue Impulse entwickeln. Wenn wir die Besinnung in der Stille, zu der uns der Stau führen will, annehmen und sogar suchen, entwickeln sich im Herzen Impulse, die uns zu einer höheren seelischen Qualität des Lebens führen. Dann öffnen wir uns für die weise Führung durch das Herz. Weissdorn vermittelt neue Lebensimpulse […]“ (Kalbermatten 2005: 37).

8.2 Arnika (Arnica montana)

Quelle: www.heilkraeuter.de

Inhaltsstoffe

Bitterstoffe, Flavonoide, Procyanidine, Phenolcarbonsäuren, Aeth. Oel, Polysaccharide, Cumarine

Wirkung

Neben einer dem Weissdorn ähnlichen Wirkung auf die Herzkranzgefässe tritt schnell ein anregender Effekt ein. Aus diesem Grund wird Arnika geschätzt bei akuten Schwächezuständen des Herzens und Angina pectoris.

Anwendungsbeispiel

In einer Basisteemischung bei Angina pectoris (keine Sofortwirkung!)

Rp.

Flor et fol. Crataegi	50.0	kardiotonisch, antisklerotisch
Fol. Ginkgo	20.0	rheologisch, antisklerotisch
Fol. Oleae	10.0	koronardilatierend, antisklerotisch
Fol. Betulae	10.0	lymphokinetisch
Flor. Arnicae	10.0	koronardilatierend

M.f.spec. cardiacae

D.S. 1-2 TL / Tasse Infus 2-3x täglich

Kontraindikation

Bekannte Allergie gegen Arnika und andere Korbblütler

8.3 Passionsblume (Passiflora incarnata)

Quelle: http://de.wikipedia.org/wiki/Passiflora_incarnata

Die Passionsblume kommt bei nervösen Unruhezuständen, Angstzuständen, Herzklopfen, und, in Kombination mit Crataegus, bei leichter Herzinsuffizienz zum Einsatz.

Inhaltsstoffe

Flavonoide, Cumarine, wenig Aeth. Oel,

Wirkung

Mild sedativ, schlaffördernd, Senkung der Herzfrequenz, leicht Blutdrucksenkend

Anwendungsbeispiel

Wala Passiflora/Hypericum comp. Sirup, 2 x 1 EL pro Tag

8.4 Melisse (Melissa officinalis)

Quelle: www.wikipedia.de

Inhaltsstoffe

Aeth. Oel, Lamiaceengerbstoffe, Flavonoide, Triterpene

Wirkung

Melissenblätter wirken sedativ, spasmolytisch, karminativ, antibakteriell, virustatisch

Anwendungsbeispiel

Ceres Urtinktur 3 x 2 Tropfen mit wenig Wasser

Ceres Urtinktur

„[…] die Melisse ist eine Heilpflanze, die uns mit tiefer Dankbarkeit und Ruhe erfüllt. Ihr Wesen entspricht einer sanften, liebkosenden Berührung, es schenkt entspannte Ruhe, wenn Nervosität und Anspannung zu Magen-Darm-Störungen oder Herzbeschwerden führen“ Kalbermatten 2005: 54).

8.5 Rosmarin (Rosmarinus officinalis)

Quelle: eigenes Foto

Rosmarinzubereitungen kommen bei chronischen Schwächezuständen des Kreislaufs, bei Hypotonie und der koronaren Herzkrankheit zum Einsatz.

Inhaltsstoffe

Rosmarinblätter enthalten Aeth. Oel, Labiatengerbstoffe (Rosmarinsäure), Bitterstoffe, Diterpenphenole, Flavonoide, Steroide, Spuren von Salicylaten

Wirkung

Rosmarinblätter wirken allgemein tonisierend auf den Kreislauf und das Nervensystem. Positiv inotrop (Erhöhung der Kontraktilität), Steigerung der Koronardurchblutung.

Anwendungsbeispiel

Ceres Urtinktur 3 x 2 Tropfen mit wenig Wasser

Ceres Urtinktur

„Das Wesen des Rosmarins entzündet den Geist, begeistert. Wenn man sich für nichts mehr begeistern kann, wenn das „feu sacré“ erloschen ist und Lethargie sich einschleicht, fehlt auch dem Blutkreislauf das dynamisierende Prinzip. Rosmarin feuert an, schenkt Energie, regt den Blutkreislauf an, durchwärmt das Blut und beugt Blutarmut vor“ (Kalbermatten 2005: 60).

8.6 Mistel (Viscum album)

Quelle: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Viscum_album_fruit.jpg

Inhaltsstoffe

Lectine, Flavonoide

Wirkung

Die Mistel wird als Urtinktur eingesetzt bei Bluthochdruck und Schwindelgefühlen

Anwendungsbeispiel

Ceres Urtinkur 3 x 2 Tropfen mit wenig Wasser

Ceres Urtinktur

„[…] Da die Mistel von Wärme und Erdkräften nicht berührt wird, hält sie Druck und Spannung aus ihrem Wirkungskreis fern; Stress, angespannte Gefühle und ein hitziges Gemüt sind dem Wesen der Mistel fremd. Da in solchen Gefühlszuständen eine häufige Ursache von Bluthockdruck liegt, ist ein Bezug zwischen dem Wesen der Mistel und ihrer körperlichen, blutdrucksenkenden Wirkung offensichtlich“ (Kalbermatten 2005: 71).

8.7 Digitalisglykoside / Digitaloide

Einige der wichtigsten Pflanzen, die Herzglykoside enthalten sind:

- Roter Fingerhut (Digitalis purpurea)
- Wolliger Fingerhut (Digitalis lanata)
- Meerzwiebel (Urginea maritima)
- Maiglöckchen (Convallaria majalis)
- Frühlings-Adonisröschen (Adonis vernalis)
- Strophantus (Strophantus gratus / kombe)

Als Digitalsglykoside werden nur diejenigen aus dem roten und dem wolligen Fingerhut bezeichnet, die anderen werden als Digitaloide (digitalis-ähnlich) bezeichnet.
Digitalis selbst wird heute bei kardialen Symptomen nicht mehr eingesetzt, vielmehr kommen die synthetisch gewonnenen Substanzen Digitoxin und Digoxin zur Anwendung. In meiner Praxistätigkeit habe ich bisher nur mit nicht-digitaloid-Drogen gearbeitet. Aus diesem Grund seien nur solche Produkte erwähnt.

9. Ernährung

Wie bereits oben beschrieben, ist es wichtig, allfällig vorhandene Risikofaktoren zu minimieren. Die Ernährung ist grundsätzlich als sehr individuell zu betrachten! Wiederkehrenden Entzündungen (Gefässe!) die mit der herkömmlichen Therapie nicht ausreichend reduziert werden können, kann auch eine Nahrungsmittel-Unverträglichheit zugrunde liegen. In diesem Falle wäre ein IgG-4-Test unerlässlich.

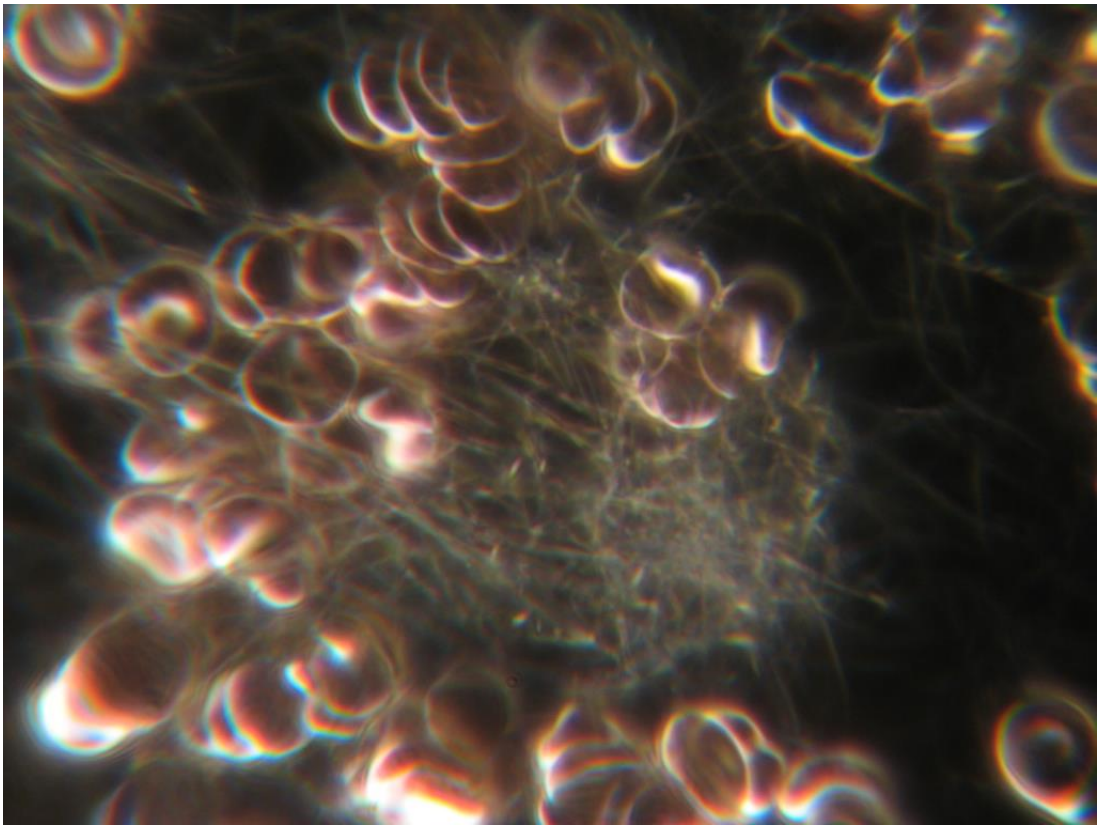
Im Allgemeinen gilt es folgende Ernährungsempfehlungen zu berücksichtigen.

- Reichlich Gemüse und Obst
- Natriumreduktion (höchstens 5-6g), Salz kann durch Gewürze und Kräuter ersetzt werden
- Versteckte Fettlieferanten wie Wurstwaren, Rahmprodukte, Süssigkeiten reduzieren (Wichtige Organe für den Fettstoffwechsel sind die Leber und der Darm. Bitterstoffe einsetzen!)
- Cholesterin kommt nur zu ca. 20% aus der Ernährung, dennoch sind Nahrungsmittel mit hohem Cholesteringehalt zu meiden (Leber, Nieren, Milchfett). Eier enthalten nebst Cholesterin auch Lezithin und sind deshalb nicht so problematisch
- Fleischkonsum 2-3mal pro Woche, kein Schweinefleisch
- Kaffee und Alkohol nur als Genussmittel
- Säure-Basenhaushalt beachten
- Kurkuma 3-4mal pro Woche als Gewürz verwenden. Wirkt lipidregulierend, gallefördernd, entzündungshemmend, antioxidativ, antibakteriell und leberprotektiv
- Rhythmus ⇒ regelmässige Mahlzeiten

(Quelle: Skript Ernährung bei Erkrankungen des Herzkreislaufsystems, Denise Wahlen, 02.04.2012)

10. Dunkelfeld-Mikroskopie

Die Dunkelfeld-Mikroskopie eignet sich besonders gut, um einige Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen. Die meisten Erkrankungen entwickeln sich schleichend, über Jahre. Eine starke Thrombozytenaggregation zum Beispiel macht meist lange Zeit keine Beschwerden, bis dann scheinbar „plötzlich“ ein Herzinfarkt auftritt. Aus diesem Grund macht es Sinn, die Dunkelfeld-Diagnostik auch in der Prävention einzusetzen. Für den Blutuntersuch wird lediglich ein Tropfen Blut benötigt. (Schmerzlose Blutentnahme am Ohrläppchen).



Starke Filitbildung (Fibrinausfällung im Serum) (Quelle: Johann Schmid)

Mögliche Symptome einer starken Filitbildung:

Durchblutungsstörungen, in der Folge schwere Beine, Varizen, hoher Blutdruck.

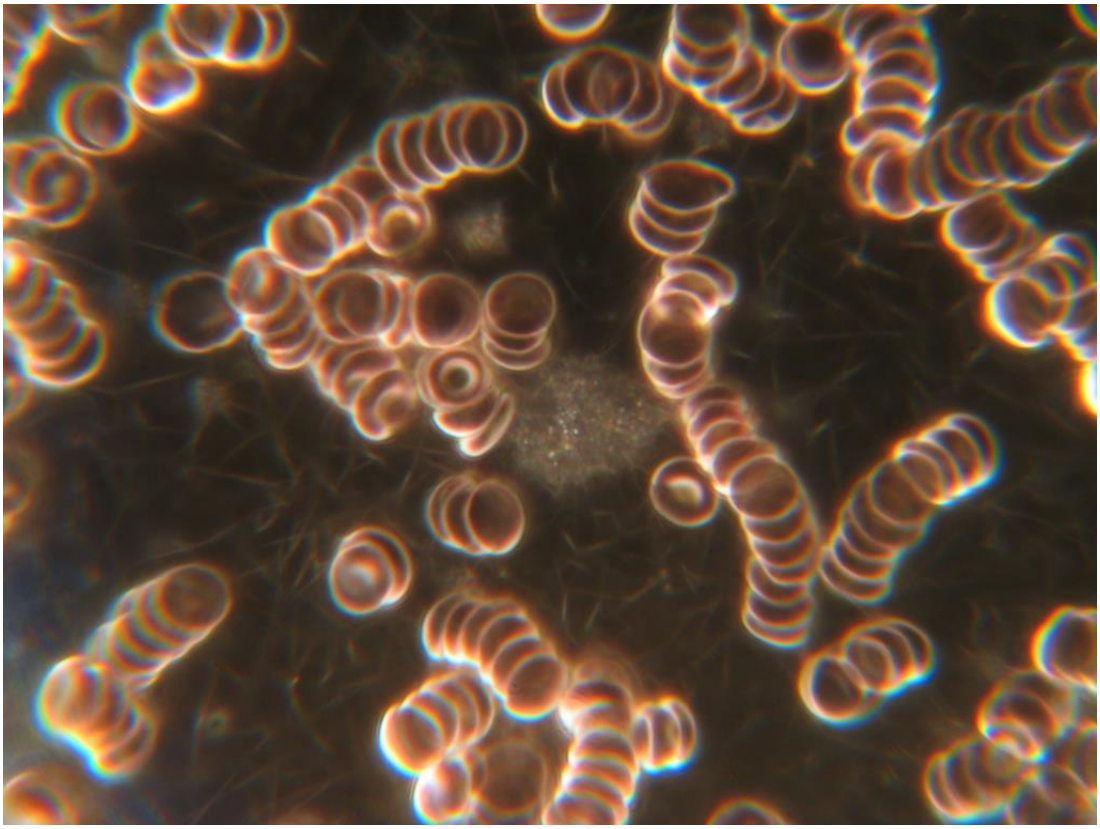
Mögliche Ursachen

Weiterentwicklung Mucor racemosus durch Übersäuerung. Z.B. durch Konsum von viel tierischem Eiweiss, Aspirin cardio, Schmerzmedikamente.

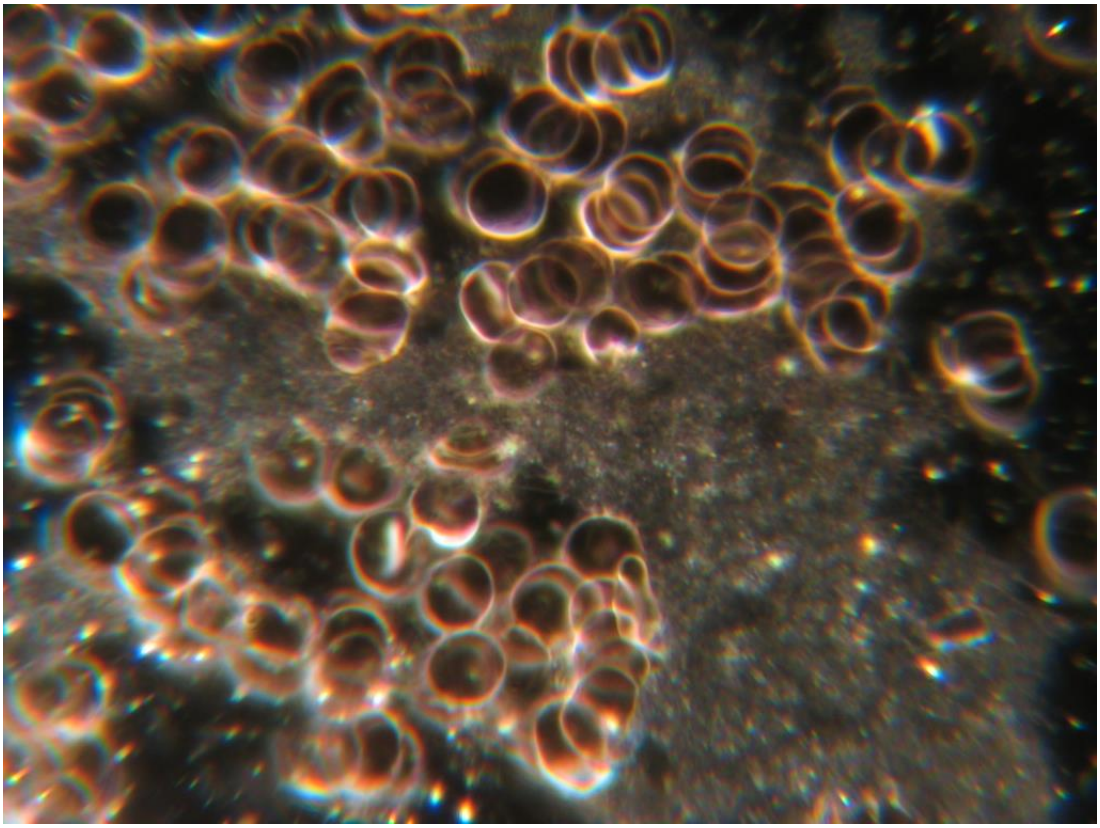
Therapie

Ursachen beseitigen! D.h. den Konsum von tier. EW reduzieren, keine Milch, kein Joghurt, 2x/Woche Fleisch, wenig Käse konsumieren. Basenüberschüssige, bzw. basenbildende Nahrungsmittel bevorzugen: viel Gemüse, Salat, Kartoffeln, Kichererbsen.

Je nach Beschwerdebild: Mucokehl Tabl. D5 2 Tabl/Tag, Racetox Tropfen 10 Tr./Tag um die Weiterentwicklung des Mucor racemosus zu reduzieren, evtl. Lactovis Tropfen 3x60 Tr./Tag (rechtsdrehende Milchsäure), Basenpulver- oder Tabletten



Leichte Thrombozytenaggregation, Filitbildung (Quelle: Johann Schmid)



Starke Thrombozytenaggregation (Quelle: Johann Schmid)

Mögliche Symptome bei Thrombozytenaggregation:

Schwere Beine, Oedeme, Thrombosen, Herzinfarkt, Hirnschlag

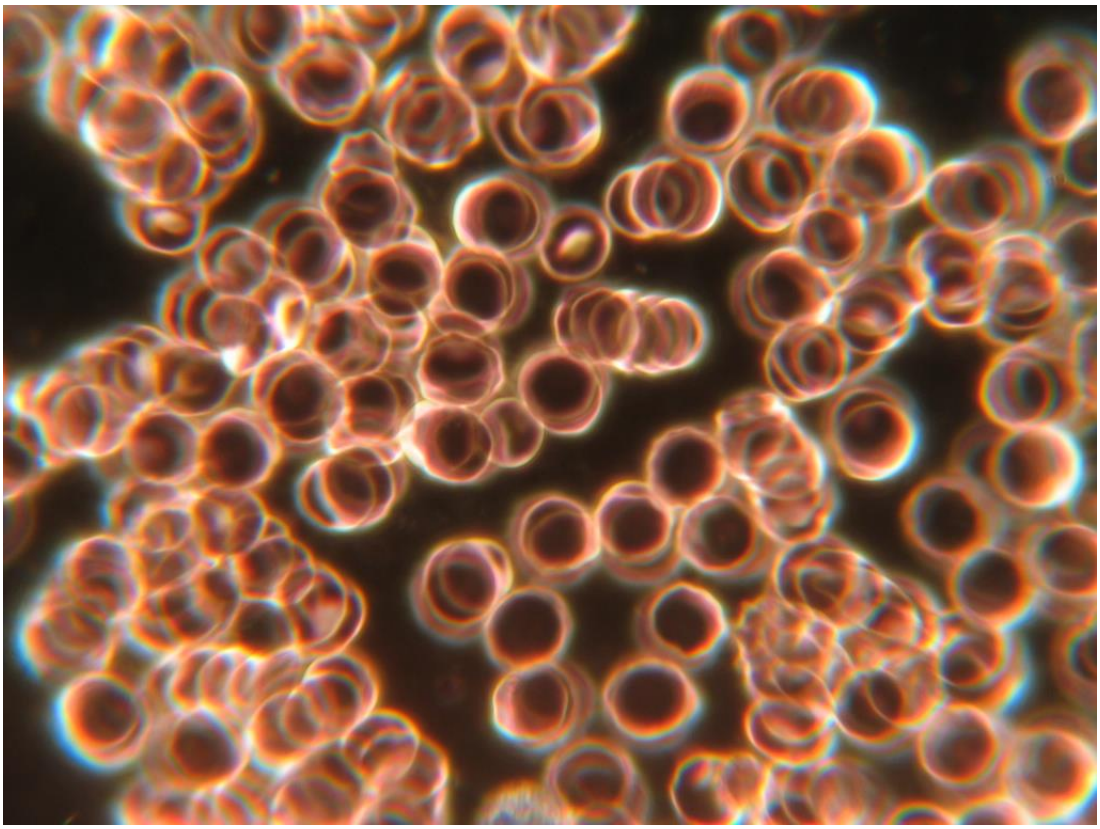
(zudem erhöhtes Risiko einer Tumorerkrankung. Durch die starke Weiterentwicklung des Mucor racemosus wird vermehrt Milchsäure produziert. Milchsäure verhindert Apoptose (körpereigene Eliminierung der Krebszellen!)).

Mögliche Ursache

Stress, Ärger, Zahnstörherde (Wurzelbehandlungen), Wasseradern am Schlafplatz, Ernährung mit sehr übermässigem Konsum von tierischen Eiweissen.

Therapie

Ursachen beseitigen! Mucokehl Tabletten, Racetox Tropfen, Dosierung siehe oben, falls nötig Ernährungsgewohnheiten anpassen, Wasseradern abschirmen mit speziell gepresstem Kork, Zahnmedizinische Ursachenabklärung, falls Störherde gefunden werden, müssen diese beseitigt werden!



Gutes Blutbild (Quelle: Johann Schmid)

Obige Abbildung zeigt ein gutes Blutbild. Die Erythrozyten sind meist einzeln, keine Filitbildung, keine Thrombozytenaggregation. Meist wird unterschätzt wie stark der Einfluss von Ärger, chronischem Stress ect. auf den Körper ist. Der Word-Life-Balance wird zu wenig

Beachtung geschenkt, die Zeit für Regeneration und erholsame Freizeitbeschäftigung fehlt. Die Angst vor möglichem Jobverlust kann starken Druck auf die Arbeitnehmenden ausüben und somit zur Dauerbelastung werden.

Ein gutes Blutbild ist erstrebenswert, um das Risiko diverser Erkrankungen zu minimieren. Da es jedoch wie oben beschrieben diverse Faktoren zu berücksichtigen gilt, kann ein längerer Prozess nötig sein, um die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten anzupassen oder gänzlich zu verändern! In dieser Zeit wird das Blutbild alle zwei bis drei Monate kontrolliert um festzustellen, ob die Therapie die gewünschte Wirkung zeigt und der Patient die nötige Begleitung und Unterstützung erfährt.

11. Herzgesundheit und Psychosomatik

11.1 Seelische Verletzungen

Seelische Verletzungen, wie auch im Kapitel 3 beschrieben, können das Herz-Chakra blockieren. Am einfachsten zu erklären und nachzuempfinden sind für mich immer Erfahrungen die ich selber gemacht habe. Aus diesem Grund, und nicht mit der Absicht jemanden anzuklagen oder blosszustellen, möchte ich eine Begebenheit aus meiner Kindheit beschreiben, die mich sehr geprägt hat.
Ich habe während Jahren sexuellen Missbrauch erlebt. Nicht in frühkindlichen Jahren sondern erst ab einer Zeit wo im Körper langsam der Umbau vom Mädchen zur Frau beginnt. Schon immer war ich eher die Einzelgängerin, doch mit diesen Ereignissen begann eine schwere Zeit für mich, deren Spuren noch heute Einfluss auf mich ausüben. Nun kann man dies natürlich als völligen Quatsch abtun mit der Aussage man soll sich doch nicht so anstellen, das könne ja nicht so schlimm sein und man habe ja keinen sichtbaren Schaden davongetragen und soll endlich die Vergangenheit ruhen lassen….! Aber da liegt genau das Problem, all die Jahre, damals, hat nie jemand etwas gesehen. Klar, körperlich war der Schaden nicht so gross, ich wurde ja nicht verprügelt, aber der seelische Schmerz, das Gefühl alleine und ausgeliefert zu sein, das war schlimm. Was erschwerend dazukam war die Ambivalenz der Gefühle. Es waren ja völlig neue Sensationen, die da im Köper vor sich gingen, das hat etwas angenehmes und spannendes. Doch dass die Umstände die dazu führten falsch waren und mit niemanden darüber gesprochen werden sollte, das war ganz klar! Die empfundene Einsamkeit war nicht schön, und das gleichzeitige Gefühl etwas besonderes zu sein, viel Zuneigung zu erhalten, brachte nur noch mehr Verwirrung in meine Gefühle. Abhängigkeit, Ekel, Hass und gleichzeitig jedoch die Liebe, die ich wie vermutlich jedes Kind

zu einer wichtigen Bezugsperson hat, das lässt sich nicht unter einen Hut bringen. Und doch geht das Leben weiter. Ich entwickelte Strategien, ganz unbewusst, um mit der Situation umzugehen. Ich wurde Meisterin im Verdrängen und mein Herz lernte sich zu schützen.

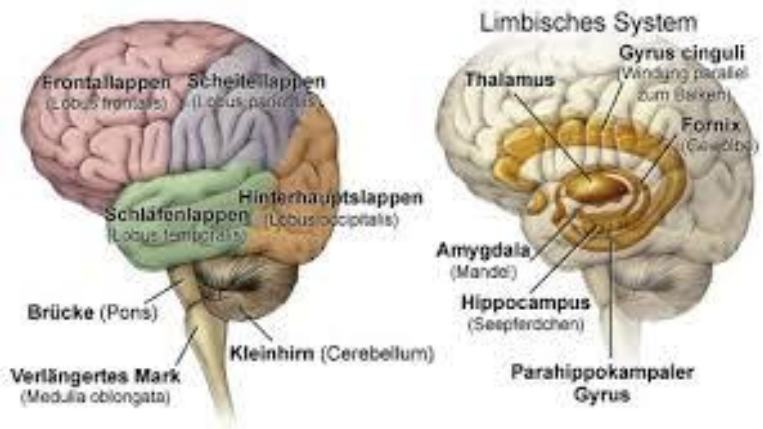
11.2 Strukturelle Veränderungen im Gehirn

Was ich nun in der Ausbildung zur Naturheilpraktikerin zum Thema Psychosomatik gelernt habe, hilft mir mein damaliges wie heutiges Verhalten besser zu verstehen und beruhigt mich ein bisschen. Lange habe ich an mir gezweifelt und geglaubt ich wäre halt nicht normal. Lange Zeit hatte ich gar nicht realisiert was damals geschehen war. Erst im Jahre 2007 als ich mich nach fast 10-jähriger Beziehung von meinem damaligen Freund getrennt habe und gleichzeitig durch eine Begegnung mit einem jungen Mädchen mit der Thematik Missbrauch in Kontakt kam, begann ich, mich damit zu befassen. Anfänglich kamen nur wenige Bilder hoch, doch allmählich kamen mehr dazu, verschiedene Situationen und Orte an denen die Übergriffe stattgefunden haben. Wie kann es sein, dass ich so lange keinen Zugang dazu hatte?

Heute weiss ich, dass sich eine nicht verarbeitete seelische Belastung wie folgt äussern kann:

- Wiederkehrende, sich aufdrängende Bilder vorm traumatischen Ereignis (Intrusionen)
- Flashbacks
- Albträume
- Angst und erhöhte Schreckhaftigkeit
- Allgemein erhöhtes Erregungsniveau im Nervensystem
- Übermässige Wachsamkeit
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Reizbarkeit und Wutausbrüche
- Konzentrationsstörungen
- Vermeidung an Situationen die an das Trauma erinnern könnten

Definition – was ist ein psychisches Trauma, bzw. eine seelische Verletzung?
„Ein psychisches Trauma ist zunächst eine seelische Verletzung. Eine traumatische Erfahrung ist ein Erlebnis von solcher Intensität und Bedrohlichkeit für die psychische Integrität, dass es seelisch zunächst nicht verarbeitet werden kann. Ein Trauma entsteht, wenn ein Mensch durch ein Naturereignis oder eine Handlung anderer Menschen hilflos gemacht wird und vollkommen überwältigt wird, wenn alle bisherigen Sicherheiten verloren gehen, wenn das Netz zerreisst, das diesem Menschen bisher das Gefühl von Halt, Sicherheit und Kontrolle über sein Leben, Zugehörigkeit und Sinn gab.“ Skript Psychotraumatologie Teil I, Bernd Frank.



Quelle: Skript: Neurobiologie der Traumafolgestörungen, Bernd Frank

Limbisches System

Das limbische System (siehe Abbildung oben rechts) dient vor allem der Verarbeitung von Emotionen und besteht unter anderem aus der Amygdala (Mandelkern) und Hippocampus.

11.3 Hierarchische Informationsverarbeitung im ZNS

Thalamus: Wird auch „Tor des Bewusstseins“ genannt und bildet die Eingangspforte aller Informationen. Er entscheidet, im Zusammenwirken mit dem präfrontalen Cortex, über die Weitergabe der Information, wobei ca. 90% der Reize hier ausgefiltert werden. Welche Reize weitergeleitet werden, hängt weitgehend vom Fokus der Aufmerksamkeit ab.

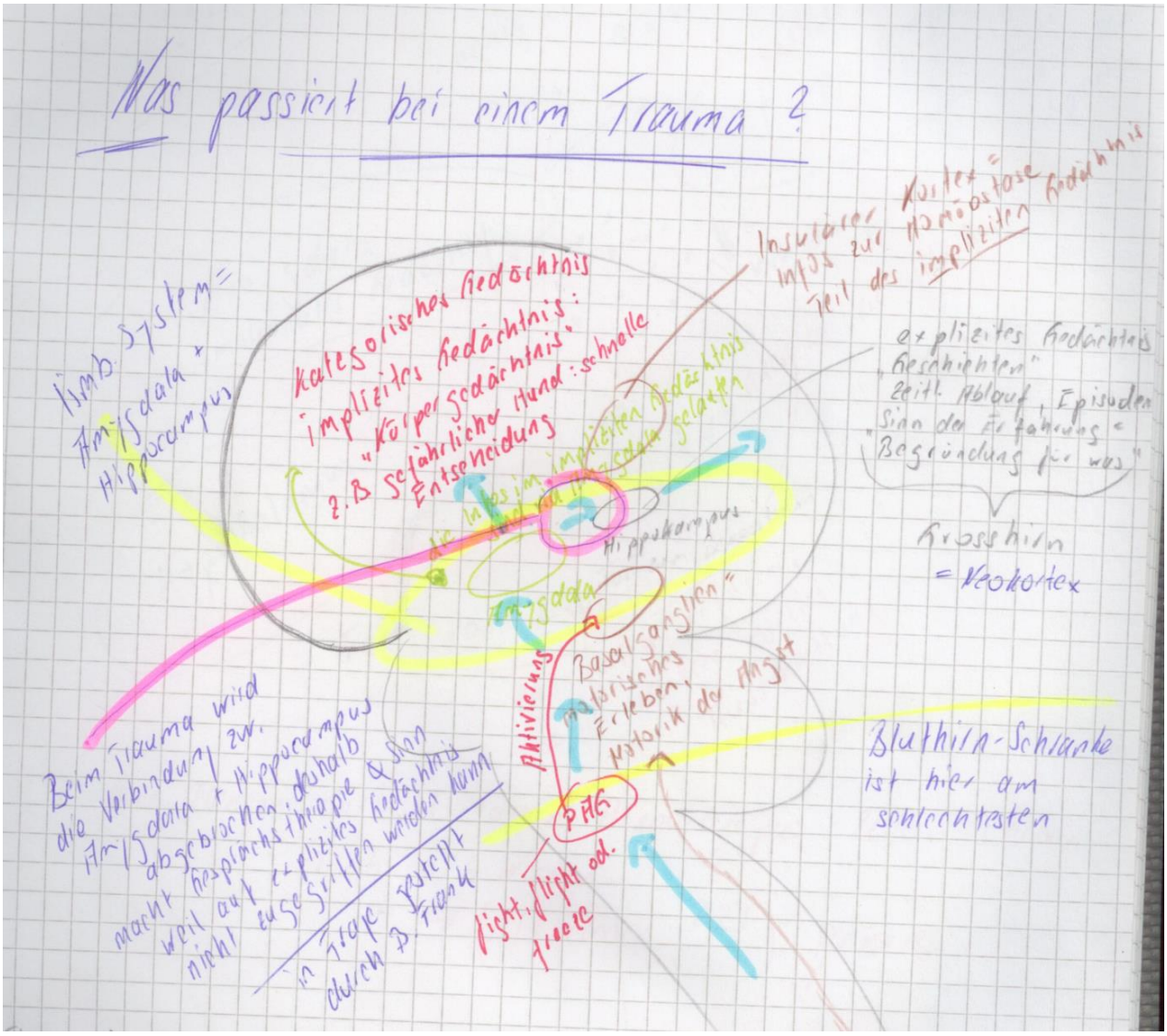
Amygdala: „Mandelkern“ ist das emotionale Gedächtnis, sie fügt den sensorischen und sensiblen Informationen aus dem Thalamus die emotionale Wertigkeit zu.

Hippocampus: ist der Organisator des bewusstseinsfähigen Gedächtnisses und somit verantwortlich für das Gedächtnis, das sprachlich ausgedrückt werden kann. Er ordnet emotionale Erfahrungen und stellt sie in einen Kontext mit früheren Erfahrungen, ist zuständig für die räumliche Orientierung und schafft die Voraussetzung für die Überführung der Informationen in das explizite Gedächtnis.

Explizites Gedächtnis: Das explizite Gedächtnis, auch Wissensgedächtnis oder deklarative Gedächtnis, speichert Tatsachen und Ereignisse, die bewusst wiedergegeben werden können. Man unterschiedet beim expliziten Gedächtnis das semantische, das allgemeines Weltwissen, also von der Person unabhängige, allgemeine Fakten enthält, und das episodische Gedächtnis, in welchem sich Episoden, Ereignisse und Tatsachen aus dem eigenen Leben finden. Der Ort des deklarativen Gedächtnis ist im wesentlichen der Neocortex. Das im expliziten Gedächtnis gespeicherte Wissen ist bewusst, steht also im Gegensatz

zum impliziten Gedächtnis, das sich auf Erleben und Verhalten von Menschen auswirkt, ohne dabei ins Bewusstsein zu treten
(Quelle: http://lexikon.stangl.eu/2288/explizites-gedaechtnis, 26.01.2014 um 17.14h)

11.4 Was bei einem Trauma passiert



Quelle: eigene Zeichnung aus dem Unterricht von Sebastian Schwarz, NHK, am 31.01.13

Traumatischer Stress bewirkt also, dass die Informationsverarbeitung verändert wird. Die Weiterleitung von der Amygdala zum Hippocampus wird eingeschränkt oder ganz unterbrochen, somit können die Informationen nicht ins explizite Gedächtnis gelangen, was erklärt, dass man sich an das traumatische Ereignis nicht erinnern kann (hippocampale Amnesie).

Zudem führt der Stress zu einer gesteigerten Bildung von CRH (Corticotropin releasing Hormone) im Hypothalamus, was in der Hypohphyse die Ausschüttung von ACTH (Adrenocorticotropes Hormon) bewirkt und damit in der Nebennierenrinde vermehrt Cortisol freigesetzt wird. Cortisol kann in der Akutsituation das Leben retten, indem es die nötigen Ressourcen bereitstellt für Kampf oder Flucht. Dauert die Stressreaktion jedoch längere Zeit an oder wiederholt sie sich immer wieder, kann es zu vielfältigen Beschwerden führen wie z.B. Bluthochdruck, Autoimmunerkrankungen, erhöhter Blutzuckerspiegel, Gewichtszunahme, Magen- und Darmgeschwüre, beeinträchtigtes Erinnerungsvermögen etc.

11.5 Auswirkungen auf die Gesundheit

Seit vielen Jahren habe ich immer wieder Herzrhythmusstörungen, die mich vorallem in meiner sportlichen Leistungsfähigkeit einschränken. Mit 23 Jahren hat mir ein Kardiologe nach einem Belastungs-EGK die Einnahme von Betablockern empfohlen um die Beschwerden, denen anscheinend keine organische Ursache zugrunde lagen, zu therapieren, was ich damals aufgrund meines Alters dankend ablehnte. „Pharmaka, (so genannte Betablocker), welche die Angriffspunkte von Adrenalin (und Noradrenalin) am Herzen blockieren, reduzieren den Blutdruck. Denn sie senken den Puls und die Schlagkraft des Herzens und somit auch seine Förderleistung…“ (Rüegg 2014: 61).

Wie Gefühle auf das Herz einwirken können, bringen manche Redewendungen zum Ausdruck: „Es wird uns schwer ums Herz“, „das Herz fällt einem vor Schreck in die Hose“.

11.6 Auch Goethe hat sich zum Herzeleid geäussert:

„(…)
Kaum will mir die Nacht noch frommen,
Denn die Träume selber kommen
Nun in trauriger Gestalt,
Und ich fühle dieser Schmerzen,
Still im Herzen
Heimlich bildende Gewalt.
(…)
Niemand ahnet, dass von Schmerzen
Herz in Herzen
Grimmig mir zerrissen ist.

(…)
Heimlich muss ich immer weinen,
Aber freundlich kann ich scheinen
Und sogar gesund und rot;
Wären tödlich diese Schmerzen
Meinem Herzen,
Ach, schon lange wär ich tot.“
(Quelle: http://www.textlog.de/18414.html am 26.01.14 um 19.52h)

11.7 Emotionen zulassen, das Herz wieder öffnen

Dass mein Herz aus dem Rhythmus geraten ist, kann ich mir heute damit erklären, dass ich meine Emotionen lange unterdrückt habe. Ich hielt mich im Hintergrund, wollte nicht auffallen, damit ich nichts von mir preisgeben musste. Noch heute fällt es mir schwer über Persönliches zu sprechen. Small talk ist „ungefährlich“ solange es schön oberflächlich bleibt. Oft werde ich als arrogant und zurückweisend wahrgenommen. Es fällt mir schwer anderen Menschen zu vertrauen. Lange Zeit habe ich mich durch mein Verhalten selbst sehr unter Druck gesetzt – ja, ich wollte auch so sein wie die anderen. Fröhlich, offen, lustig und unbekümmert. Mit dem selbst auferlegten Druck wurden die Beschwerden jedoch nur noch grösser. Es fiel mir schwer zu begreifen, dass ich mit dem Verstand alleine keine Verhaltensänderung würde bewirken können. Es braucht ständiges Üben und Ausprobieren um die Erfahrung zu machen, dass ich nichts zu befürchten habe und ok bin so wie ich bin. Doch wie lernt man, die Selbstzweifel über Bord zu werfen? Sich selber wieder gern haben, einen Zugang zum eigenen Herzen zu finden, ich glaube ohne Unterstützung hätte ich es nicht geschafft.

11.7.1 Atemtherapie

Eine grosse Hilfe war mir die Atemtherapie und zwar vor allem die Momente wo ich dazu angeleitet wurde meine Aufmerksamkeit auf mein Herz zu richten mit dem liebevollen Gedanken, dass ich mich gerne habe! Da regt sich am Anfang ganz starker Widerstand! Doch mit der Zeit gibt es Raum für die Emotionen. Natürlich stellte sich nicht als erstes das Gefühl der Liebe ein. Nein, da kommen Wut, Trauer, Verzweiflung und ganz viele Fragen nach dem Warum.

11.8 Suche (Sucht) nach Anerkennung

Aufgrund der körperlichen Zuwendung durch den Missbrauch, die Aufmerksamkeit, glaubte ich Anerkennung zu bekommen. Ein Gefühl von „gebraucht werden“, für jemanden da zu sein, ja sogar wichtig zu sein! Doch schlussendlich muss man sich eingestehen, dass es nicht darum ging, nicht um das Wohl des Kindes, kein Liebesbeweis, sondern um Machtausübung, Befriedigung eigener Bedürfnisse, was auch immer die Motivation dazu war – diese Erkenntnis schmeckt bitter! Die Suche oder Sucht nach Anerkennung ist bis heute ein Teil von mir geblieben. Durch Perfektionismus, Leistungsbereitschaft und angepasstes Verhalten glaube ich, die mir so wichtige Wertschätzung zu erhalten – was schlussendlich den Stress und somit vermutlich die Herzbeschwerden wiederum verstärkt.

12. Vorbeugen durch sichere Bindung

„Stressoren bzw. Traumen aus der frühen Kindheit setzen sich in den neuronalen Netzwerken des emotionalen (impliziten) Gedächtnisses fest, und dies mit der Konsequenz, dass die früh Traumatisierten im späteren Leben ganz besonders stressempfindlich und anfällig für psychosomatische Erkrankungen werden.“ (Rüegg, 2014; 118)

Dies bedeutet, dass die Beziehung zur Mutter oder einer anderen Bezugsperson (primary care giver) eine ganz wesentliche Rolle in der Entwicklung des Kindes spielen. Bindung ist etwas, das uns ein Leben lang begleitet. Als Säugling erleben wir Bindung mit unseren Eltern, später zur Tagesmutter, Kindergärtnerin, Lehrer/Lehrerin und im Erwachsenenalter zu unseren Freunden und Lebenspartnern. Doch in der Schule wird Bildung vermittelt. Wo und wie werden wir in sozialer Kompetenz ausgebildet, damit wir das nötige Wissen erwerben um mit unserem Nachwuchs richtig umzugehen? Vor allem im ersten Lebensjahr wird eine wichtige Grundlage fürs ganze Leben gelegt. Wollen wir die Welt erkunden, fällt uns dies einfacher, wenn wir sicher gebunden sind. Machen wir dann im Laufe des Lebens traumatische Erfahrungen, kann jemand mit genügend Selbstvertrauen und Vertrauen in die Umwelt, mit Belastungen und Konflikten wesentlich besser umgehen.
„Wenn man also intelligente, erfolgreiche und gesunde Kinder haben möchte, dann ist das Erste und Wichtigste, was passieren muss, dass man sie positive emotionale Erfahrungen machen lässt. […]. Alles beginnt damit, dass Kinder sich bedingungslos gewollt, akzeptiert und geliebt fühlen. Das ist der Schlüssel für die gesamte Entwicklung.“ Joseph Chilton Pearce.

Ich kann meine Lebensgeschichte nicht mehr neu schreiben. Doch kann ich meine Erfahrungen nutzen und mich dafür einsetzen Aufklärungsarbeit zu leisten und die Menschen darauf sensibilisieren wie wichtig eine gute Bindung für unsere Kinder ist.

„Bindung ist das gefühlsgetragene Band, das eine Person zu einer anderen spezifischen Person anknüpft und das sie über Raum und Zeit miteinander verbindet.“ John Bowlby

12.1 Bindungstheorie

John Bowlby, Kinderpsychiater und Psychoanalytiker in London, hat bereits in den 40er Jahren erste Studien zum Bindungsverhalten veröffentlicht.
Bindung ist für das Leben so grundlegend wie Luft zum Atmen und Ernährung. Die emotionale Bindung, die sich im Laufe des ersten Lebensjahres an eine spezifische Hauptbindungsperson entwickelt, sichert das Überleben und die Entwicklung des Säuglings. Diese Bindungsperson ist sozusagen der „sichere emotionale Hafen“ für den Säugling.
Mir liegt die bewusste Förderung dieses Bindungsverhaltens deshalb am Herzen weil ich der Meinung bin, dass damit für Kinder eine gute Basis geschaffen wird, bei sämtlichen Problemen rechtzeitig mit der primären Bindungsperson oder später auch mit anderen Bezugspersonen vertrauensvoll in Kontakt treten zu können.
„Das vom englischen Psychotherapeuten Michael Balint als „Droge Arzt“ bezeichnete Heilmittel darf ebenfalls nicht unterschätzt werden. Nicht nur die verabreichten Pillen seien wichtig, sagt Balint, sondern auch die Worte, mit denen der Arzt sie dem Patienten verschreibe. Das wichtigste Heilmittel sei eben der Arzt selbst, der „Arzt als Arznei“ sozusagen“ (Rüegg 2013: 166).

13. Reflexion

Anfänglich hatte ich, gemäss meiner eingereichten Disposition, die Idee, Patienten, mit einer Traumafolgestörung und Herz-Kreislaufproblemen über eine gewisse Zeit therapeutisch zu begleiten. Mittels Fragebogen, den ich an 25 Patienten abgegeben habe (21 wurden ausgefüllt retourniert) konnte ich mir eine Übersicht über die häufigsten Beschwerden machen. Ich hatte erwartet, dass einige Patienten über traumatische Erlebnisse berichten würden. Dies war nicht der Fall. Grundsätzlich eine erfreuliche Erkenntnis – aber vielleicht war auch die Bereitschaft nicht vorhanden, gewisse Gegebenheiten zu thematisieren.

Aus diesem Grund habe ich dann versucht das Thema Herz-Kreislauf-Erkrankungen möglichst umfassend zu beschreiben, sodass sich sowohl interessierte Laien als auch Therapeuten informieren können.
Beim Erstellen dieser Diplomarbeit ist mir immer wieder bewusst geworden, wie wichtig das Gespräch mit den Patienten ist. Für meine Tätigkeit als Heilpraktikerin bedeutet dies, den Patienten mit seinen Symptomen ernst zu nehmen, und wenn organische Ursachen ausgeschlossen werden konnten, die Zusammenhänge zwischen Psyche und Soma zu erklären, damit die Symptome einen „Sinn“ bekommen. Der Patient soll befähigt werden, mutig und vertrauensvoll an seiner Entwicklung zu arbeiten. Meine Erkenntnis durch diese Arbeit liegt darin, dass man immer die Wahl hat und täglich für sich selber entscheiden kann wie der Weg weitergeht. Möchte ich mich den Rest meines Lebens als Opfer äusserer Umstände sehen, mein Herz vor allfälligen weiteren Verletzungen verschliessen und dadurch auf Lebendigkeit verzichten? Oder entscheide ich mich für das Leben, das eine Fülle von herzlichen Momenten für mich bereithält wenn ich gewillt bin hinzuschauen und mich darauf einzulassen.

Damit wird klar, dass es mir schlussendlich nicht darauf ankommt, auf welcher Statistik der Todesursachen ich einmal aufgeführt werde, sondern ob ich im Sterbebett auf ein zufriedenes Leben werde zurückblicken können.

„Man sieht nur mit dem Herzen gut.“ Der kleine Prinz, Antoine de St. Exupéry.

Literaturverzeichnis

Bäumler Siegfried (2007). Heilpflanzenpraxis heute. München. Elsevier GmbH

Kalbermatten Roger und Hildegard (2005). Pflanzliche Urtinkturen. Baden und München. AT-Verlag

Rüegg JC (2013). Die Herz-Hirn-Connection. Stuttgart: Schattauer GmbH

Rüegg JC (2014). Gehirn, Psyche und Körper. Neurobiologie von Psychosomatik und Psychotherapie. 5. Auflage. Stuttgart: Schattauer GmbH

Schache Rüdiger (2008). Das Geheimnis des Herzmagneten. München. F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH

www.**iltrillo**.org/articolo34de.html *(Emotionale Erfahrung und Intelligenzentwicklung)*

http://www.chakren.net/chakra/herzchakra/