



Herz naturheilkundlich behandeln

Dr. med. Volker Schmiedel, Kassel

Auch wenn bei der koronaren Herzkrankheit eine medikamentöse Therapie, Aufdehnung oder Operation notwendig ist, ist die gleichzeitige Änderung der Lebensweise wichtig, um eine gute Langzeitprognose zu erreichen. Die Risikofaktoren sollten unbedingt minimiert werden, um ein Fortschreiten der koronaren Herzkrankheit zu verhindern oder zu verlangsamen.

Die nachfolgend aufgeführten Therapieansätze verstehen sich als Ergänzung zur schulmedizinischen Therapie. Gegebenenfalls kann bei Verschwinden der Angina-pectoris-Anfälle oder Verbesserung der objektiven Befunde nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt die schulmedizinische Medikation reduziert oder gar abgesetzt werden.

Was können Sie selber tun ?

- Das Ernährungsverhalten ist meist zu ändern, besonders, wenn Fettstoffwechselstörungen vorliegen.
- Die Therapie mit Vitaminen und Mineralstoffen gewinnt immer größere Bedeutung.
- Ohne Beachtung der ordnungstherapeutischen Hinweise sind alle anderen Maßnahmen kaum erfolgreich.
- Richtig dosierte Bewegungstherapie schützt das Herz, erhöht die Leistungsfähigkeit und verbessert die Lebensqualität.

Was sollten Sie bei der Ernährung beachten?

- Rohkostreiche Vollwerternährung
- Meiden von tierischen Fetten, weitgehend vegetarische Ernährung
- Ersatz von Fleisch und Wurst durch Fisch, Gemüse und Salate
- Kaffeeconsum einschränken: mehr als fünf Tassen täglich erhöhen das Risiko nachgewiesenermaßen

Nährstofftherapie

- β -Karotin drei bis sechs Milligramm
- Vitamin C ein bis zwei Gramm (einen halben Teelöffel)
- Vitamin E 100 bis 400 i.E.
- Selen 50 bis 200 Mikrogramm

Diese vier Substanzen aufgrund ihres antioxidativen Effektes (oxidiertes LDL-Cholesterin lagert sich leichter an die Gefäßwände an). Es gibt hierzu auch Kombinations-Präparate.

- Magnesium 300 bis 600 Milligramm täglich.

Ordnungstherapie

Herzinfarktpatienten zeichnen sich häufig durch besonderen Ehrgeiz, Arbeitseifer, Verantwortungsbereitschaft und Streben nach Herrschaft aus (sogenanntes A-Typ-Verhalten). Es gibt aber viele Menschen, die diese Eigenschaften ebenfalls aufweisen und – trotz weiterer vorhandener Risikofaktoren – niemals einen Infarkt erleiden. Erst wenn berufliche oder private Konflikte oder Misserfolgserlebnisse zum beschriebenen Persönlichkeitsbild hinzukommen und

der Betroffene seinen Ärger und seine Niedergeschlagenheit nicht zeigen, seine Gefühle nicht ausdrücken kann, sondern sein Verhalten unterdrückt, besteht aus psychosomatischer Sicht eine Gefährdung. Ebenso scheinen Menschen mehr gefährdet zu sein, die sich feindselig verhalten – was ihnen oft gar nicht bewusst ist, ein hohes Maß an Aggressionsbereitschaft zeigen und ihren Ärger andere deutlich spüren lassen.

Warum Sie Ihren Ärger nicht „schlucken“ sollen

Menschen, die Risikofaktoren der koronaren Herzkrankheit haben, bei denen sie diagnostiziert wurde oder die gar einen Herzinfarkt erlitten haben und sich im beschriebenen Persönlichkeitsbild wiedererkennen, sollten versuchen, ihre Gefühle – gerade auch ihre negativen Gefühle – offen, aber nicht feindselig auszudrücken. Der Ärger sollte also nicht heruntergeschluckt werden. Man sollte sich nicht fälschlich gleichgültig oder gar optimistisch geben. Günstiger ist es hingegen, den Ärger zu artikulieren und gemeinsam mit anderen nach positiven Lösungen des Konfliktes oder des Problems zu suchen.

Gegebenenfalls kann ein „Stress-Management-Training“, das an vielen Orten von Krankenkassen oder Volkshochschulen angeboten wird, die erwähnten krankheitsfördernden Verhaltensweisen verändern. Ist dies nicht möglich und scheint das Verhalten durch die Persönlichkeit eine maßgebliche Rolle zu spielen, kann auch eine psychotherapeutische Verhaltenstherapie erforderlich sein.

Darüber hinaus sollten Zigarettschachtel, Zigarre und Pfeife unbedingt weggelassen werden. Alle naturheilkundlichen und schulmedizinischen Maßnahmen bis hin zur Bypassoperation sind langfristig zwecklos, wenn weiter geraucht wird.

Bewegungstherapie

Günstig sind Ausdauersportarten, zum Beispiel Radfahren, Wandern, Laufen und Schwimmen. Ungünstig sind Sportarten mit plötzlicher starker Kraftanstrengung (etwa Bodybuilding). Trainieren Sie nach Rücksprache mit dem Arzt nach den allgemeinen Richtlinien des Ausdauertrainings.

Wird das Belastungs-EKG wegen allgemeiner Erschöpfung beendet, so sollte bei 65 Prozent der maximal erreichten Leistung trainiert werden (zum Beispiel maximale Leistung 100 Watt auf dem Fahrradergometer = optimale Trainingsintensität 65 Watt; das Training wird nach der Pulszahl ausgerichtet, die im Belastungstest bei 65 Watt erreicht wurde).

Wird das Belastungs-EKG wegen Angina pectoris, auffälliger EKG-Veränderungen oder Rhythmusstörungen abgebrochen, so wird bei 65 Prozent derjenigen Leistung trainiert, die ohne diese Auffälligkeiten bewältigt wird. Im übrigen ist die Teilnahme an einer ambulanten Herzgruppe sinnvoll.



Herz naturheilkundlich behandeln

Übende Verfahren

Autogenes Training, muskuläres Entspannungstraining, Yoga, Meditation und andere Entspannungstherapien bewirken bei Patienten mit Neigung zu körperlicher und seelischer Daueranspannung und einem Mangel an Entspannungsfähigkeit (häufig bei Koronarpatienten) eine Gesamtumschaltung des unwillkürlichen Nervensystems in Richtung auf Ruhe und Entspannung.

Pflanzenheilkunde

Zur Vorbeugung leichter Angina-pectoris-Anfälle haben sich bewährt:

Weißdorn als Tee (ein Teelöffel Blüten und Blätter mit einer Tasse heißem Wasser überbrühen. Fünf Minuten ziehen lassen, drei Tassen täglich) oder als Fertigpräparat zum Beispiel Crataegutt novo®-Filmtabletten (forte- Kapseln/ forte-Lösung), Kytta-Cor®-Tabletten, Regulacor®-Filmtabletten.

Bergwohlverleih zusammen mit **Weißdorn** und **Maiglöckchen** in Lacoerdin®-Dragees.

Khella in Carduben®-Dragees, Tabletten, steno loges®-Tropfen.

Zur Vorbeugung der Entwicklung von Koronargefäßverengungen:

Knoblauch roh verzehrt (ein bis zwei Zehen täglich), als Tinctura Allium sativi dreimal 20 Tropfen täglich, als Knoblauchfrischsaft: Knoblauch Pflanzensaft Kneipp®, als Knoblauch-Kapseln: Aktiv-Kapseln®, Carisano®-Dragees, Kwai®.

Homöopathie

Bei passender Symptomatik kann das entsprechende Homöopathikum versuchsweise genommen werden. Bei anhaltender Anfallssymptomatik sollte aber schnell auf die schulmedizinisch verschriebenen Mittel zurückgegriffen werden. Bleiben die Schmerzen auch danach noch bestehen, sollte umgehend der Arzt benachrichtigt werden.

Aconitum D4, D6

stechender Schmerz, in den linken Arm ziehend, beschleunigter, harter Puls, plötzlicher Beginn mit Angst, Unruhe, Blutdruckanstieg, großer Durst.

Arnica D3, D4, D6

Herzenge („wie zusammengeschnürt“), Berührungsempfindlichkeit, große Schwäche, Angst, Unruhe, Durst, Folge von Anstrengung, Wärme bessert, Kälte verschlechtert.

Arsenicum album D6, D12

Herzklopfen, -brennen, -krampf, Todesangst, pedantische Ordnungsliebe, großer Durst, trinkt kleine Schlucke, Übelkeit, Beschwerden nachts, besonders um Mitternacht.

Aurum D4, D6

Herzklopfen, -beklemmung, Angst, Depression, Blutandrang zum Kopf, rotes Gesicht, nachts schlechter.

Cactus D2, D3, D4

Herzenge („wie mit Hand gepackt“), -druck, -jagen, Angst, Reizbarkeit, rotes Gesicht, auch zur Vorbeugung dreimal täglich bewährt.

Crataegus Urtinktur, D1, D2, D3

zur Vorbeugung bei leichter Angina pectoris, besonders bei älteren Patienten mit beginnender Herzmuskelschwäche, erhöhtem oder erniedrigtem Blutdruck.

Glonoinum D4, D6

Herzschmerzen in alle Richtungen ausstrahlend, voller Puls, pulsierende Kopfgefäße, hochroter Kopf, Unruhe, Wärme verschlechtert, frische Luft verbessert, im Anfall alle drei Minuten drei Tropfen.

Lachesis D6, D12

Schweregefühl der Brust, Herzenge, Herzklopfen, schwacher Puls, Berührungsempfindlichkeit („alles zu eng“), Angst, Aufregung, Geschwätzigkeit.

Latroductus mactans D12

heftiger Herzschmerz mit Ausstrahlung in den linken Arm, Taubheit des linken Armes, schwacher Puls, kalter Schweiß.

Oleander D2, D3, D4

Herzklopfen, Herzstiche, Herzenge, beschleunigter, später verlangsamter, aussetzender Puls, Unruhe, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit.

Spigelia D3, D4, D6

stürmisches Herzklopfen, Stechen der Herzspitze mit Ausstrahlung in den linken Arm, schwacher, aussetzender Puls, Unruhe, Angst, kann nicht links liegen.

Tabacum D6, D12

heftige Herzstiche, schneller, unregelmäßiger, kleiner Puls, Angst, Schwindel, Brechreiz, kalter Schweiß, Zittern.

Vipera berus D6

Herzstechen, Herzschwäche, schneller, schwacher, aussetzender Puls, namenlose Angst, großer Durst, Kälte des ganzen Körpers.

Achtung: Ähneln Ihre Anfälle den oben beschriebenen Symptomen, so können Sie sich das entsprechende Mittel besorgen und es bei den nächsten Anfällen ausprobieren. Bei ausbleibender oder unzureichender Wirkung zögern Sie aber bitte nicht, Ihre bewährten schulmedizinischen Medikamente einzunehmen!

Heilfasten

Durch das Heilfasten werden die meisten Risikofaktoren der koronaren Herzerkrankung positiv beeinflusst, daher ist eine Verbesserung der Prognose hierbei möglich. Eine Rückbildung der Verengung von Herzkranzgefäßen durch das Fasten wird diskutiert.

Ausleitende Verfahren

Blutegelbehandlung auffälliger Hautbezirke der Zwischenwirbelräume (Erhebungen, Härten oder sulzige Eindellungen).

Physikalische Therapie

- Ansteigende Armbäder (von 35 auf 39 Grad Celsius) 15 bis 30 Minuten, verbessern (auch im Anfall) die Durchblutung der Herzkranzgefäße.
- Bürstenmassagen der Arme und Beine
- Reflexzonenmassage der Brustmuskeln
- Bindegewebsmassage durch Fachtherapeuten
- Badekuren in Badeorten mit Kohlensäuregasbädern.
- Kneippkurorte im Mittelgebirge, an der Ostsee.



Herz naturheilkundlich behandeln

Neuraltherapie

Behandlung im Anfall durch Fachtherapeuten. Mit neuraltherapeutischen Injektionen ist auch eine Klärung der Ursache von Angina-pectoris ähnlichen Beschwerden möglich (koronare Herzkrankheiten oder Beschwerden durch zum Beispiel Wirbelgelenke, Rippen-Brustbein-Gelenke).

Akupunktur/Akupressur:

- KS6 (Kreislauf- und Sexualität-Meridian),
- MP4 (Milz-Pankreas-Meridian),
- KG17 (Konzeptionsgefäß),
- H6 (Herz-Meridian)

Im Anfall:

- DÜ1 (Dünndarm-Meridian),
- K9 (Kreislauf-Meridian)

Anthroposophische Medizin

Versuchsweise im Angina-pectoris-Anfall:

- Cactus com. I (Wala) oder
- Crataegus/Cor comp. (Wala)

Als unterstützende Maßnahme zur Infarktnachbehandlung:

- Aurum D10/Stibium D8 (Weleda).

Reflexzonenmassage des Fußes

Bei koronaren Herzkrankheiten zweibis dreimal je Woche Behandlung durch Fachtherapeuten. Sauerstofftherapie

- Ozontherapie,
- HOT oder
- Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie durch Fachtherapeut.

Verfasser

Dr. med. Volker Schmiedel, Habichtswald- Klinik, Kassel

Quelle: Naturarzt 7/1998

Weiterführende Literatur:

- Ornish, D.: Revolution in der Herztherapie
- Schmiedel, V.; Augustin, M.: Handbuch Naturheilkunde
- Schmiedel, V.: Cholesterin naturgemäß behandeln

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: info@naturheilbund.de

www.naturheilbund.de

*Der Natur
und dem Leben vertrauen!*