



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Herzgesund leben

Skript von Susanne S. Bürkert, Heilpraktikerin, www.naturheilpraxis-buerkert.de

Traktat vom Herzen

Das Herz ist herzförmig, wird gern mit einer Uhr verglichen und spielt im Leben, besonders im Gefühlsleben, eine große Rolle. Da ist es gleichsam das Ding für alles, der Auffänger aller Erschütterungen, die Sammellinse aller Strahlen, das Echo allen Lärms. Es ist der verschiedenartigsten Funktionen fähig. Es kann zum Beispiel erglühen wie ein Scheit Holz, an etwas gehängt werden wie ein Überrock, zerrissen sein, wie eben ein solcher, laufen wie ein gehetzter Hase, stillstehen wie die Sonne zu Gideon, überfließen wie die Milch im Kochtopf. Es steckt überhaupt voll Paradoxien.

Der Härtegrad des wunderlichen Gegenstands schwankt zwischen dem der Butter und dem des Felsgesteins oder, nach der mineralogischen Skala, von Talk bis Diamant. Man kann es verlieren und verschenken, tropfendicht verschließen und restlos ausschütten, man kann es verraten und von ihm verraten werden, man kann jemand in ihm tragen (der Jemand muss davon nicht einmal etwas wissen), man kann es in alles Mögliche hineinlegen, das ganze Herz in ein Winzigstes, in ein Nichts an Zeit und Raum, in ein Lächeln, einen Blick, ein Schweigen. "Herz" ist gewiss das Hauptwort, das der erwachsene zivilisierte Mensch, sei sein Vokabelschatz groß oder klein, am häufigsten gebraucht. Und stünde dieses eine Wort unter Sperre: neun Zehntel aller Lyrik wäre nicht. Dass sich Herz auf Schmerz reimt, wie Coeur auf douleur, dürfte mehr sein als ein Klangzufall, nämlich Symbol einer besonders nahen und häufigen Beziehung.

Zumeist also ist in unserem Denken und Sprechen das Herz metaphorisch gemeint - und solange dies der Fall, bleibt alles, auch wenn es ernst ist, noch ein Spiel, Spiel, das sich ändern, Verlust noch immer in Gewinn wandeln kann. Wirklich schlimm ist es erst um ein Herz bestellt, wenn nicht mehr in Vergleichen und Bildern von ihm gesprochen wird, wenn die Metaphern sich von ihm zurück ziehen (wie Masken sich verlaufen, nimmt das Fest eine unheimliche Wendung), wenn von seinen Bewegungen auch die kühnen und großartigen unerheblich geworden sind und nur noch die messbaren, die rein mechanischen etwas bedeuten, wenn es auf seine Melodien gar nicht mehr ankommt, nur noch auf den nackten Rhythmus. In solcher Stunde ist wenig Poesie mehr um das arme Ding. Da wird furchtbar gleichgültig, wofür es schlägt, wenn es nur schlägt, da erlassen wir dem edlen Herzen gern jede Funktion, durch die es sich vom unedlen unterscheidet, wenn es nur die physiologische erfüllt, die es mit ihm gemein hat.

Und doch, gerade in solcher Stunde, wenn das Herz gar keine andere Rolle mehr spielt als die sachliche, die ihm von der Natur übertragen ist, nichts mehr mit seinem Schlag erstrebt, als den nächsten, nichts mehr will als sich selbst, keinen Vergleich mehr zu rechtfertigen den Ehrgeiz hat als den mit der Uhr, die geht,..., gerade in einer solchen Stunde, wenn es nur noch ein klägliches verheddertes Maschinchen ist, dem kein Öl mehr hilft, gerade dann erscheint es als ein Ding von unermesslicher Würde und Hoheit. Und zwischen Farben und Formen ringsum, gespenstig schimmernd im Phosphorlicht des Lebens, ist es wie zwischen üppigem Gesindel eine arme Majestät.

Alfred Polgar

(* 17. Oktober 1873 in Wien; † 24. April 1955 in Zürich) war ein österreichischer Schriftsteller, Aphoristiker, Kritiker und Übersetzer. Er ist einer der bekanntesten Autoren der Wiener Moderne

Vortrag

Das Herz ist eine Hochleistungspumpe

- muskuläres Hohlorgan
- Saug-Druck-Pumpe
- sorgt durch Kontraktion (Pumpe)
- mittels der Herzklappen (Ventile)
- für eine gerichtete und ständige Blutbewegung
- Ca. 100.000 Kontraktionen am Tag → ca. 10.000 Liter, d.h. etwa 10 Tonnen Blut durch ein System von Blutadern.
- Mit 75 Jahren → ca. 3 Milliarden Schlägen → ca. 180 Millionen Liter Blut durch den Körper gepumpt.

Herzmuskelzelle

- auf jede Muskelzelle kommt eine Kapillare → Herz ist sehr gut durchblutet
- spezialisierte Muskelzellen → können Erregung weiterleiten
- Herzmuskelzellen können sich sehr langsam erneuern.
 - Bei einem 25jährigen werden etwa 1% der Herzmuskelzellen pro Jahr ersetzt.
 - Diese Rate sinkt bei 75jährigen auf 0,45% ab.
 - Während eines Lebens werden jedoch weniger als 50% der Herzmuskelzellen ausgetauscht.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Bluthochdruck
- Durchblutungsstörungen aller Art
- Arteriosklerose
- Angina pectoris
- Herzrhythmusstörungen
- Kreislaufstörungen
- Schwindel
- Herzinfarkt
- Schlaganfall

- Thrombose
- Embolie
- Raucherbein
- Offene Beine
- Venenerkrankungen

Herz und Psyche

- Das Herz gilt als **Zentrum der Gefühle** und wird unweigerlich mit **Liebe** und **Emotionen** in Verbindung gebracht.
 - „das Herz schlägt vor Aufregung bis zum Hals“
 - „Das Herz hüpfert vor Freude“
 - „Das Herz rutscht vor Schreck in die Hose,,
- Broken-Heart-Syndrom
 - äußert sich wie ein Herzinfarkt, ist aber keiner
 - Zusammenhang: Psyche ↔ Körper

Depression ↔ Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Ca 6 Jahre nach Depression → 60% metabolisches Syndroms
- metabolische Syndrom = Spätfolge der Depression
- → Herzinfarkt
 - Depression länger als 2 Monate → Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden erhöht sich um 55%
 - 2 oder mehr belastenden Lebensereignissen innerhalb eines Jahre → 48% erhöhtes Risiko
 - finanziellen Sorgen → 33%
 - schwerer häuslichen & beruflicher Stress → 100% mehr Risiko

Stress und Herzinfarkt

- Risiko, nach einem Herzinfarkt einen Zweit-Infarkt zu erleiden ist weniger von der kardiologischen Behandlung, sondern von seelischen Problemen abhängig.
- Wichtig: Behandlung & Lösung der seelischen Probleme
- Plus: Behandlung des Herzinfarktes

Steigendes Alter

- Herzerkrankungen↑
- Muskelfasern des Herzens werden abgebaut und durch Bindegewebe ersetzt.
- Herzwände werden dicker
- Herzklappen werden steifer
- Muskulatur verliert an Elastizität
- Arteriosklerotische Ablagerungen in den Gefäßen
- Blutdruck steigt
- → Herzschwäche (Herzinsuffizienz)
- wird im frühen Stadium kaum bemerkt und erkannt.

Herzschwäche, Altersherz

- Atemnot
- schnelle Ermüdung
- Herzklopfen
- Erschöpfung
- Schwindel
- Wassereinlagerungen in den Beinen
- verstärkter Harndrang in der Nacht
- Herzrhythmusstörungen

Wir sind so jung wie unsere Blutgefäße

- Wir bekommen gesunde Blutgefäße geschenkt
- Wir haben die Aufgabe sie so zu pflegen, dass wir gesund alt werden dürfen

Risikofaktoren

- Übergewicht
- Falsche Ernährung
- Zu wenig Bewegung
- Rauchen, Nikotin
- Arteriosklerose
- Bluthochdruck
- Homocystein↑
- Erhöhte Blutfette: Cholesterin, LDL, HDL, Triglyceride
- Erhöhte Blutviskosität, HKT
- Glukose-Intoleranz, Diabetes mellitus Typ 2
- Stress
- Krampfadern
- Alter

Homocystein

- Steigt bei Mangel an B6, B12, Folsäure
- Größe der rote Blutkörperchen, MCV↑
- **Homocystein**↑ im Blut (Laborwert)
 - Herzinfarkt↑
 - Schlaganfall ↑
 - Thrombose ↑, Embolie ↑
 - Verschiedene Krebserkrankungen↑
 - Demenz, Alzheimer↑

Nikotin

- In einer Zigarette sind 3800 chemische Verbindungen
- Zigaretten sind hoch cancerogen
- Die Blausäure im Nikotin blockiert die Sauerstoffaufnahme im roten Blutkörperchen

- → es werden mehr rote Blutkörperchen im Knochenmark gebildet
- das Blut wird dickflüssiger
- Blutdruck steigt, Thrombose- und Embolie-Gefahr
- die Wände der Blutgefäße werden spröder

Herzinfarkt Frau

- Symptome sind **diffuser**
- Werden oft nicht so schnell erkannt.
- 2007
 - 38,4% der verstorbenen Männer, Todesursache: Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - 47,7% der verstorbenen Frauen

Schmerzen in der Brust

- Bei 50-70% der Betroffenen kündigen **Schmerzen in der Brust** den Herzinfarkt an.
- nicht für Frauen:
 - Brustschmerzen nur bei etwa **bei 1/3** der Betroffenen auf
 - sind auch **nicht auf die linke Seite** beschränkt.
- Frauen klagen eher über **Schmerzen im Oberbauch** und **Enge-Gefühl in der Brust**.

Übelkeit, Kurzatmigkeit

- Bei Frauen steht eher **Übelkeit** (und **Erbrechen**) im Vordergrund.
- Auch ohne erkennbaren Grund **außer Atem zu sein**, kann auf einen Herzinfarkt hinweisen.

Totale Erschöpfung

- **extreme Müdigkeit**, auch wenn sie sich nicht besonders belastet haben.
- Schon der Gang zur Toilette scheint mit unüberwindbaren Mühen verbunden

Rücken- und Kieferschmerzen

- Schmerzen können an ganz andere Orte ausstrahlen, die erst einmal nicht mit dem Herzen in Zusammenhang gebracht werden
- zum Beispiel in den **Rücken**, den **Nacken**, den **Kiefer** oder in den **Hals**.

Schweißausbrüche

- **Schweiß**, den man in **Angst- oder Stresssituationen** erlebt, als an jenen bei sportlicher Beanspruchung.



Schnell handeln

- Viele denken bei den genannten Anzeichen nicht an einen Herzinfarkt und gehen erst einmal zum Hausarzt statt in die Notaufnahme eines Krankenhauses.
- So geht wichtige Zeit verloren.
- Darum gilt: Tritt eines oder mehrere der Symptome auf

→ **Notarzt rufen: 112 oder 19222**

Mikronährstoffe für das Herz

Magnesium

- Magnesium = essentieller Mineralstoff.
- Mangel → **Herzrhythmusstörungen**
- Zusammenhang zwischen Sterblichkeit und Magnesiumstatus
- **Magnesium ist der Leibwächter des Herzens**

Magnesium in Lebensmitteln

- Kakao
- Vollkorngetreide
- Kürbiskerne, Sesam
- Amaranth, Quinoa
- Grünes Gemüse, Wildkräuter (Brennnessel)
- Hülsenfrüchte
- Fleisch, Fisch
- Milchprodukte
- Beerenobst, Bananen

Vitamin D

- Immunsystem,
- Knochenstabilität, Bindegewebe, Zähne
- Psyche, Depression,
- Allergieneigung,
- Prävention vor bösartigen Erkrankungen,
- Schutz vor Diabetes,

- **Herz-Kreislauf-System**
 - Herzinfarkt, Schlaganfall,
 - Bluthochdruck, Blutfette
- Nervensystem
 - Alzheimer, Demenz, Schizophrenie
- etc.

Wie entsteht ein Mangel

- Zu wenig Sonnenstrahlen auf der Haut
 - Breitengrad, Jahreszeit, Umweltverschmutzung
 - Sonnenschutzmittel, Kosmetika, Alter
- Erhöhter Stoffwechsel
 - Mittel gg. Epilepsie, Cortison, etc.
- Reduzierte Synthese
 - Lebererkrankungen
- Nierenerkrankungen

Vitamin D über die Nahrung

- Zur Deckung des Vitamin D-Bedarfs sollten sie täglich Folgendes essen
 - 600 g Makrelen
 - 20 Eier
 - 10 kg Kalbsleber
 - 10 kg Brie Käse
 - 600 g Avocado
 - 4 kg Schweineschnitzel
 - 20 Liter Vollmilch

B-Vitamine

- = lebensnotwendige Stoffwechselregulatoren.
- fördern die Bildung der **roten Blutkörperchen**
- schützen vor **Herzinfarkt** und **Schlaganfall**
- Gut bei **Herzinsuffizienz**

Vitamin B12

- B12 Zufuhr mit der Nahrung
- Belegzellen im Magen
 - Salzsäure
 - „Intrinsic faktor“
- Terminales Ileum (letzter Teil des Dünndarms) = Hauptresortionsort für Vitamin B12
- B12 + B6 + Folsäure → Bildung der roten Blutkörperchen
- Energiestoffwechsel
- Immunsystem
- Funktion bei der Zellteilung

- Nervensystem
- psychischen Funktion
- Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

B12-Mangel

- Blutarmut (Megaloblastenanämie)
 - Mikrodurchblutungsstörungen
- Zu wenige und große rote Blutkörperchen **MCV**↑ = makrozytäre Anämie
- blasse Haut und Schleimhäute
- Schwäche, Schwindel, Kurzatmigkeit,
- Schlafstörungen
- **Homocystein**↑

Vorsicht

- Protonenpumpenhemmer (Pantoprazol, Omeprazol) blockieren die B12-Aufnahme
- Magenschleimhautentzündung hemmen auch
- → B12-Mangel

B12 in der Nahrung

- Nur in tierischen Produkten
 - Leber
 - rotes Muskelfleisch
 - Fisch
 - Eier
 - Milchprodukten

Omega-3-Fettsäuren

Tierische Omega-3-Fette (Fischöll) sind gut für das Herz

- Stärken **Herz-Kreislauf-Systems**
- normalisieren den **Herzrhythmus**
- verbessern die **Fließeigenschaft** des Blutes,
- senken leicht den **Blutdruck**
- senken das Wachstum arteriosklerotischer Plaques – schützen vor **Arteriosklerose**
- mindern die Neigung zu **Thrombosen**, Blutgerinnseln
- schützen vor **Herzinfarkt** und **Schlaganfall**
- verbessern die **Blutfettwerte** (Cholesterin- und Triglyzeride)

Mangel an Omega-3-FS

- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
- **Arteriosklerose**
- Entzündungsneigung
- eingeschränkte Immunfunktion
- Neigungen zu Entzündungen

- trockene und schuppige Haut
- Konzentrations- und Leistungsschwäche

Zufuhr und Bedarf

- täglicher Verzehr von Omega-3-Fettsäuren bei etwa **100-200 Milligramm täglich**
- viel zu niedrig
- Wünschenswert sind mindestens **1,5 Gramm (= 1500 mg) täglich**

Pflanzliche Omega-3-FS in

(wirken nur schwach, müssen erst in die menschliche Form umgebaut werden)

- Leinöl (enthält 58% Omega-3)
- Hanföl (enthält 29% Omega-3)
- Walnussöl (enthält 12% Omega-3)
- Weizenkeimöl (enthält 10% Omega-3)
- Rapsöl (enthält 9% Omega-3)

→ nicht erhitzen

Tierische Omega-3-FS in

- atlantischer Lachs
- Sardelle
- Sardine
- atlantischer Hering
- Makrele
- weißer Thunfisch
- Am besten Substitution durch ein hochgereinigtes Fischöl. Von Kapseln rate ich ab.

Diese Fette sollten Sie meiden

- alle gehärteten oder teilweise gehärteten Fette
- alle raffinierten Öle
- alle geruchlosen Öle und Fette
- alle erhitzten Öle, die reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind
- alle überhitzten Fette
- ranzige Fette
- Margarine
- Transfette

Coenzym Q10

- Q10 ist eine körpereigene Substanz.
- wird zum Teil über die Nahrung aufgenommen
- auch im Körper selbst produziert.
- Ist an der Umwandlung von Zucker in Energie beteiligt
- **Herz** → hoher Energiebedarf → höchster Q-10-Bedarf

Haus- und Naturheilmittel

Crataegus, Weißdorn

- Herzschwäche
- Funktionelle Herzbeschwerden
- Herz-Enge
- Altersherz
- Bradykardie-Neigung
- Herzstärkung →
 - Bronchitiden↓
 - Gehirnleistung↑
 - Lebensqualität↑

Herzwein

Zutaten:

- 3 Handvoll Frische Weißdornbeeren
- 0,7 l Rotwein

Zubereitung:

- Die Beeren leicht zerdrücken damit sie aufplatzen. In Flasche füllen und mit dem Rotwein übergießen. 4-6 Wochen stehen lassen und gelegentlich schütteln. Danach abseihen und in eine dekorative Flasche füllen.

Bei Stress und leichteren Herzbeschwerden 1-2-mal täglich nach dem Essen 1 Likörglas trinken.

Rosmarin, Kreislauf aus dem Keller holen

- 1 TL getrocknete Rosmarinnadeln mit 150 ml kochendem Wasser - 20 Minuten lang zugedeckt ziehen lassen.
- morgens und mittags jeweils 1 Tasse trinken.
- Am Abend auf Rosmarin-Tee verzichten → Gefahr: Einschlafstörungen

Chili, Cayenne

- erweitert die Gefäße = gutes Mittel gegen **Bluthochdruck**
- wirkt - auf längere Zeit genommen - der **Verklumpung der Blutplättchen** entgegen.
- ist das Notfallmittel für **Angina Pectoris** oder **Herzstillstand**

Chili-Tropfen, Chili-Pulver

- 1 Tropfen Cayenne-Tinktur / 1 Messerspitze Cayenne-Pulver
 - direkt auf die Zunge gegeben
 - 3-5 Mal täglich.
- Dosierung auf 5-10 Tropfen / 1/4 Teelöffel Pulver in Wasser steigern
 - 5-10 Mal täglich steigern

Zitronen-Knoblauch-Kur

Zutaten:

- 5 unbehandelte Zitronen
- 30 Knoblauchzehen
- 1 Liter Wasser

Vorgehensweise:

- Zitronen waschen, ganze Früchte kleinschneiden. Knoblauchzehen enthäuten. Alles mit Wasser fein pürieren. Bei 60-70°C kurz aufwallen lassen. Durch ein Sieb streichen. In Flasche abfüllen, kühl lagern. 3 Wochen zur Hauptmahlzeit 3 Essl. einnehmen. Eine Woche pausieren, dann wiederholen.
- Wirkt vitalisierend, Gefäß-reinigend und Blutdruck-senkend
- Halbjährlich wiederholen!

Strophanthin

- aus den Samen von Lianengewächsen (tropisches Afrika)
- Senkt Häufigkeit von Herzinfällen
- lässt Herzranke mit Herzschwäche besser durchatmen
- steigert selbst bei schwerer Herzschwäche die Leistungsfähigkeit.
- der Schlaf wird besser
- Bei Gesunden hat Strophanthin keine negative Wirkung.
- Bei Herzpatienten steigert es die Lebensqualität und das Wohlbefinden.
- Wichtig als Prophylaxe des Herzinfarkts

Homöopathie

- **Adonis vernalis** (Adonis-Röschen): Nervöse Herzbeschwerden bei Schilddrüsenüberfunktion, Herzmuskelschwäche, beginnende Herzdekompensation, Herzrasen, Arrhythmie, Schmerzen in der Herzgegend, Atemnot, Wassereinlagerungen
- **Arnika** (Bergwohlverleih): Arteriosklerose mit Hypertonie, Koronarsklerose (= Arteriosklerose der Herzkranzgefäße) – **Arnika C200** ist ein sehr gutes Erste-Hilfe-Mittel bei Herzinfarkt, Herzenge, etc.
- **Cactus** (Königin der Nacht): heftige, schnelle Herzklopfen, Schmerzen in der Herzgegend mit Erstickungsgefühl und kaltem Schweiß, heftige Schmerzen und Stiche im Herzen
- **Convallaria** (Maiglöckchen): Herzunruhe, unregelmäßiger Puls, Wassereinlagerungen, Ödeme, Neigung zu Nervenschwäche, Herzklopfen bei geringster Anstrengung
- **Crataegus** (Weißdorn): beruhigend bei reizbaren, gestressten Patienten mit Herzsymptomen, bei funktionellen Störungen, hoher und niedriger Blutdruck
- **Leonurus cardiaca** (Herzgespann): Nervöse und funktionelle Herzstörungen, Schilddrüsenüberfunktion
- **Rauwolfia** (indische Schlangenzwurzel). Bluthochdruck
- **Scilla** (Meerzwiebel): normalisiert den Herzrhythmus, wirkt auf die Herzkranzgefäße, entwässert

- **Spartium scoparium** (Besenginster): Herzinsuffizienz, Herzschmerz nach Infekten, orthostatische Dysregulation, Reizleitungsstörungen, Rhythmusstörungen, beschleunigter Puls.
- **Spigelia** (Wurmkraut): Herzjagen, stechende Herzschmerzen, Atemnot verbunden mit Angst und Unruhe
- **Strophanthus**: leichte Herzinsuffizienz, Angina pectoris, nervöse Herzbeschwerden
- **Viscum album** (Mistel): hoher und niedriger Blutdruck, Gefäßspasmen, Herzenge – besonders geeignet für Menschen mit gedrückter Stimmung

MYOCARD Herzmuskel	KORONARIEN Blutgefäße im Herz	RHYTHMUS
Scilla	Arnika	Spartium (Besenginster)
Convallaria	Cactus	Leonurus (Herzgepann)
Adonis	Strophanthus	
Crataegus (Universalmittel)		

Das können wir selbst tun

Herzgesunde Ernährung

- → Herz-Kreislauf-Risiko↓ um 50% - im Vergleich zur Hausmannskost
- 3 Mahlzeiten am Tag
- Achtsam, genussvoll & stressfrei essen
- gründlich kauen
- 1-2 x pro Woche ca. 200 g Seefisch (Hering, Lachs, Makrele, Sardinen...)
- wenig gesättigte Fette (Fleisch, Wurst)
- wenig Zucker, Süßwaren, Fertigprodukte
- Wasser trinken, ca. 35 ml pro kg Körpergewicht

Gewicht reduzieren

- → schützt auch das Herz.
- Übergewicht belastet das Herz, es muss wesentlich kräftiger arbeiten, um den ganzen Körper mit Blut zu versorgen.
- Übergewicht → erhöhter Cholesterinspiegel, der dem Herz gefährlich werden kann.
- Bewegungsum↑

Genügend Wasser trinken

- Damit das Blut nicht zu dickflüssig wird
- 35 ml pro kg Körpergewicht
- Bei Hitze mehr

- Trink-Routine: immer zu bestimmten Tageszeiten wie direkt nach dem Aufstehen, nach einer abgeschlossenen Arbeit oder nach den täglichen Besorgungen trinken
- Immer eine Flasche Wasser bereit zu stellen – und die muss am Abend ausgetrunken sein.
- Bei Herzschwäche: nicht zu viel trinken

Nicht rauchen

- schadet dem Herz
- fördert die Bildung von **Plaques in den Gefäßen**
- Blutgefäße verengen sich durch Rauchen, auch am Herzen.
- 1 Jahr rauchfrei → ½ Risiko für koronare Herzerkrankungen

Alkohol in Maßen

- Alkohol schadet der Leber
- Risikofaktor für Herzerkrankungen
- richtiges Maß halten: 1 Gläschen maximal
- Frauen sollten nur 10 Gramm (125 ml Wein, 250 ml Bier) täglich zu sich nehmen.

Herzgesunde Bewegung

- Ausdauertraining → Herzvolumen↑
- Das Herz arbeitet effektiver und wird belastbarer.
- Sauerstoff und Nährstoffe gelangen leichter zu den Muskeln und Organen.
- wachsende Leistungskraft des Herzens → Herzmuskel wird geschont
- Regelmäßig, langfristig, richtig dosiert
- Mindestens 30 Min. täglich
- Sanfte Ausdauerbewegungen
 - Sportliches Spaziergehen
 - Walken
 - Fahrradfahren
 - Schwimmen, Wassergymnastik

Umgang mit Stress

- Arbeit an der Erde
- Kein dauerndes „stand by“
- Freizeitstress reduzieren
- Medienfasten
- 20 Minuten Zeit für mich selbst

Gefühle beachten

- Wie oft höre ich auf mein Herz?
- Presse ich mein Leben in einen starren Takt?
- Brauche ich einen geregelten Trott?

- Bringen mich unvorhergesehene Dinge schnell aus dem Rhythmus?
- Schenke ich meinen Gefühlen genug Beachtung und traue ich mich auch, sie zu äußern?
- Gehe ich herzlich /liebevoll mit mir und meinen Mitmenschen um?

Behandlung in der Naturheilpraxis

- Voraussetzung: gute Diagnose
 - Anamnese
 - Körperliche Untersuchung
 - Laboranalyse
 - Mikronährstoffanalyse aus dem Vollblut!
 - Schilddrüsenwerte
 - Homocystein
 - Stuhluntersuchung
- Die Behandlung richtet sich nach der Ursache Blutqualität verbessern
 - Entsäuern durch Basen-Infusionen
 - Sauerstoff-Therapie: Oxyvenierung
 - Sanfter Aderlass
 - Entgiftungstherapien
 - Colon-Hydro-Therapie
 - etc.

Zitat: Sebastian Kneipp

Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche und nicht durch die Apotheke.

Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.

deutscher Naturheilkundler und katholischer Theologe

Zusatzinfos: Herzinfarkt und Schlaganfall erkennen

Wertvolle Tipps zur Früherkennung von Herzinfarkt und Schlaganfall

Herzinfarkt

Angenommen, es ist 17 Uhr und du bist nach einem harten Arbeitstag auf einer einsamen Straße auf dem Weg nach Hause. Du bist müde und frustriert. Du bist gestresst und aufgeregt... Plötzlich bemerkst du stechende Schmerzen in deinem Brustkorb, die sich rasch auf deine Arme und bis in dein Gesicht ausbreiten, du spürst totale Erschöpfung, hast Schweißausbrüche, Übelkeit und vielleicht Schmerzen im oberen Rücken. Du bist nur 5 Kilometer vom nächsten Krankenhaus entfernt, glaubst aber nicht, es bis dorthin zu schaffen.

Was kann man tun?

Du hast Erste Hilfe Kurse absolviert, aber niemand hat dir gesagt, wie du dir selbst helfen kannst! Wie überlebt man eine Herzattacke, wenn man alleine ist? Viele Menschen sind alleine, wenn sie eine Attacke haben, ohne Hilfe und man hat nur etwa 10 Sekunden Zeit, bevor man das Bewusstsein verliert.

Was ist zu tun?

Keine Panik! Beginne energisch und so oft als möglich zu husten. Vor jedem Husten tief einatmen. Das Husten muss so tief und anhaltend sein, als ob man Schleim von tief aus dem Brustkorb produzieren möchte. Einatmen und Husten muss alle 2 Sekunden wiederholt werden bis Hilfe eintrifft oder das Herz wieder normal schlägt. Tiefes Einatmen bringt Sauerstoff in die Lungen. Das Husten drückt aufs Herz und hält das Blut am Zirkulieren. Der Druck auf das Herz hilft auch, den Rhythmus wieder zu normalisieren. Dadurch sollte es möglich sein, das Krankenhaus zu erreichen.

Schlaganfall

Ein wahres Ereignis

Während gegrillt wurde, stolperte Ingrid und fiel hin. Man bot ihr an, einen Krankenwagen zu rufen, doch sie versicherte allen, dass sie okay war und sie nur wegen ihrer neuen Schuhe über einen Stein gestolpert sei. Weil sie ein wenig blass und zittrig wirkte half man ihr, sich zu säubern und brachte ihr einen neuen Teller mit Essen. Ingrid verbrachte den Rest des Abends heiter und fröhlich. Ingrids Ehemann rief später an und ließ alle wissen, dass seine Frau ins Krankenhaus gebracht worden war. Um 23 Uhr verstarb Ingrid. Sie hatte beim Grillen einen Schlaganfall erlitten.

Hätten ihre Freunde gewusst, wie man die Zeichen eines Schlaganfalls deuten kann, könnte Ingrid heute noch leben. Manche Menschen sterben nicht sofort. Sie bleiben oft lange in einer auf Hilfe angewiesenen, hoffnungslosen Situation. Es dauert nur 1 Minute, das Folgende zu lesen:

Ein Neurologe sagte, dass, wenn er innerhalb von 3 Stunden zu einem Schlaganfallopfer kommen kann, er die Auswirkung eines Schlaganfalls aufheben könne. Er sagte, der Trick wäre, einen Schlaganfall zu erkennen, zu diagnostizieren und den Patienten innerhalb von 3 Stunden zu behandeln, was allerdings nicht leicht ist.

Was kann man tun?

Erkenne einen Schlaganfall: Es gibt 4 Schritte, an die man sich halten sollte, um einen Schlaganfall zu erkennen.

- Bitte die Person zu lächeln (sie wird es nicht schaffen).
- Bitte die Person, einen ganz einfachen Satz zu sprechen (zum Beispiel: "Es ist heute sehr schön.")
- Bitte die Person, beide Arme zu heben (sie wird es nicht oder nur teilweise können).
- Bitte die Person, ihre Zunge herauszustrecken (wenn die Zunge gekrümmt ist, sich von einer Seite zur anderen windet, ist das ebenfalls ein Zeichen eines Schlaganfalls.)

Falls er oder sie Probleme mit einem dieser Schritte hat, rufe sofort den Notarzt und beschreibe die Symptome der Person am Telefon.

Liebende-Güte-Meditation für ein gesundes Herz

Meditation zur Entwicklung von Mitgefühl und liebender Güte. Zunächst ist es wichtig die liebende Güte in sich selbst zu entfalten, danach auf das nähere persönliche Umfeld zu richten und schlussendlich auf den ganzen Erdkreis.

Die Methode

Setzen Sie sich in Meditationshaltung hin und schließen Sie die Augen. Konzentrieren Sie sich auf folgende Sätze, die Sie in Gedanken beim Ausatmen sprechen. Wiederholen Sie jeden Satz 3-5 Mal.

Ich richte meine Aufmerksamkeit zunächst auf mich selbst.

- ... Möge ich gesund sein und frei von Leiden.
- ... Möge ich frei sein von Hass, Gier und Verblendung.
- ... Möge ich angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.
- ... Möge ich glücklich sein.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf einen Menschen, der mir nahe steht.

- ... Mögest Du gesund sein und frei von Leiden.
- ... Mögest Du frei sein von Hass, Gier und Verblendung.
- ... Mögest Du angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.
- ... Mögest Du glücklich sein.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf einen Menschen, mit dem ich Probleme habe. (*)

- ... Mögest Du gesund sein und frei von Leiden.
- ... Mögest Du frei sein von Hass, Gier und Verblendung.
- ... Mögest Du angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.
- ... Mögest Du glücklich sein.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf alle Menschen in meinem engeren Lebensumfeld.

- ... Möget Ihr gesund sein und frei von Leiden.
- ... Möget Ihr frei sein von Hass, Gier und Verblendung.
- ... Möget Ihr angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.
- ... Möget Ihr glücklich sein.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf alle Menschen in meinem weiteren Lebensumfeld.

- ... Möget Ihr gesund sein und frei von Leiden.
- ... Möget Ihr frei sein von Hass, Gier und Verblendung.
- ... Möget Ihr angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.
- ... Möget Ihr glücklich sein.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf alle Menschen in meiner Lebensregion.

- ... Möget Ihr gesund sein und frei von Leiden.
- ... Möget Ihr frei sein von Hass, Gier und Verblendung.
- ... Möget Ihr angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.
- ... Möget Ihr glücklich sein.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf alle Wesenheiten im Erdkreis.

... Mögen alle Wesen gesund sein und frei von Leiden.

... Mögen alle Wesen frei sein von Hass, Gier und Verblendung.

... Mögen alle Wesen angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.

... Mögen alle Wesen glücklich sein.

(*) Es wird empfohlen, bei dieser hier angebotenen Meditation sorgfältig in sich hineinzuspüren, ob eine Einbeziehung verstorbener oder ungeliebter Menschen eine positive oder negative Auswirkung hat. Wenn nach einigen Übungsdurchläufen immer noch eher unangenehme statt befreiende Gefühle im Inneren entstehen, dann sollten Sie diese Gefühle nicht intellektuell hinterfragen, sondern die entsprechenden Passagen weglassen!

Die Autorin: Susanne S. Bürkert

Hauptstr. 23, 76297 Stutensee-Blankenloch, Tel: 07244-946662

E-Mail: info@naturheilpraxis-buerkert.de, Internet: www.naturheilpraxis-buerkert.de



Susanne Bürkert absolvierte von 2000 bis 2002 ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin in der Heilpraktikerschule „KreaWi“ in Karlsruhe-Rüppurr. Im Dezember 2002 erhielt sie die Heilpraktiker-Zulassung vom Gesundheitsamt Karlsruhe. Zunächst hospitierte sie als Angestellte in Vollzeit bei einem erfahrenen Kollegen, Wolf-Rüdiger Goebel in Bruchsal, um praktische Erfahrungen zu sammeln. Seit Februar 2007 praktiziert sie in eigener Praxis und behandelt ihre Patienten u.a. mit der Naturmedizin, Homöopathie, Hausmitteln, Colon-Hydro-Therapie und vielem mehr. Sie ist Buchautorin (100 Originalfragen aus 14 mündlichen Prüfungen mit ausführlichen kommentierten Antworten, KreaWi-Verlag), bildet Ärzte und Heilpraktiker in Colon-Hydro-Therapie aus und ist Vorstandsvorsitzende des Homöopathischen Vereins 1907 e.V. Weingarten/Baden.

Infos zu meiner Praxis



Susanne S. Bürkert • Hauptstr. 23 • 76297 Stutensee

Heilpraktikerin-Praxis & Metabolic Balance-Betreuerin

Meine Behandlungsangebote:

- Homöopathie, Komplex-Homöopathie, Regenaplex-Therapie,
- Oberon, Diagnose & Therapie im 3. Jahrtausend (weiterentwickelte Bioresonanz-Therapie),
- Darmsanierung, ganzheitliche Behandlung des Darmes,
- Colon-Hydro-Therapie (= Darmbad), z.B. begleitend zur Leber- und Gallenblasenreinigung,
- Metabolic Balance[®]: ganzheitliches Stoffwechselprogramm zur Gewichtsreduktion und Gesundheit (ich bin zertifizierte Betreuerin!),
- Ultraschall~Vital~Wellen~Therapie:
 - Schmerz: Ischialgie, Tennisellbogen, Rheuma, Muskel-Verspannungen, etc.
- intravenöse Sauerstoff-Infusion genannt Oxyvenierung:
 - Mikro- und Makrodurchblutungsstörungen, Abwehrsteigerung,
 - rheumatische Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, etc.,
- Injektionstherapie mit homöopathischen Komplexmitteln,
- Infusionen:
 - Vitamin C-Hochdosis-Therapie, Infusionen mit Aminosäuren und Mikronährstoffen
 - Baseninfusion,
 - Entgiftungs-Infusion
 - entzündungshemmende Infusion, Aufbau-Infusionen, etc.
- Dorn-Wirbelsäulen-Therapie,
- Dolo-Taping,
- Phytotherapie (Pflanzenheilkunde),
- Endokrinologie: Labordiagnose & Behandlung mit bioidentischen Hormonen
- Ernährungsberatung,
- Ausleitverfahren:
 - Schröpfen,
 - Blutegeltherapie,
 - Aderlass nach Hildegard von Bingen,
 - Nasenreflexzonenmassage mit ätherischen Ölen,
- Orthomolekulare Therapie (Behandlung mit Mikronährstoffen: Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, etc.)
- Frauengesundheit: Menstruationsprobleme, Menopause, Schwangerschaft, etc.,
- Natürliche Hormontherapie, Behandlung mit bioidentischen Hormonen,
- begleitende biologische Krebstherapie,
- Faltenunterspritzung mit Hyaluron (kein Botox!!!),
- etc.

*****+

Naturheilpraxis Susanne S. Bürkert, Hauptstr. 23, 76297 Stutensee-Blankenloch, Tel: 07244-946662

www.naturheilpraxis-buerkert.de, Susanne.Buerkert@t-online.de