



# Herzgesund leben

---

**Skript von Susanne S. Bürkert, Heilpraktikerin**

## **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 hüpfte 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

Laborwert Homocystein

- Steigt bei Mangel an Vitamin B6, B12, Folsäure
- Die Größe der roten Blutkörperchen, MCV↑ zeigt auch einen Mangel an Vitamin B6, B12, Folsäure
- **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

Bei Frauen äußert sich ein Herzinfarkt oft anders als bei Männern – was häufig dazu führt, dass er später erkannt wird. Während Männer meist den klassisch stechenden Schmerz in der Brust spüren, der in den linken Arm ausstrahlt, sind die Symptome bei Frauen oft subtiler und untypischer.

| Symptom                     | Frau                                                                           | Mann                                                                |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Hauptschmerz</b>         | Druck, Enge oder Schmerzen im Oberbauch, Rücken, Hals oder Kiefer              | Starker, stechender Brustschmerz mit Ausstrahlung in den linken Arm |
| <b>Begleiterscheinungen</b> | Plötzliche extreme Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Kurzatmigkeit               | Kaltschweißigkeit, Schwindel, klassische Brustenge                  |
| <b>Wahrnehmung</b>          | Symptome werden oft als Magen-Darm-Infekt, Rückenschmerzen oder Stress abgetan | Wird meist schneller als Notfall am Herzen eingeordnet              |

**Wichtig:** Auch bei vermeintlich uncharakteristischen Beschwerden wie plötzlicher Kurzatmigkeit, unerklärlicher Atemnot oder starkem Druck im Oberbauch sollte bei Frauen umgehend der **Notruf 112** gewählt werden!

### Infos

- Symptome sind **diffuser**
- Werden oft nicht so schnell erkannt.
- Statistik Herzinfarkte in Deutschland 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) = Hauptresorptionsort 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 Vitamin B12-Aufnahme
- Magenschleimhautentzündung hemmen auch
- → Folge: Vitamin B12-Mangel

## Vitamin B12 in der Nahrung

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

## Omega-3-Fettsäuren

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

- 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)
- **Achtung:** Ein menschlicher Körper kann pflanzliches Omega-3-Fett so nicht aufnehmen. Er muss es erst in die menschliche Form umwandeln und verliert dabei ca. 95%
  - Diese sensiblen Fette bitte nicht erhitzen

#### Tierische Omega-3-FS (werden 1 zu 1 zu 100% vom menschlichen Körper aufgenommen) in

- atlantischer Lachs
- Sardelle
- Sardine
- atlantischer Hering
- Makrele
- weißer Thunfisch
- **Achtung:** Da die Weltmeere mittlerweile mit Erdöl, Schwermetallen und Mikroplastik verseucht sind, rate ich von häufigen Fischverzehr ab. Stattdessen empfehle ich täglich 1-2 Esslöffel hochgereinigtes Fischöl

#### Diese Fette sollten Sie meiden

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

#### 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
- Bradikardie-Neigung (Neigung zu einem zu niedrigen Puls)
- 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 Herzanfällen
- 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
- **Achtung:** In Deutschland ist Strophanthin rezeptpflichtig. Im Ausland kann man es auch ohne Rezept erhalten

## Homöopathie

- **Adonis vernalis** (Adonis-Röschen): Nervöse Herzbeschwerden bei Schilddrüsenüberfunktion, Herzmuskelschwäche, beginnende Herzdekompensation, Herzasen, 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<br>Herzmuskel       | KORONARIEN<br>Blutgefäße im Herz | RHYTHMUS                |
|-----------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| Scilla                      | Arnika                           | Spartium (Besenginster) |
| Convallaria                 | Cactus                           | Leonurus (Herzgepann)   |
| Adonis                      | Stophanthus                      |                         |
| Crataegus (Universalmittel) |                                  |                         |

## Das können wir selbst tun

### Herzgesunde Ernährung

- Mittelmeer-Kost senkt Herz-Kreislauf-Risiko↓ um 50% - im Vergleich zur Hausmannskost
- 3 Mahlzeiten am Tag, keine Zwischenmahlzeiten
- Pflanzenbasierte Ernährung: viel Gemüse, etwas Obst
- Achtsam, genussvoll & stressfrei essen
- gründlich kauen
- 1-2 x pro Woche ca. 200 g Seefisch (Hering, Lachs, Makrele, Sardinen...)
- wenig gesättigte Fette (Fleisch, Wurst)
- Kohlenhydrate minimieren wie Nudeln, Backwaren, Kartoffeln, Reis
- Keinen/ wenig Zucker, Süßwaren, Fertigprodukte
- Wasser trinken, ca. 35 ml pro kg Körpergewicht

### Gewicht reduzieren

- Gewichtsreduktion 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.
- Bewegungspensum↑

### 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 allzuviel trinken

### **Nicht rauchen**

- Rauchen schadet dem Herz
- Rauchen 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
- Ist ein Risikofaktor für Herzerkrankungen
- richtiges Maß halten: 1 Gläschen maximal (250 ml Wein bei Männern, 125 ml Wein bei Frauen)
- 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
    - Blutfette: Cholesterin, LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin, Triglyceride
    - Lipoprotein (a) – Genetischer Risikofaktor für Herzerkrankungen
    - Mikronährstoffanalyse aus dem Vollblut (Kalium, Calcium, Magnesium, Kupfer, Eisen, Selen, Zink, Mangan, Molybdän)!
    - Schilddrüsenwerte, Eisenspeicher Ferritin
    - Homocystein, NT proBNP (zeigt die Herzschlagkraft an)
    - Mikrobiomuntersuchung aus dem Stuhl
- 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

#### Herzinfarkt – Was tun, wenn du alleine bist?

Stell dir vor: Du bist nach einem langen Tag auf dem Heimweg oder allein zu Hause. Plötzlich verspürst du ein starkes Engegefühl oder einen brennenden, stechenden Schmerz in der Brust. Der Schmerz kann in den linken Arm, die Schulter, den Hals, den Kiefer oder den Oberbauch ausstrahlen. Dazu kommen kühler Schweiß, Atemnot, Übelkeit oder Angst.

Ein Herzinfarkt ist ein akuter Notfall. Wenn du alleine bist, zählen einfache, aber lebensrettende Schritte.

#### 1. Sofort den Notruf 112 wählen

- Versuche **nicht**, selbst ins Krankenhaus zu fahren oder zu gehen.
- Wähle umgehend die **112**. Sag der Leitstelle klar: *„Ich bin alleine und habe den Verdacht auf einen Herzinfarkt.“*
- Nenne als Erstes deinen genauen Standort.

## 2. Schaffe Zugang für die Rettungskräfte

- Wenn du im Gebäude bist: Entriegele sofort die Haustür, damit der Rettungsdienst ohne Zeitverlust zu dir gelangt, falls du das Bewusstsein verlierst.

## 3. Setze dich hin und bewahre Ruhe

- Setze oder lege dich mit leicht erhöhtem Oberkörper hin (z. B. auf den Boden oder ein Sofa). Das entlastet das Herz.
- Lockere enge Kleidung (Kragen, Gürtel, Bündchen).
- **Vermeide jede körperliche Anstrengung.** Vermeide es strikt, aktiv zu husten oder herumzulaufen – das belastet das Herz nur zusätzlich.

## 4. Mache auf dich aufmerksam

- Bist du unterwegs oder im Auto, halte sofort an einem sicheren Ort an, schalte den Warnblinker ein und mache Vorbeigehende oder andere Fahrer auf dich aufmerksam.

# Schlaganfall

## Ein Moment, der alles verändert: Schlaganfall frühzeitig erkennen

Auf einem Fest oder beim Treffen mit Freunden passiert es oft ganz unscheinbar: Jemand stolpert, wirkt kurz abwesend oder wirkt plötzlich ungewöhnlich ungeschickt. Oft wird dies als Schwindel, Müdigkeit oder einfaches Stolpern abgetan. Doch hinter solchen plötzlichen Veränderungen kann ein Schlaganfall stecken.

Beim Schlaganfall zählt jede Minute (**„Time is Brain“**). Je schneller die Durchblutungsstörung im Gehirn behandelt wird, desto mehr Gewebe kann gerettet werden.

## Der FAST-Test: In wenigen Sekunden Klarheit schaffen

Mit dem international etablierten **FAST-Test** kann jeder im Notfall sofort prüfen, ob der Verdacht auf einen Schlaganfall besteht:

- **F – Face (Gesicht):** Bitte die Person zu lächeln.
  - *Warnzeichen:* Ist das Gesicht einseitig verzogen oder hängt ein Mundwinkel herab?
- **A – Arms (Arme):** Bitte die Person, beide Arme gleichzeitig nach vorne zu heben und die Handflächen nach oben zu drehen.
  - *Warnzeichen:* Kann sie einen Arm nicht heben, sinkt er ab oder dreht sich weg?
- **S – Speech (Sprache):** Bitte die Person, einen einfachen Satz nachzusprechen (z. B. *„Das Wetter ist heute schön“*).
  - *Warnzeichen:* Klingt die Sprache waschbar, verwaschen, klingt sie unlogisch oder fehlen Worte?
- **T – Time (Zeit):** Wenn auch nur **ein einziges** dieser Zeichen zutrifft: Keine Zeit verlieren! Sofort den **Notruf 112** wählen und dem Rettungsdienst den Verdacht auf einen Schlaganfall mitteilen.

### **Weiteres Warnzeichen: Zunge herausstrecken**

- Ein ergänzender Hinweis kann das Herausstrecken der Zunge sein: Weicht die Zunge dabei deutlich zu einer Seite ab, deutet das ebenfalls auf eine neurologische Störung hin.
- **Wichtig:** Auch wenn die Symptome nach wenigen Minuten wieder von selbst verschwinden (sogenannte TIA – Transitorische Ischämische Attacke), handelt es sich um ein ernstes Warnsignal. Auch in diesem Fall muss umgehend ein Notarzt gerufen werden.

## **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!

## **Susanne S. Bürkert**

Heilpraktikerin, Inhaberin der Naturheilpraxis Susanne S. Bürkert

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

Homepage: [www.naturheilpraxis-buerkert.de](http://www.naturheilpraxis-buerkert.de), E-Mail: [info@naturheilpraxis-buerkert.de](mailto:info@naturheilpraxis-buerkert.de)

Ich habe von 2000 bis 2002 meine Ausbildung zur Heilpraktikerin in der Heilpraktikerschule „KreaWi“ in Karlsruhe-Rüppurr absolviert. Im Dezember 2002 erhielt ich die Heilpraktiker-Zulassung vom Gesundheitsamt Karlsruhe. Zunächst hospitierte ich für 3,5 Jahre als Angestellte in Vollzeit bei einem erfahrenen Kollegen in Bruchsal, um praktische Erfahrungen zu sammeln. Seit Februar 2007 praktiziere ich in eigener Praxis und behandle meine Patienten u. a. mit der Naturmedizin, Homöopathie, Hausmitteln, Natürlicher Hormon-Therapie, Colon-Hydro-Therapie und vielem mehr. Ich führe gerne ausführliche und außergewöhnliche Laboruntersuchungen durch. Zudem bin ich Buchautorin („**100 Originalfragen aus 14 mündlichen Prüfungen mit ausführlichen kommentierten Antworten**“, KreaWi-Verlag), habe Ärzte und Heilpraktiker in Colon-Hydro-Therapie ausgebildet und bin seit 2018 Vorstandsvorsitzende des Homöopathischen Vereins 1907 e.V. Weingarten/Baden. Im Februar 2025 habe ich mein zweites Buch mit dem Titel „**Alte Hausmittel, neu belebt**“ herausgegeben (<https://amzn.eu/d/j8lsnTM>).

Außerdem bin ich Mitglied der Weingartener Gruppe „Vitamin F“. Wir veranstalten seit 1992 drei Frauenfrühstücke sowie einen Frauenkreativmarkt „Klein-Montmartre“.

[www.homoeopathie-weingarten.de](http://www.homoeopathie-weingarten.de) • [www.vitamin-f.net](http://www.vitamin-f.net)