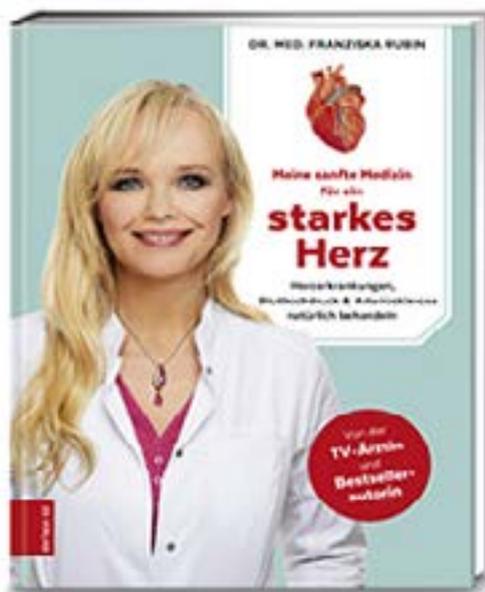




Rubin, Franziska Meine sanfte Medizin für ein starkes Herz

Herzerkrankung, Bluthochdruck, Arteriosklerose natürlich behandeln



zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb
Aidenbachstr. 78, 81379 München
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157
Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

INHALT

Vorwort	4
Wie das Herz tickt	6
Sanft die Selbstheilungskräfte aktivieren	40
Den Angriff auf die Gefäße stoppen	70
Das Herz stärken und schützen	116
Mit Herz kochen	176
Register, Bildnachweis, Dank	226
Literatur, Adressen	230

ALLE THEMEN AUF EINEN BLICK

Wie das Herz tickt

Das Wunderwerk in unserem Brustkorb	8
Häufige Herzerkrankungen	12
Test: Sind Sie nur „schlecht drauf“ – oder schon depressiv?	15
Frauenherzen schlagen anders	16
Gift für unsere Pumpe	18
Meine 10 besten Tipps zum Rauchstopp	22
Auch das Wetter kann aufs Herz schlagen	24
Ein kleiner Beutel für große Gefühle	26
Mehr Ruhe und Entspannung fürs Herz	28
Bewegung wirkt wie ein Medikament	30
Test: Wie leistungsfähig ist Ihr Herz?	32
„Herz“-haft und gesund essen	34

Sanft die Selbstheilungs- kräfte aktivieren

Den inneren Arzt stärken	42
Pflanzenheilkunde	46
Hydrotherapie	48
Traditionelle Chinesische Medizin	54
Ayurveda	58
Test: Welcher Dosha-Typ sind Sie?	59
Homöopathie	64
Weitere naturheilkundliche Therapien	66

Den Angriff auf die Gefäße stoppen

Bluthochdruck	72
Übergewicht	82
Meine 20 besten Tricks zum Abnehmen	92
Fettstoffwechselstörungen	94
Diabetes	104

6 Das Herz stärken und schützen

Arteriosklerose	118
Periphere arterielle Verschlusskrankheit	128
Koronare Herzkrankheit	136
Das Broken-Heart-Syndrom	148
Funktionelle Herzbeschwerden	150
Herzschwäche	156
Herzrhythmusstörungen	166

Kochen mit Herz

Frühstück	178
Mittagessen	188
Abendessen	206
Süßes	218



INHALT

Vorwort	4
Wie das Herz tickt	6
Sanft die Selbstheilungskräfte aktivieren	40
Den Angriff auf die Gefäße stoppen	70
Das Herz stärken und schützen	116
Mit Herz kochen	176
Register, Bildnachweis, Dank	226
Literatur, Adressen	230

ALLE THEMEN AUF EINEN BLICK

Wie das Herz tickt

Das Wunderwerk in unserem Brustkorb	8
Häufige Herzerkrankungen	12
Test: Sind Sie nur „schlecht drauf“ – oder schon depressiv?	15
Frauenherzen schlagen anders	16
Gift für unsere Pumpe	18
Meine 10 besten Tipps zum Rauchstopp	22
Auch das Wetter kann aufs Herz schlagen	24
Ein kleiner Beutel für große Gefühle	26
Mehr Ruhe und Entspannung fürs Herz	28
Bewegung wirkt wie ein Medikament	30
Test: Wie leistungsfähig ist Ihr Herz?	32
„Herz“-haft und gesund essen	34

Sanft die Selbstheilungs- kräfte aktivieren

Den inneren Arzt stärken	42
Pflanzenheilkunde	46
Hydrotherapie	48
Traditionelle Chinesische Medizin	54
Ayurveda	58
Test: Welcher Dosha-Typ sind Sie?	59
Homöopathie	64
Weitere naturheilkundliche Therapien	66

Den Angriff auf die Gefäße stoppen

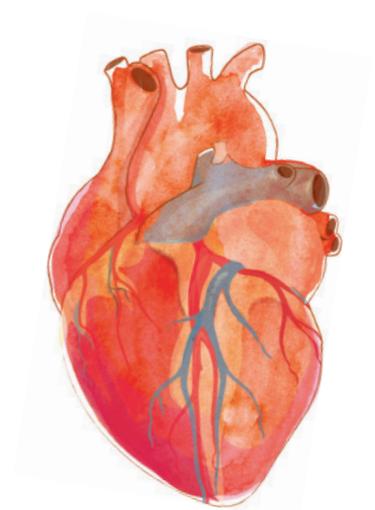
Bluthochdruck	72
Übergewicht	82
Meine 20 besten Tricks zum Abnehmen	92
Fettstoffwechselstörungen	94
Diabetes	104

6 Das Herz stärken und schützen

Arteriosklerose	118
Periphere arterielle Verschlusskrankheit	128
Koronare Herzkrankheit	136
Das Broken-Heart-Syndrom	148
Funktionelle Herzbeschwerden	150
Herzschwäche	156
Herzrhythmusstörungen	166

Kochen mit Herz

Frühstück	178
Mittagessen	188
Abendessen	206
Süßes	218



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Hand aufs Herz, am Herz zu erkranken, trifft uns mitten in dieses und kann sich sehr bedrohlich anfühlen. In der westlichen Medizin gilt das Herz vor allem als Motor, Pumpe und Taktgeber, aber auch als Sitz unserer Gefühle. In den fernöstlichen Medizinsystemen beherbergt das Herz zudem noch den Geist, es übt die Kontrolle über die Willenskraft, die Konzentrationsfähigkeit und den Intellekt aus.

Vielleicht ist das der Grund, warum uns Herzerkrankungen wie Infarkt, Schwäche oder Rhythmusstörungen so stark beschäftigen. Das Herz sagt: Ich kann nicht mehr so weitermachen, ich habe ein Problem.

Mal abgesehen von den wenigen, bei denen die Ursache hauptsächlich vererbt ist, leidet unser Herz allerdings meistens unter der Art, wie wir bisher gelebt haben. Denn viele unserer Lebensgewohnheiten sind nicht besonders herzfrendlich und machen uns kränker, als uns bewusst ist.

Wir können so viel tun!

Führen Sie mit mir einen spannenden Check Ihres Alltags durch: Was machen Sie falsch und was lässt sich dauerhaft ändern? Welche Nahrungsmittel schaden und welche sollten Sie häufiger essen? Welche Gefühle schädigen unser Herz und was können Sie tun, um glücklicher und „herzlicher“ zu leben? Wie viel Bewegung braucht das Herz und wie können Sie eine angemessene Portion davon in den Tag einbauen, ohne überfordert zu sein?

Klar, wir alle sind vielfältig im Alltag gefordert, aber wie kann ein guter Umgang mit Stress aussehen? Was bringt es, wenn wir anders atmen, denken oder lachen?

All diese Fragen sind Bestandteil der aktuellen Forschung, und so manche Ergebnisse werden Sie verblüffen. Hätten Sie vielleicht gedacht, dass ein Apfel am Tag genauso vor Herzinfarkt schützt wie die tägliche Fettsenker-Tablette (Statine)? Oder wussten Sie, dass auf dem letzten amerikanischen Kardiologenkongress die positiven Wirkungen von Yoga und Meditation aufs Herz von Hunderten Universitäts-Herzspezialisten besprochen wurden?

Sanfte Selbsthilfe

Was mir sehr am Herzen liegt: Welche Hausmittel, Naturheilmittel oder Anwendungen aus der Naturheilkunde und anderen Medizinsystemen lindern Beschwerden und helfen dem Körper zu regenerieren oder sich gar zu heilen? Sie werden erstaunt sein, wie viel Sie selbst beeinflussen können.

Egal, ob Sie bereits eine Erkrankung am Herzen haben, unter Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen leiden oder diesen Erkrankungen vorbeugen wollen – probieren Sie die vielfältigen Ideen und Rezepte in den auf Sie zutreffenden Kapiteln einmal aus. Und bleiben Sie dann bei dem, was am besten zu Ihnen passt. Viele kleine Veränderungen machen dann eine große!

Wir alle haben unser Herz in der Hand. Das ist eine große Chance für ein langes, gesundes Leben voller Herzlichkeit!

Ihre



Periphere arterielle Verschlusskrankheit

Etwa jeder Fünfte über 65 Jahre ist von Durchblutungsstörungen der Beinarterien betroffen. Die meisten Menschen wissen nichts davon, denn die Erkrankung verläuft lange Zeit ohne Beschwerden. Doch bereits in diesem symptomlosen Zustand verdoppelt sich das Risiko eines vorzeitigen Todes durch schwere Herz-Kreislauf-Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Durchblutungsstörungen sind gefährliche Erkrankungen.

Die periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) ist eine Durchblutungsstörung der Extremitäten, also der Arme und Beine. Hauptursache ist mit 95 Prozent eine Arteriosklerose in den betroffenen Gefäßen. Vorrangig tritt die Erkrankung in den großen Bein- und Beckenarterien auf, in 10 Prozent aller Fälle in den Armen. Am häufigsten findet sich die Gefäßproblematik im Bereich des Oberschenkels.

Ursachen

Zu den Ursachen von PAVK, die man nicht beeinflussen kann, gehören das Alter und das

Geschlecht. Das Risiko erhöht sich bei Männern über 45 und bei Frauen über 55 Jahren. Männer erkranken zudem häufiger. Auch eine erbliche Veranlagung spielt eine Rolle. Die Entstehung und das Fortschreiten der PAVK wird vor allem durch Rauchen begünstigt. Nicht umsonst kursiert im Volksmund der Begriff „Raucherbein“. Zu den weiteren Ursachen zählen Diabetes mellitus, Bluthochdruck, zu viel LDL-Cholesterin, Fehl- und Überernährung sowie Stress und Bewegungsmangel. Je mehr dieser Risikofaktoren zusammenkommen, desto größer ist die Gefahr einer PAVK.



Der Verlauf der PAVK ist in vier Stadien eingeteilt.

Stadium I: geringe Engstellen, keine Beschwerden, Diagnose ist Zufallsbefund.

Stadium II: Schmerzen unter der Engstelle in Wade, Oberschenkel oder Gesäß, Schmerzen beim Gehen längerer Strecken.

Stadium IIa: schmerzfreies Gehen mehr als 200 Meter. **Stadium IIb:** schmerzfreies Gehen unter 200 Meter.

Stadium III: Schmerzen in Füßen und Zehen in Ruhe.

Stadium IV: Das Gewebe ist zerstört (Nekrose), Amputationsgefahr!

Test: Sind Ihre Beine gut durchblutet?

Wichtig: Diesen Test nicht ab Stadium II b der PAVK und bei Herzschwäche durchführen!



1. Legen Sie sich im Bett oder auf dem Sofa auf den Rücken. Die Unterschenkel werden auf Kissen oder der Sofalehne um 45 Grad erhöht gelagert. Kreisen Sie 1 bis 2 Minuten lang leicht mit den Füßen. Dann setzen Sie sich auf und lassen die Beine über den Bett- oder Sofarand hängen.

2. Werden Ihre Beine und Füße in der erhöhten Lage sehr blass und dauert es lange, bis sie nach dem Aufsetzen wieder ihre normale Farbe erlangen, könnte das auf eine PAVK hindeuten. Lassen Sie das von Ihrem Arzt untersuchen.

Symptome

Die Erkrankung verläuft lange Zeit unauffällig (Stadium I), später verursacht sie Schmerzen beim Gehen (Stadium II, auch als Schaufensterkrankheit bezeichnet), dann auch in Ruhe (Stadium III). Im Stadium IV führt sie in der betroffenen Region zum Untergang von Gewebe. (Zur Einteilung der Stadien siehe auch Illustration links.)

Eine bundesweite Studie brachte alarmierende Erkenntnisse: Bereits in Stadium I, also dem „stummen“ Stadium, in dem der Betroffene noch nichts von seiner Erkrankung spürt, besteht ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall mit Todesfolge oder Komplikationen. Weil die Krankheit mehr oder weniger das gesamte arterielle System erfasst, treten sehr häufig lebensbedrohliche Herzinfarkte und Schlaganfälle auf. Kommt zur PAVK noch Diabetes dazu, verdreifacht sich das Sterberisiko im Vergleich zur Normalbevölkerung.

Da die wenigsten Betroffenen etwas von ihrer Erkrankung und der bestehenden Gefahr wissen, fordern Mediziner, in den Check-up ab

35 Jahren (siehe S. 120) die Diagnose der PAVK mit einzubeziehen. Das sollte am besten über die Bestimmung des Knöchel-Arm-Index (ABI, siehe S. 130) geschehen. Er ist sehr aussagekräftig für die Beurteilung des Risikos für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Akute Verschlussache

Ein akuter Arterienverschluss äußert sich durch plötzliche heftige Schmerzen in den Gliedmaßen, Blässe und Kältegefühl. In der betroffenen Extremität, also dem Bein oder Arm, können keine Arterienpulse mehr gefühlt werden. Dauert der plötzliche Arterienverschluss länger als 12 Stunden, wird das Körperteil gefühllos. Falls die Beckenarterien blockiert sind, kann auch ein Schockzustand eintreten. Dies ist ein absoluter Notfall! Unbehandelt droht das Absterben des Gewebes, was eine Amputation notwendig machen kann.

Im schlimmsten Fall können verschleppte Gerinnsel Gefäßverschlüsse im Herz (Herzinfarkt) oder im Hirn (Schlaganfall) verursachen und damit zum Tod führen.

gen, sich selbst zu lieben und dann auch mehr Kraft für die Liebe zum Nächsten zu haben.

• Bei nervöser Unruhe und Schlafstörungen wirkt ein entspannender **Lavendelölwickel** Wunder (siehe unten).

• Verwöhnen Sie sich öfter mal mit einer **Selbstmassage** (siehe rechte Seite), wenn Ihre Herzrhythmusstörungen mit Erschöpfung einhergehen.

Test: Herzrhythmus und Seele

Manche Herzen stolpern oder rasen so sehr, dass es den Betroffenen nicht mehr möglich ist, unbeschwert und angstfrei zu leben. Sie vertrauen die Medikamente nicht gut und wissen sich nicht zu helfen. Da ist es sinnvoll, sich zu fragen: Über welche Steine stolpert möglicherweise meine Seele? Was gibt es in meinem Leben, das mein Herz aus dem Takt bringt?

Machen Sie einen einfachen Test: Überlegen Sie sich die Dinge, die Ihr Herz am meisten beeinflussen – positiv wie negativ –, und schreiben Sie sie jeweils einzeln auf ein Din-A4-Blatt.

Mischen Sie die Blätter so auf dem Boden, dass die Schrift verdeckt ist. Steigen Sie langsam auf das erste Blatt. Was fühlen Sie: Kraft, Unruhe, wackelige Beine, Herzrasen, nichts? Betreten Sie das nächste Blatt und spüren Sie, ob Sie einen Hinweis erhalten. Schlägt Ihr Herz unangenehm höher? Oder fühlt es sich an, als ob da noch ein Blatt fehlt? Vielleicht erhalten Sie eine Idee, woran es sich zu rütteln lohnt.

Natürlich kann auch ein Therapeut helfen, das Unterbewusste ans Licht zu holen. Das Ergebnis kann erhellend und befreiend sein.

Hilfreiche Familienaufstellung

Je mehr die Erkrankung uns einengt und je weniger sie auf konventionelle Heilverfahren anspricht, desto größer ist die Chance, mit einem Blick auf Seele und Geist weiterzukommen.

Bei Familienaufstellungen versucht man, aus einer anderen Wahrnehmungsposition krank machende Muster in der Familie und im eigenen Leben zu erkennen. Man kann dabei ergründen, ob es über die Krankheit eine Verbin-

Lavendelölwickel

Bei nervöser Unruhe und Schlafstörungen sorgen die ätherischen Öle von Lavendel für Entspannung und erholsamen Schlaf.



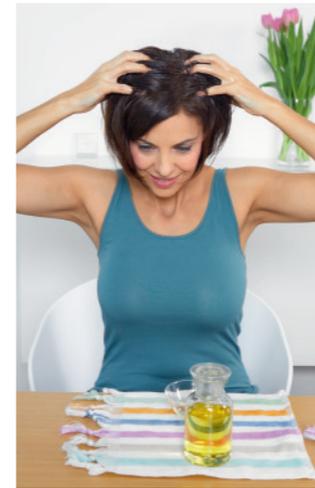
1. Sie brauchen 2 Baumwolltücher beziehungsweise 1 Baumwoll- und 1 Flanelltuch, Lavendelöl (10 Prozent) und 1 Wärmflasche.

2. Verteilen Sie 2 Teelöffel Lavendelöl (Apothek) auf dem Baumwolltuch. Legen Sie das Lavendeltuch auf die Brust. Decken Sie es mit einem trockenen Baumwoll- oder Flanelltuch ab.

3. Legen Sie die Wärmflasche auf den Wickel. Wenn er sich angenehm erwärmt hat, können Sie die Wärmflasche entfernen. Lassen Sie den Wickel so lange liegen, wie es Ihnen angenehm ist (gerne auch über Nacht).

Selbstmassage mit Öl

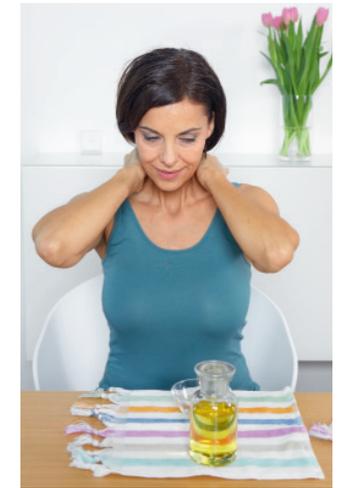
Nehmen Sie sich 2- bis 3-mal in der Woche 20 bis 30 Minuten Zeit für eine Selbstmassage. Dieses Ritual ist Teil der ayurvedischen Morgenroutine.



1. Füllen Sie etwa 40 ml Sesamöl in eine Schale. Träufeln Sie etwas Öl auf den Mittelscheitel und massieren Sie das Öl mit beiden Händen kreisend Richtung Ohren in die Kopfhaut. Danach massieren Sie Ihren Hinterkopf bis zum Nacken.



2. Massieren Sie das Gesicht von der Stirnmitte zu den Schläfen, unter und über den Augen, von der Nase über die Wangen, die Lippen und das Kinn. Zum Schluss sanft vom linken zum rechten Unterkiefer kreisen und umgekehrt.



3. Streichen Sie nun mit beiden Händen den Hals vom Nacken nach vorne zur Kehle. Abwärts streichen Sie nur mit leichtem, nach oben ganz ohne Druck. Wiederholen Sie die „Streicheinheiten“ am Hals ein paar Mal.

4. Weiter geht es über die Ober-, dann die Unterarme und die Hände (Finger einzeln ausstreichen) vor. Dann folgt der Rumpf: Verweilen Sie mit sanftem Kreisen am Herzen. Auf dem Bauch im Uhrzeigersinn kreisen, den Rücken so weit es geht ebenfalls massieren. Die Beine mit einer Hand außen, mit der anderen Hand innen umfassen (am Gesäß beginnen). Die Zehen einzeln ausstreichen. Lassen Sie das Öl etwa 15 Minuten einziehen. Danach mit einer milden Seife warm duschen.

dung zu Vorfahren oder deren Erlebnissen gibt, die uns im Bann hält. „Tragen“ wir etwas für unsere Eltern? Erstaunlicherweise brauchen manche Menschen nur diesen einen Moment des Verstehens, woher die Krankheit rührt, danach bessert sie sich rasch.

Für andere wiederum ist es ein längerer Weg mithilfe von Therapeuten, um das Erfahrene aufzuarbeiten und um mit dem Stolpern aufzuhören. Wer stolpert, braucht Stützen, körperlich wie gedanklich, um wieder sicher Fuß zu fassen (siehe S. 231).

Rote-Bete-Gemüse mit Granatapfel-Quinoa

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

2 kleine Rote Beten (à ca. 250 g)

150 g Pastinaken

1 Möhre

3 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer (ca. 20 g)

1 EL Rapsöl

1 TL gemahlener Koriander

Salz, Pfeffer aus der Mühle

200 ml Gemüsebrühe

½ Granatapfel

100 g Quinoa

½ Zimtstange

2 EL Crème légère

1 Die Rote Beten putzen, waschen, schälen und in Spalten schneiden (dabei Einmalhandschuhe tragen, da Rote Beten stark färben). Die Pastinaken und Möhre putzen, schälen und in dicke Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, weiße und hellgrüne Teile in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse, Ingwer und Knoblauch darin etwa 3 Minuten andünsten. Mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe dazugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 bis 25 Minuten zugedeckt garen.

3 Inzwischen die Kerne aus dem Granatapfel lösen (siehe S.125) und den Saft dabei auffangen. Granatapfelsaft mit Wasser auf 200 ml auffüllen, in einem Topf aufkochen und salzen. Quinoa und Zimtstange dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist, gelegentlich umrühren. Zimtstange entfernen, die Granatapfelkerne untermischen.

4 Die Crème légère unter das Gemüse rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Frühlingszwiebeln bestreut zur Granatapfel-Quinoa servieren. Nach Belieben mit Korianderzweigen garnieren.

Gut zu wissen: 200 g Rote Beten decken bereits 40 Prozent des Tagesbedarfs an Folsäure. Auch Eisen und Vitamine der B-Gruppe finden sich reichlich in der roten Knolle. Dieser Vitalstoff-Mix unterstützt die Blutbildung und schützt die Gefäße vor Ablagerungen (siehe S. 162). Außerdem kurbelt Rote Bete die Produktion von Stickstoffmonoxid an, das den Gefäßdurchmesser, den Blutdruck und die Blutgerinnung reguliert.

Mein Tipp

Granatapfelkerne passen in fast jeden Salat. Probieren Sie immer wieder mal neue Varianten aus.

