



© Marilyn Barbone - Fotolia

Die Heilkraft des lachenden Herzens

Wie Psychokardiologie und hochdosierte Naturmedizin Beta-Blocker überflüssig machen können

Viele Menschen stehen heute unter einem enormen Druck: Sie fühlen sich kraftlos, müde, erschöpft und ausgebrannt. Gerade Männer und Frauen im mittleren Alter betrifft dies besonders häufig, was sie sehr anfällig für Herzerkrankungen macht. Häufig auftretende Warnsignale: Herzschmerzen, Kreislaufstörungen, Bluthochdruck, Herzrasen, Erschöpfung und Müdigkeit. Linderung ist möglich, wenn man wagt, neue Wege zu finden und zu gehen.

Ein am meisten zu schützendes, weil lebenswichtiges Organ ist das Herz. Emotionslos betrachtet ist das Herz eine mechanisch arbeitende faustgroße Pumpe, die sich rund 100.000 Mal am Tag zusammenzieht und dabei 7.000 Liter Blut passieren lässt. Dieses System funktioniert in der Regel wartungsfrei über viele Jahrzehnte, falls die Zuleitungen nicht durch erbliche Einflüsse oder ungesunden Lebenswandel wie Zigaretten, Fleisch, Milch, fettes Essen oder Bewegungsmangel verstopft werden.

Doch was kann man tun, um sich zusätzlich vor Herzerkrankungen zu schützen? Neueste Untersuchungen bestätigen, dass die volle Kraft des Herzens sich nicht nur durch Sauerstoff und Vitalstoffe nährt, sondern auch eine bejahende innere Haltung und positive Grundstimmung die Funktionsweise des Herzens beeinflusst.

Kränkungen schädigen das Herz

Qualen der Seele, Kränkungen, Burn-out, der Drang sich beweisen zu müssen oder perfekt zu sein, Aufregung, Angst, Trauer und Wut bergen verkannte Risiken, genauso wie Erschöpfung, Mutlosigkeit und Depression. Es ist, als würde sich das eigene System mit seiner Klugheit unüberhörbar bemerkbar machen. Man erhält die Aufforderung, nun endlich mal innezuhalten um wahrzunehmen, was aus dem Gleichgewicht geraten ist oder welche lebensnotwendigen Bedürfnisse gerade zu kurz kommen. An diesem Punkt ist es allerhöchste Zeit, etwas zu verändern.

Ein kardiologisches Ereignis kommt nie aus dem Nichts. Die meisten Patienten fühlen sich schon monatelang vorher durch Überforderung und Stress müde, erschöpft und ausgelaugt. Ärger im Job oder in der Beziehung verdoppelt bei Menschen, die ursprünglich gesund waren, das Risiko für einen Infarkt. Dauerstress entsteht immer dann, wenn man sich selbst unter Druck stellt oder sich von anderen das Gefühl geben lässt. Wenn es dann irgendwann nur noch um das Funktionieren geht, man wie ein Esel hinter eine Mohrrübe dem Geld, der Anerkennung oder der Macht hinterherläuft, dann sollte man schleunigst die Reißleine ziehen. Auf den Punkt gebracht ist

letztlich die fehlende Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse bzw. deren konsequente Ignoranz das Hauptübel in der heutigen überladenen Zeit. Vielen Menschen fehlt die Stille, um die Aufmerksamkeit auf das zu lenken, worauf es eigentlich ankommt. Und das ist in erster Linie das Kümmern um das eigene Wohlbefinden und eine stabile Gesundheit.

„Kümmere dich rechtzeitig um deine Herzensangelegenheiten, sonst muss es der Herzchirurg für dich tun.“

In meiner 30-jährigen Tätigkeit als ganzheitlich denkender und arbeitender Arzt hat sich die Wahrheit dieses Satzes immer wieder bestätigt. Wir alle kennen die Redensarten „das habe ich mir zu Herzen genommen“ oder „da ist mir vor Schreck das Herz stehen geblieben.“ Oder: „Es hat mir das Herz gebrochen.“ Wie richtig der Volksmund damit liegt, spiegelt sich leider immer mehr auch bei den Kardiologen wider. Und so ist auch die Krankheitsbezeichnung des Broken-Heart-Syndroms medizinisch inzwischen anerkannt.

Die ersten Anzeichen sind die gleichen wie bei einem Infarkt, beklemmende oder gar starke Schmerzen hinter dem Brustbein mit Ausstrahlung in die linke Schulter. Die oberflächliche Ursache sind neben Sauerstoff-

mangel im Muskelgewebe besonders Stresshormone, die kurzzeitig Teile des Herzmuskels verkrampfen oder gar lähmen, sodass dieser sich mit Hilfeschreien melden muss um zu überleben. Tauchen wir in tiefere Schichten des seelischen Empfindens ein, so kommen wir schnell zu den Fragen: Was führt zu dieser Blockade im Energiefluss? Was verkrampft da genau? Und was schnürt die Durchblutung ab? Wo haben der Stress und Druck des Lebens ihren Ursprung? Was brauche ich eigentlich wirklich, um gut zu leben? Was liegt mir wirklich am Herzen? Wann hat mein Herz das letzte Mal laut „Juhu!“ gerufen? Folge ich diesem Ruf oft genug? Warum sind mir andere Dinge so viel wichtiger?

Singen als Krafftutter für das Herz

Was also können wir therapeutisch und vor allem präventiv tun? Am besten tun wir genau das, was alle anderen Kulturen schon seit Jahrhunderten tun, um sich in der Gemeinschaft mit dem Leben zu verbinden. Ein Beispiel ist Singen! Vögel tun es, Wale auch – und der Mensch sowieso. „Das Singen ist die eigentliche Muttersprache des Menschen“, hat der große Geiger Yehudi Menuhin einmal gesagt. In den meisten Kulturen ist Gesang eine besondere Form der religiösen Kommunikation: festlich, heilig, magisch verbindend, herzöffnend und beglückend. Ganz egal, ob indische oder deutsche Mantras gesungen werden, ob gerockt, gejazzt, gejodelt oder auch das klassische Volkslied oder eine Arie gesungen werden – das Gehirn geht immer mit und sorgt für den Spaß, indem es als Belohnung reichlich Endorphine, sogenannte „Glückshormone“ ausschüttet. Und auch das Herz singt mit – es wird warm und weich. Durch Singen geraten Gefühle in Bewegung, gestaute Emotionen geraten in Fluss. Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin wird dadurch das Herz genährt, das Yin des Herzens gestärkt, sodass sich Herzblokkaden lösen können und Energiepotentiale freigesetzt werden können.

Warum nicht mal ein Mantra ausprobieren?

Singen kann noch mehr: Das Klingen der Stimme, insbesondere beim Mantra-Singen, wirkt nicht nur nach außen. Kontrolliertes, tiefes Ein- und Ausatmen beim Singen erneuert die Luft in den Lungen gründlicher als beim normalen Atmen. Man lässt im wahrsten Sinne Dampf ab. Das kann sehr wichtig sein, denn unsere Nerven- und Blutdrucksysteme beruhen auf den Prinzipien Anspannung und Entspannung. Unter

Stress überwiegt ein ungesund langer, angespannter Zustand. Durch die Verlangsamung der Atmung beim Singen wird wieder auf Entspannung umgestellt. Dazu trägt auch die Zwerchfellatmung bei. Sie massiert sanft die Bauchorgane – wie beim Yoga oder Radfahren auch. Sogar unser Haupttaktgeber, das Herz, profitiert davon. Gemeinsam schönen Klängen zu lauschen, zu singen, zu tanzen und anschließend in Stille einfach nur zu „sein“, gehört sicher zu den erfreulichsten und leichtesten und zugleich effizientesten Therapien, die uns heute in der Prävention von Herzkrankheiten zur Verfügung stehen. Neue Studien belegen, dass sie das Herz im wahrsten Sinne des Wortes erleichtern, öffnen, nähren und wärmen. Und dies ohne Nebenwirkungen und ökologische Konsequenzen – besser als manch chemisches Medikament. Probieren Sie es doch mal aus!

Ethno-Medizin – das Wissen der Völker nutzen

Auf der Suche nach den Quellen der Lebenskraft haben die Völker und Kulturen unseres Planeten über die Jahrtausende eine ganze Schatzkiste gefüllt mit Wissen rund um Heilung und Lebenskraft. Wir verfügen heute über nie dagewesene Möglichkeiten, um Gesundheit und Lebenskraft zu stärken und Heilungsprozesse auf ganz natürlichem Weg anzuregen. Eine besondere Rolle spielen heute die unterschiedlichsten Heilpflanzen, die aus den Tiefen Australiens ebenso wie aus den Hochebenen der Anden oder des Himalaya zu uns kommen. Ihrer natürlichen Kraft und Vielfalt ist es zu verdanken, dass uns heute wertvolle Alternativen zu pharmazeutischen Arzneien zu Verfügung stehen.

Rund 6.000 verschiedene Arzneimittel, vor allem Pflanzen mit all ihren Bestandteilen – Wurzeln, Rinden, Blätter, Zweige, Blüten, Früchte und Samen – sind bekannt. Jedes Kraut hat seine eigene Wirkungsweise. Die Komposition und das richtige Zusammenspiel der einzelnen Heilkräuter sind entscheidend, wenn es darum geht, eine Krankheit ganzheitlich an der Wurzel zu packen und zu heilen. So haben sich über die Generationen hinweg bestimmte Rezepturen bei genau definierten Symptombildern als hoch effektiv erwiesen. Zum Teil werden diese Rezepturen schon seit über 2.000 Jahren in unveränderter Zusammensetzung angewendet. Dabei wurden sie über die Jahrhunderte immer wieder von berühmten chinesischen Ärzten und Wissenschaftlern

auf den Prüfstand gestellt und manchmal hier und da noch etwas weiter verfeinert. Ihre heilende Wirkung ist immer wieder verblüffend, sie zieht den ganzen Menschen in die Betrachtung mit ein und arbeitet dabei auch mit den betrachtenden und fühlenden Werkzeugen, wie dem Puls, den Augen oder der Zungendiagnose.

TCM Extrakte – seit Jahrtausenden bewährte Rezepturen

Die Kunst der Traditionellen Chinesischen Medizin besteht darin, die Kräuter zu einer wirkungsvollen Mischung individuell auf eine Person und ihre körperlichen Befindlichkeiten zusammenzustellen und dabei auch die Praktikabilität im Alltag nicht aus den Augen zu verlieren. Die ursprüngliche Anwendungsform war das „Dekokt“, ein frisch gekochter Tee aus Rohkräutern. Da seine Zubereitung sehr aufwändig ist, hat sich die moderne TCM auf direkt einnehmbare hochkonzentrierte Extrakte in Form von Pulver spezialisiert. Bei der Herstellung der Granulate findet eine Konzentration der Rohdrogen statt. In der Regel wird ein Konzentrationsfaktor von 3 bis 10 angewendet, was die Wirkung um bis das 10-fache verstärkt.

Hochdosierte Naturmedizin

Nach über 30 Jahren Praxiserfahrung steht für mich heute eines fest: Es gibt sie, die Alternative zu einigen der wichtigsten Pharmazeutika. Es gibt eine starke Natur-Medizin, die unser Leben bereichern und unterstützen kann. Hochdosierte Naturmedizin-Rezepturen aus der Schatzkiste der unterschiedlichen Kulturen und Zeiten unseres Planeten halten, wie neueste Untersuchungen zeigen, einer kritischen wissenschaftlichen Überprüfung stand.

Die Heilwirkungen der vielfältigen Rezepturen aus hochdosierten Extrakten sekundärer Pflanzenstoffe sind verblüffend. Allerdings nur dann, wenn Dosis und Komposition stimmen! Noch stärkere Heilkraft können hochdosierte Naturmedizin-Rezepturen entfalten, wenn der Rahmen, unter denen die Medizin eingenommen wird, passend gestaltet wird. Wenn die Naturmedizin ihre volle Wirkpotenz entfalten, können chemische Arzneien abgesetzt werden und eine nachhaltige Heilung kann gelingen.

Den Versuch wagen!

Wir sind nicht dazu verpflichtet, uns bis ans Lebensende auf Pharmazie zu verlassen. Die Erfahrung zeigt, dass wir viel mehr reduzieren und absetzen können als wir uns oft trauen. Besonders wenn wir unsere Lebensführung optimieren und gesünder und acht-

samer leben, können wir schnell auf das ein oder andere chemische Präparat verzichten und uns damit langfristige Nebenwirkungen ersparen. Daher rate ich immer wieder dazu, die Beipackzettel aufmerksam zu lesen um sich der möglichen Risiken der Medikamenteneinnahme bewusst zu werden. Dies gilt besonders für Herz-Kreislauf- und Blutdruckmittel. Hier gibt es sehr effektive und bewährte alternative Rezepturen.

Naturstoffe, die das Herz nähren

• Verbesserung aller Herzfunktionen, Optimierung der Sauerstoffzufuhr fürs Gehirn

Granatapfelschalen-Extrakt (*Punica granatum*) enthält 40 % Ellagsäure. Das Polyphenol senkt die Ablagerung von Fett in den Blutgefäßen.

L-Arginin HCl ist die Vorstufe von Stickstoffmonoxid und wirkt daher regulativ auf die Gefäßspannung. Durch die Freisetzung von Stickstoff in den Endothelzellen der Arterien wird der Blutfluss verbessert. Die semi-essentielle Aminosäure schützt nachgewiesenermaßen unter anderem vor Herzinfarkten und Arteriosklerose.

L-Carnitintartrat sorgt im Herzen dafür, dass aus Fettsäuren Energie hergestellt wird und schützt die Fettzellen vor der toxischen Wirkung von langkettigen Acyl-CoA-Verbindungen.

Shiitake-Extrakt (*Lentinula edodes*) enthält 10 % Polysaccharide. Insbesondere die Beta-Glucane, die über eine Triglyzerid-senkende Wirkung verfügen und Einfluss auf das LDL-Cholesterin nehmen, fördern die Elastizität der Gefäßwände.

Weißdornbeerenpulver (*Crataegus monogyna*) beinhaltet unter anderem Procyanidine mit Catechin und Epicatechin, Triterpenen, Flavonoiden und Phenolcarbonsäuren. Studien weisen eine positive Wirkung auf die Herzleistung und die Kontraktionskraft und das Schlagvolumen des Herzens nach, zudem wurde eine Erweiterung der Koronargefäße festgestellt. Weißdorn wird außerdem bei Herzneurosen, Herzrhythmusstörungen und Blutdruck eingesetzt.

Mistelkrautpulver (*Viscum album*) ist wirksam gegen Bluthochdruck. Es enthält unter anderem Histamin, Acetylcholin und Gamma-Aminobuttersäure.

Granatapfelkernmehl (*Punica granatum*) beinhaltet Polyphenole, die erwiesenermaßen



Granatapfelkerne

© Xavier - Fotolia

ben präventiv gegen kardiovaskuläre Erkrankungen wirken.

Granatapfelsaftpulver (*Punica granatum*) reduziert nachweislich die arteriosklerotische Plaqueansammlung, zudem senken die antioxidativen Verbindungen in Granatäpfeln die Thrombozytenaggregation und den Blutdruck. In dem Pulver sind unter anderem Ellagitannine (z. B. Punicalagin), Flavonoide (z. B. Quercetin, Rutin) und Katechine sowie Anthocyane enthalten.

Coenzym Q10 wirkt, wie in vielzähligen repräsentativen Studien belegt wurde, bei diversen Herzerkrankungen wie etwa Herzinsuffizienz, Angina pectoris und akutem Myokardinfarkt. Ubichinon gleicht einen Sauerstoffmangel im Blut aus, wird direkt von den Q10-defizienten Mitochondrien aufgenommen und verbessert so den bioenergetischen Zustand der Zellen. Zudem schützt Q10 vor freien Radikalen.

Knoblauchpulver (*Allium sativum*) enthält unter anderem Alliin, Ajoen und Saponine. Die Inhaltsstoffe sorgen zum Beispiel für eine natürliche Verdünnung des Blutes durch die Hemmung von Fibrin, mildern Alterungsprozesse im Gefäßsystem ab und regulieren die Blutfette.

Aroniafrüchte besitzen ein hohes antioxidatives Potenzial und sind reich an Flavonoiden, welche dazu beitragen, die Gefäßwände zu entspannen, was wiederum eine regulierende Wirkung auf den Blutdruck zur Folge hat.

Anwendung:

Die o.g. Therapeutika eignen sich bei: Herzmuskelschwäche, Hypotonie, Antriebslosigkeit, schneller Erschöpfung nach körperlicher Belastung, flacher Atmung, Koronarsyndrom, Schwindel, orthostatischer Dysregulation, Alterungserscheinungen. Sie dienen der Stabilisierung von Herz, Kreislauf und Blutdruck. (Alle Substanzen sind z. B. in Ethno Health Herzkraft enthalten).



Olivenblätter

© silencefoto - Fotolia



Weißdornbeeren

© Andrea Wilhelm - Fotolia

- **Regulierung des Blutdrucks, Stärkung des Kreislaufs, Stabilisierung des Gleichgewichts**

L-Arginin HCl als semiessentielle proteinogene Aminosäure besitzt einen hohen Anteil des Überträgermoduls Stickstoff (N), welches den Blutdruck reguliert und besonders wirksam bei Bluthochdruck ist.

Coenzym Q10 als körpereigenes Antioxidans schützt das Herz vor oxidativen Schädigungen und senkt nachweislich den Blutdruck.

Mistelkraut-Extrakt (*Viscum album*) enthält unter anderem Lectine, Flavonoide, Lignane und Polypeptide und wird traditionell zur Behandlung hohen Blutdrucks, aber auch zur Vorbeugung von Arterienverkalkung verwendet.

Reishi-Fruchtkörper-Extrakt (*Ganoderma lucidum*) wird aus dem Reishi-Pilz gewonnen und ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin äußerst beliebt. Die in ihm enthaltenen Triterpene senken unter anderem nachweislich den Blutdruck.

Olivenblatt-Extrakt (*Olea europaea*) enthält das Antioxidans Oleuropein, das die Elastizität arterieller Gefäßwände verbessert und so den Blutdruck senkt.

Katzenkralle-Extrakt (aus *Uncaria tomentosa*) beinhaltet tetrazyklische Oxindolalkaloide, die sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken und so den Blutdruck senken.

Eukalyptusblatt-Extrakt wirkt sich dank der enthaltenen Triterpene besonders positiv bei hohem Blutdruck aus.

Anwendung:

Bluthochdruck, Schwindel, Ohrgeräusche, Flimmersehen, Gereiztheit, körperliche Erschöpfung, Stress, Schulter-/Nackenspannungen durch Anspannung. (Beispiel für einen Wirkstoffkomplex: Ethno Health Blutdruck-Komplex.)

- **Regulierung des Blutdrucks, Beruhigung, Ausgeglichenheit**

Indischer-Morgenstern-Extrakt (*Uncariae Ramulus*). Eine relativ junge chinesische Rezeptur aus dem Anfang des letzten Jahr-

hunderts zur Beruhigung des Leber-Yang und zur Ausleitung des „Inneren Windes“ (Stress, Gereiztheit)

Chinesisches-Mutterkraut-Extrakt (*Leonurus heterophyllus* Sweet)

Rosenwurz-Extrakt (*Rhodiola rosea*)

Anwendung:

Hypertonie, Kopfschmerzen, Schwindel, Tinnitus, aufsteigende Hitze, Seh- und Schlafstörungen, Schwerhörigkeit, Zucken und Spasmen in den Extremitäten, Lähmungen. Beispiel: Ethno Health Uncaria 11.

Unsere Dankbarkeit und Wertschätzung gegenüber dem Geschenk unseres Lebens und dieses wunderbaren Körpers können wir dadurch zum Ausdruck bringen, dass wir Rahmenbedingungen schaffen, unter denen er gut funktionieren kann. Dazu gehört auch, dass wir – wo immer notwendig – ihn mit den Heilkräften der Natur wieder ins Gleichgewicht bringen.

Dr. med. Ingfried Hobert
 Leinenweberstr. 19
 31515 Steinhude am Meer
www.ethnomed-akademie.de
www.drhobert.de



Der Autor:

Dr. med. Ingfried Hobert ist Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Umweltmedizin, Traditionelle Chinesische Medizin, tibetische Heilverfahren, Ethnomedizin.