

Dr. Stefan Siebrecht

Sanfte Medizin für Ihr Herz



Das Beste aus der Naturheilkunde
Wirkungsvolle Selbsthilfe



Sanfte Medizin für Ihr Herz

Das Beste aus der Naturheilkunde
Wirkungsvolle Selbsthilfe

Dr. Stefan Siebrecht

Die Studien und Erkenntnisse über die Anwendungen in diesem Buch wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben. Alle Informationen ersetzen aber in keinem Fall den Rat und die Hilfe eines Arztes oder Heilpraktikers.

Der Verlag und der Autor übernehmen keine Haftung für Schäden, die sich durch unsachgemäße Anwendung der dargestellten Behandlungsmethoden oder Rezepturen ergeben, und übernehmen auch keinerlei Verantwortung für medizinische Forderungen.

Bei den Produktempfehlungen wurde aus Platzgründen auf den Hinweis[®] verzichtet. Alle in diesem Bereich genannten Produkte können nach deutschem oder internationalem Recht besonders geschützt sein. Die Nennung dieser Bezeichnungen ohne den Hinweis auf ein eingetragenes und/oder geschütztes Waren-/Markenzeichen o. ä. (z. B. [®]) ist daher nicht als Verletzung der Schutzrechte dieser Bezeichnungen und nicht als Schädigung der Firmen, die diese Rechte besitzen, zu verstehen.

Der Autor erklärt hiermit, dass zum Zeitpunkt des Erscheinens dieser Ausgabe keine illegalen Inhalte auf den genannten Internet-Seiten und weiterführenden Internet-Adressen erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft dieser Seiten hat der Autor keinerlei Einfluss. Daher distanziert er sich ausdrücklich von allen Inhalten der genannten Internet-Adressen, die nach der Linksetzung verändert wurden.

Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haften ausschließlich die Anbieter dieser Seiten, auf welche verwiesen wurde, nicht jedoch der Autor und der Verlag dieses Buches, die über Nennung der Internet-Adressen auf die jeweilige Veröffentlichung lediglich verweisen.

Umschlaggestaltung:
Guter Punkt, München <http://www.guter-punkt.de>
Umschlagmotiv: © Guter Punkt, München unter Verwendung von Motiven von thinkstock

1. Auflage 2015
Verlag Via Nova
Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg
Telefon: (06 61) 6 29 73, Fax: (06 61) 96 79 560
E-Mail: info@verlag-vianova.de
Internet: www.verlag-vianova.de

Satz:
WerbeDesign Baumann, 88364 Wolfegg
Druck und Verarbeitung:
Appel & Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-328-7

Bildnachweise:
www.fotolia.de, www.panthermedia.net

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Einleitung | 7 |
| Bluthochdruck – der stille Killer | 19 |
| Die Vor- und Nachteile von Medikamenten gegen Bluthochdruck | 23 |
| Den Blutdruck auf natürliche Weise senken | 27 |
| Überschüssige Pfunde machen Druck | 27 |
| Bewegungsmangel geht aufs Herz | 28 |
| Mit Folsäure beugen Sie Bluthochdruck vor | 29 |
| Freispruch für das Salz | 29 |
| Der Mensch ist so jung wie seine Blutgefäße | 32 |
| Die Bedeutung der Mitochondrien für unsere (Herz)-Gesundheit | 34 |
| Tatort Zelle. | 36 |
| Antioxidantien schützen Ihre Zellen | 38 |
| Die Cholesterin-Hysterie | 41 |
| Cholesterin – ein lebensnotwendiger Stoff | 44 |
| Alzheimer durch Cholesterinsenker? | 46 |
| Statine als Cholesterinsenker senken auch den Vitamin-D-Spiegel | 47 |
| Sind hohe Cholesterinwerte ganz und gar ungefährlich? | 48 |
| Achten Sie auf Ihren Homocysteinwert | 53 |
| Die Entdeckung von Homocystein als Risikofaktor | 54 |
| Herzgesunde Ernährung | 57 |
| Das Märchen von den „gefährlichen gesättigten Fetten“ | 58 |
| Warum Kokosöl für das Herz gesund ist | 60 |
| Herzerkrankungen mit Omega-3-Fettsäuren vorbeugen und behandeln | 62 |
| EPA und DHA – Gesundheit aus dem Meer | 67 |
| Der Omega-3-Index. | 70 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| Warum Krill-Öl besser als Fischöl ist | 72 |
| Olivenöl – Eine Wunderwaffe gegen Herzinfarkt? | 75 |
| Transfette – die Killerfette | 77 |
| Das Wichtigste über Fette zusammengefasst | 83 |
| Warum zu viele Kohlenhydrate Ihrem Herz schaden | 84 |
| Herzgesunde Kost nach Dr. Dean Ornish | 86 |
| Vitalstoffe für Ihr Herz | 91 |
| Coenzym Q10 – das Herzvitamin | 92 |
| Vitamin D ₃ – stärkt das Herz und senkt den Blutdruck | 96 |
| Vitamin E – hält Blutgefäße gesund | 99 |
| Vitamin B ₃ – senkt Ihre Blutfette wirkungsvoll | 100 |
| Vitamin K ₂ – verhindert Verkalkung | 102 |
| Magnesium – das Mineral der Entspannung | 104 |
| Selen – senkt das Herzinfarkttrisiko | 108 |
| L-Carnitin – hält unser Herz gesund | 110 |
| L-Arginin – senkt den Blutdruck ohne Nebenwirkungen | 115 |
| Heilpflanzen und Gewürze für das Herz | 119 |
| Weißdorn. | 121 |
| Knoblauch – die Gesundheitsknolle | 122 |
| Meereskiefernridenextrakt (Pycnogenol®) | 126 |
| Das beste Gewürz für Ihr Herz: Cayenne | 130 |
| Hildegard-Medizin – Galgant / Herzwein | 132 |
| Strophanthin – ein wirkungsvolles Herzmittel. | 135 |
| Das schadet Ihrem Herz-Kreislauf-System | 143 |
| Ernährungsfehler / Mangelernährung | 144 |
| Mangel an Bewegung / Rauchen. | 147 |
| Schlafmangel / Einsamkeit / Medikamente / Diabetes | 148 |
| Übergewicht / Metabolisches Syndrom / Übersäuerung | 149 |
| Chronische Entzündungen sind heimliche Killer | 152 |
| Schlechte Zähne sind schlecht fürs Herz | 154 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Interview „Die ganzheitliche Herzheilkunde umfasst mehrere Schritte“ . . . | 158 |
| Stress lass nach! | 163 |
| Entspannung tut Ihrem Herzen gut | 164 |
| Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung (PME). | 165 |
| Achtsamkeitsmeditation | 166 |
| Yoga | 169 |
| Tai Chi & Qi Gong | 170 |
| Die Herzintelligenz | 172 |
| Die Heilkraft der Liebe | 177 |
| Liebe, Nähe und Zuwendung | 179 |
| Heilende Gespräche | 180 |
| Heilsames Schreiben | 181 |
| Heilende Familienbeziehungen | 182 |
| Heilende Berührung | 184 |
| Mit einem offenen Herzen leben | 185 |
| Der Unterschied zwischen Einsam-Sein und Alleins-Sein | 187 |
| Die heilende Kraft der Vergebung | 188 |
| Die fünf Ebenen der Heilung | 190 |
| Wofür schlägt Ihr Herz? | 195 |
| Literaturverzeichnis | 196 |
| Adressen | 198 |

*Dieses Buch ist meinen Eltern
als Dank für mein Leben gewidmet.*

Einleitung

Unser Herz ist ein wahres Wunderwerk. Staunend und ehrfurchtsvoll sollte man sich folgende Zahlen vergegenwärtigen: Der etwa faustgroße Hohlmuskel zieht sich pro Minute 60- bis 80-mal zusammen und erschlafft wieder. Diese Kontraktion unseres Herzens geschieht rund 100.000-mal am Tag. Im Laufe eines Lebens summiert sich das auf etwa 3,5 Milliarden Herzschläge. Die Zahl ist beeindruckend: 3.500.000.000. Das Ganze geschieht normalerweise ohne jegliche Verschleißerscheinungen. Wenn Sie ein Smartphone, einen Toaster oder einen Föhn kaufen, dann geben diese oft nach ein bis zwei Jahren den Geist auf. Eine Nylonstrumpfhose ist oft schon nach dem ersten Tragen aufgrund einer Laufmasche reif für den Müllimer. Unser Herz ist von Natur aus darauf ausgelegt 100 Jahre oder sogar länger zu takten und das 24 Stunden am Tag.

Wie die Sonne am Himmel arbeitet das Herz auch an Sonn- und Feiertagen, ohne jemals an Urlaub zu denken. Das hält uns am Leben. Dabei werden jede Minute sechs bis acht Liter Blut durch unsere Gefäße gepumpt, um die Organe mit Sauerstoff, Nähr- und Vitalstoffen zu versorgen. Bei großer Anstrengung werden sogar bis zu 25 Liter Blut pro Minute in die Arterien gepumpt.

Das Herz ist unser zentrales Organ. Es ist wohl kein Zufall, dass es ziemlich genau in unserer Körpermitte liegt. Das Herz ist auch eng mit unseren Gefühlen verbunden. Zahlreiche Redewendungen und

Weisheiten tun davon kund. Etwa: „Mir geht etwas zu Herzen“ oder „Das bricht mir das Herz“ oder „Mir springt das Herz vor Freude“.

Trotz seiner enormen Leistungsfähigkeit ist das Herz anfällig für vielerlei Funktionsstörungen. Noch immer sind Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems die häufigste Todesursache in der westlichen Welt. Im Jahr 2012 starben laut statistischem Bundesamt allein in Deutschland über 349.000 Menschen an einer Herzerkrankung. Die zweithäufigste Todesursache sind Krebserkrankungen. Im gleichen Jahr waren das 221.611 - um genau zu sein. Sollten Sie von der gefürchteten Krankheit Krebs betroffen sein, so finden Sie im Buchhandel bestimmt weit über 50 Bücher oder mehr zum Thema „alternative“ oder komplementäre (begleitende) Krebstherapien.

Warum dieses Buch?

Ein Buch über naturheilkundliche Herztherapie suchte man bisher vergebens.

Zwar gibt es über das Herz die Werke von Dr. med. Marianne Koch und von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer. Sie gehen zwar ausführlich auf Funktion, Krankheiten, Diagnose, geschichtliche Entwicklung der Herzmedizin und schulmedizinische Behandlungen ein. Doch nach sinnvollen Alternativen zu Bluthochdruckmedikamenten, Diuretika, Ballondilatation und Stents sucht man darin vergebens.

Rüdiger Dahlke hat ein wichtiges Buch über die seelischen Hintergründe von Herz(ens)-problemen veröffentlicht. Es macht auch durchaus Sinn, sich damit zu beschäftigen, wenn Sie an Herzenge (Angina pectoris), Herzrhythmusstörungen oder Hypertonie leiden. Niemand könnte die Zusammenhänge von Körper und Seele besser erklären als der Arzt und Psychotherapeut Dr. Dahlke.

Doch auch seine naturheilkundlichen Empfehlungen gehen kaum über diätetische Maßnahmen, Fasten und mehr Bewegung hinaus.

Laut einer Allensbach-Umfrage würden 76 Prozent der deutschen Bevölkerung lieber naturheilkundliche statt chemisch-pharmazeutische Mittel nehmen. Gibt es keine wirkungsvollen Naturheilmittel für unser Herz? Doch, ganz sicher gibt es die! Aber viele Naturstoffe, die ich Ihnen auf den folgenden Seiten vorstelle, kennt womöglich noch nicht einmal Ihr Arzt. Denn auf der Universität lernen Ärzte primär eine Medikamenten- und apparateorientierte Medizin. Das liegt daran, dass multinationale Pharmakonzerne die Ausbildung und Forschung sponsern.

Heute gilt die „evidenzbasierte Medizin“ als das Nonplusultra. Der Begriff „evidence-based medicine“ wurde Anfang der 1990er Jahre an einer kanadischen Universität geprägt. Das Wort evidence bedeutet im Englischen je nach Kontext: Beweis, Beleg, Hinweis oder Zeugenaussage. Fast die gesamte Medizin stützt sich heute auf Meta-Analysen von rando-

misierten, doppelblind kontrollierte Studien. Evidenzbasierte Medizin war ursprünglich mal ein guter Gedanke. Man wollte für Patienten einfach die beste Behandlung. Doch in seiner Ausgestaltung ist einiges schiefgelaufen. Mediziner sind heute von der Pharmaindustrie teilweise „ferngesteuert“. Dessen sind sie sich zum Teil auch bewusst.

So schrieb das Deutsche Ärzteblatt im Jahr 2003: „Randomisierte Studien sind immens teuer, die Kosten liegen bei schätzungsweise 5.000 bis 10.000 Euro pro Patient. Die Kosten einer in den USA laufenden Studie zur Chelattherapie der kardiovaskulären Erkrankung betragen 30 Millionen US-Dollar. Wegen hoher Kosten bei zugleich geringer staatlicher oder gemeinnütziger Förderung wandert die klinische Forschung zunehmend in die Domäne der pharmazeutischen Industrie ab, wo sie Zulassungs- und Marketinginteressen gehorcht. Die Folge ist, dass prioritär nur Therapien erforscht werden, die patentierbar und gewinnversprechend sind. Gemeinhin investiert die pharmazeutische Industrie nur in Medikamente, deren geschätzter Umsatz über 300 Millionen Pfund pro Jahr liegt. Viele erfolgsversprechende Therapien werden deshalb nur schlecht oder nie überprüft, zumal wenn sie sich nicht durch Patente schützen lassen.“

Das wurde - ich möchte es noch einmal ausdrücklich betonen - nicht von irgendeinem fanatischem Medizinkritiker oder Verschwörungstheoretiker geschrieben, sondern ist Originalton vom Deutschen Ärzteblatt!

Die Krise in unserem „Krankheits-System“

Man kann den Ärzten keinen Vorwurf machen. Jeder, der Medizin studiert hat, tat dies in dem Interesse, Menschen helfen zu wollen. Doch irgendwie ist unser so schön geplantes, sehr bürokratisches Gesundheitssystem zu einem Medizin- und Verwaltungsapparat verkommen. Manche bezeichnen es als ein „Elends-Verwaltungssystem“, das nur noch Krankheiten managt, statt Heilung zu bewirken. Es werden in der Regel nur Symptome und keine Ursachen behandelt. Wie oft haben Sie schon von Ihrem behandelnden Arzt gehört: „Das Medikament X Y Z müssen Sie für den Rest Ihres Lebens nehmen!“ Hallo!!! - das hat doch nichts mit heilen zu tun, eher mit Abhängigkeiten schaffen.

Naturheilmittel und Naturheilverfahren werden von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen in den seltensten Fällen bezahlt, mit der fadenscheinigen Begründung „wissenschaftlich nicht bewiesen“. Dabei ist allzu oft Wissenschaft „der gegenwärtige Stand unseres Irrtums“, wie es Aldous Huxley so schön formuliert hat.

Ganz ähnlich hat das auch der deutsch-schwedischer Biologe Jakob von Uexküll ausgedrückt, indem er sagte: „Die Wissenschaft von heute ist der Irrtum von morgen“. Wie viele Medikamente sind in den vergangenen vierzig Jahren wieder vom Markt genommen worden, weil die Nebenwirkungen tödlich waren? Denken

wir nur an den Cholesterinsenker Lipobay der Firma Bayer. Vier Jahre nach seiner Einführung nahm der Pharmakonzern das Produkt Lipobay vom Weltmarkt, nachdem mindestens 52 Menschen, die gleichzeitig noch einen anderen Blutfett-senker genommen hatten, nachweislich daran starben. Die Dunkelziffer liegt sicherlich um einiges höher.

Ärzte müssen sich heutzutage an Richt- und Leitlinien orientieren. Die Empfehlungen in den Leitlinien beruhen häufig auf Expertenmeinungen. Die in den Gremien sitzenden Mediziner haben aber in Forschungsprojekten bereits mit dem Pharmahersteller zusammengearbeitet, dessen Produkt sie nach Ablauf der klinischen Studien nun bewerten sollen. Ein Interessenkonflikt ist selten zu vermeiden. Werden irrtümlich wenig nützliche Produkte empfohlen, kann das für Patienten gesundheitsschädlich sein oder sogar tödliche Folgen haben, etwa wie bei der Leitlinie der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie geschehen: Dort wurde lange Zeit bei bestimmten Patienten mit Herz-Kreislauf-Problemen die Gabe von speziellen Betablockern empfohlen - allerdings fußt die Anweisung auf den Hinweisen eines niederländischen Mediziners, der wegen wissenschaftlichen Fehlverhaltens längst von der Universität gewiesen wurde. Tausende Todesfälle sollen auf das irrtümlich empfohlene Produkt zurückzuführen sein.

Immer häufiger warnen kritische Mediziner, dass neue Arzneimittel immer schneller, nämlich schon kurze Zeit nach



ihrer Zulassung, in den Leitlinien auftauchen. „Das widerspricht jeglicher klinischen Erfahrung“, sagen die Experten. Risiken und Schäden neuer Arzneimittel im ärztlichen Alltag würden oft erst zwei bis drei Jahre nach ihrer Zulassung bekannt. Veröffentlicht wurde die Kritik im „Arzneimittelbrief“. Unter den Autoren der unabhängigen Fachzeitschrift, die seit über 40 Jahren herausgegeben wird, sind Vertreter der Bundesärztekammer, Ethik- und Arzneimittelkommissionen in Deutschland.

Manche Autoren sagen, dass gar nicht Herz-Kreislaufkrankungen die häufigste Todesursache sind, sondern iatrogene Erkrankungen. Iatrogene Krankheiten sind solche, die durch eine nicht sachgerechte Behandlung durch einen Arzt verursacht wurden. Sie können von einer falschen Verschreibung oder Anwendung von Medikamenten, von falsch angewendeten Therapien, falschen Diagnosen oder Fehlern bei operativen Eingriffen herrühren. Sie kommen in allen Fachbereichen der Medizin vor. Die unangenehmen Fol-

gen, die durch iatrogene Krankheiten entstehen, sind zahlreich und nehmen von Jahr zu Jahr weiter zu. So zeigen amerikanische Studien, dass allein in den USA die Sterberate an iatrogenen Krankheiten mit 180.000 jährlich jede andere Sterberate durch Unfälle, einschließlich Autounfälle, in den Schatten stellt. Durch diese Entwicklung entstehen Kosten in Milliardenhöhe. Am häufigsten entstehen iatrogene Krankheiten durch den falschen Gebrauch von Medikamenten, auch und gerade im Krankenhausbereich. Hier können zusätzlich Infektionskrankheiten durch multiresistente Keime hinzukommen, Fehlbedienung von Maschinen und menschliche Fehler. Eine weitere US-Studie hat ergeben, dass 64 Prozent aller Sterbefälle in Krankenhäusern auf iatrogene Krankheiten zurückzuführen sind und verhindert werden könnten. Nicht zuletzt spielen auch Fehler bei chirurgischen Eingriffen eine erhebliche Rolle. Unzählige unnötige Operationen werden allein während eines Jahres durchgeführt und führen nicht selten zu einem tödlichen Ausgang.

Die Sorgen und Nöte der Ärzte

An dieser Stelle möchte ich eine Lanze für die praktizierenden Mediziner brechen. Man darf es nicht versäumen, die „oft gescholtenen Ärzte“ zu verteidigen. Gerade, wenn es um das Verschreiben von Medikamenten geht. Es gibt in der sogenannten Roten Liste, einem Verzeichnis der meisten in Deutschland erhältlichen Arzneimittel, einige Zehntausend Medikamente. Bei allen gibt es nicht nur Anzeigen, Gegenanzeigen und Nebenwirkungen, sondern auch noch Wechselwirkungen zu anderen Medikamenten. Dies alles kann kein Arzt im Kopf haben. Wenn ein Patient mit bereits acht Medikamenten (dies ist heute keine Seltenheit mehr) zu ihm kommt, und der Arzt ihm das neunte verordnen will, so müsste er im Prinzip alle acht bereits eingenommenen Mittel auf mögliche Wechselwirkungen zum neuen Arzneimittel hin überprüfen. Einige wichtige Interaktionen kennt er natürlich auswendig, aber eben nicht alle. Selbst ein Toxikologe kann ab drei Medikamenten die Wechselwirkungen nicht einschätzen. Fakt ist: chronisch kranke Menschen über 60 Jahre nehmen durchschnittlich acht Arzneimittel am Tag, einige sogar bis zu fünfzehn. Die Wechsel- und Nebenwirkungen dieses Cocktails sind damit unkalkulierbar.

Die Frage ist: Lässt ihm das heutige, straff organisierte Medizinsystem denn überhaupt die Zeit, seiner Sorgfaltspflicht in ausreichendem Maße nachzukommen? Wie wird die halbe Stunde, die er eigentlich für das Literaturstudium benötigen

würde, denn vergütet? Überhaupt nicht! Er müsste das in seiner Freizeit tun. Er, seine Frau und seine Kinder wären recht bald frustriert. Überhaupt ist die Zeitdauer, die ihm von den Krankenkassen vergütet wird, viel zu knapp bemessen. Im Durchschnitt hat er gerade mal sieben Minuten für eine Behandlung. Für eine umfangreiche körperliche Untersuchung und für eine gründliche Befragung des Patienten nach seiner Leidensgeschichte (Anamnese) bräuchte er schon fast eine Stunde.

Das Herz steht in enger Beziehung zu anderen Organen: Lunge, Nieren, Nebennieren, Schilddrüse, Hypophyse und Blutgefäße. Wichtig sind auch Konstitution, vererbte Faktoren, Lebensstil, das vegetative Nervensystem. Der Stoffwechsel, der Energiehaushalt in den Zellen und der Säure-Basenhaushalt. Wie soll man das bitteschön alles in sieben Minuten abklären? Ein Grund für die Krise in der heutigen Medizin liegt darin, dass den Ärzten immer weniger die Rahmenbedingungen ermöglicht werden, dass sie ihren Pflichten verantwortungsvoll nachkommen können. Es fließt auch viel zu wenig Geld in die Prävention. Nur ein Prozent der Gesamtausgaben im Krankheitswesen fließt in die Vorsorge. 99 Prozent wird für die Reparaturmedizin ausgegeben. Vorbeugen ist einfacher, intelligenter und auch preisgünstiger als Heilen!

Ein weiterer Grund für die hohen Krankheitsraten liegt auch in der oftmals fehlenden Bereitschaft des Patienten, Verantwortung für seine eigene Krankheit und deren Behandlung zu übernehmen. Sie als

Leser tun schon mal den ersten wichtigen Schritt. Sie informieren sich! Herzlichen Glückwunsch zu dieser Entscheidung!

Die Zeiten des unbegrenzten Vertrauens in die Allmacht unserer Koniferen, - äh, ich meine natürlich Koryphäen - der medizinischen Hochschulen, der Pharmaindustrie, der Politik, ja des gesamten Krankheitssystems sind schon lange vorbei. Das müsste eigentlich anhand der zunehmenden vermeintlichen oder tatsächlichen Skandale auch dem Naivsten und Gutgläubigsten klargeworden sein. Damit soll überhaupt kein Misstrauen in die Arzt-Patienten-Beziehung gesät werden. Patienten sollen und dürfen auch weiterhin Vertrauen zu „ihrem“ Arzt haben. Aber beide - Arzt und Patient - sollen sich darüber im Klaren sein, dass Irrtümer, Nebenwirkungen und Pannen bei Operationen immer möglich sind. Kein überkritisches Hinterfragen jeder einzelnen Maßnahme des Arztes tut not, aber ein sinnvolles Mitdenken. Warum sollte der Patient nicht die Beipackzettel lesen und seinen Arzt oder Apotheker fragen, wenn eine beschriebene Nebenwirkung auftritt oder er ein anderes Medikament einnimmt, welches mit dem gerade verordneten in Wechselwirkung steht?

Warum reagieren Ärzte immer noch mit Abwehr und persönlicher Kränkung, wenn der Patient mitgedacht und ihn auf etwas aufmerksam gemacht hat, was ihm selbst entgangen war? Warum mögen es manche Ärzte nicht, wenn sie einen gut informierten, kritischen Patienten vor sich haben?

Ärzte sollten den Wunsch der Patienten respektieren, die chemisch-pharmazeutische Arzneimittel vermeiden möchten, wenn es adäquate alternative Möglichkeiten gibt.

Ursachen und nicht Symptome behandeln

Keine Frage - unsere Notfallmedizin leistet Hervorragendes. Wenn Sie einen Herzinfarkt erleiden, kann Ihnen nichts Besseres passieren, als eine schnelle Einlieferung in ein Krankenhaus. Die Chance zu überleben ist heute viel höher als vor vierzig Jahren. Doch leider hat die Häufigkeit dieses kardiovaskulären „Supergaus“ enorm zugenommen. Während es 1948 in der Bundesrepublik nur 2.600 Herzinfarkte pro Jahr gab, waren es vier Jahrzehnte später bereits etwa 100.000. Das Buch, das Sie in Ihren Händen halten, soll helfen, dass Sie, lieber Leser, einen Infarkt im Herzen oder im Hirn verhindern können.

Die Empfehlungen dieses Ratgebers setzen größtenteils an den Ursachen von Herzkrankheiten an. Im krassen Gegensatz dazu stehen die Symptomatischen Behandlungen. Die heute üblichen Bypass-Operationen oder Eingriffe in die Blutgefäße durch Ballon, Stent oder Laser sind keine ursächlichen, sondern nur symptomatische Behandlungsmethoden. Die eigentliche Herzerkrankung jedoch bleibt trotz dieser medizinischen Eingriffe bestehen und verschlimmert sich in der Regel weiter, wenn nicht mit der Behandlung der Ursachen begonnen wird.

Und diese hängen sehr stark von Ihrer Lebensweise ab.

Herz-Kreislauf-Leiden verursachen die höchsten Kosten in unserem Krankheits-system.

Im Jahr 2008 waren es 37 Milliarden Euro. Neuere Zahlen vom Statistischen Bundesamt liegen bis Ende 2014 interessanterweise noch nicht vor. Man könnte ohne Übertreibung viele Milliarden einsparen, wenn die Bevölkerung die Tipps und Empfehlungen in diesem Buch beherzigen würde.

Helfen Sie daher mit an der Verbreitung dieses Buches. Verschenken Sie es an Familienmitglieder, Freunde und Arbeitskollegen. Mit einer Krankheit ist ja auch immer viel Leid verbunden. Im Jahr 2012 starben allein in Deutschland 55.000 Menschen an einem Herzinfarkt. Das sind Menschen, die plötzlich - ohne Vorwarnung - aus dem Leben gerissen wurden.

Der Kardiologe Dr. med. Ernst Girth ist der Überzeugung, dass 90 Prozent der Faktoren, die uns herzkrank machen, an unserem Lebensstil liegen: an Stress, falschem Essen und zu wenig Bewegung. Ich stimme dem voll und ganz zu, bin aber zur Erkenntnis gekommen, dass es noch viele weitere Faktoren gibt wie: Mangel an essentiellen Vitalstoffen, Freie Radikale, Umweltgifte, Mobilfunkstrahlung, chronische Entzündungen, Schädigung der Mitochondrien, Rauchen, pathogene Keime wie Bakterien und Viren, Zahnherde und vieles weiter mehr.

Leider ist es so, dass sich unser Herz nicht bemerkbar machen kann, wenn bestimmte Situationen eintreten, die seine Leistungsfähigkeit stören oder einschränken.

Wir werden langfristig krank, ohne anfangs überhaupt etwas zu bemerken. Lebens- und ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten entstehen langsam, aber sicher oft über Jahrzehnte. Wir glauben dann, wir sind über Nacht krank geworden. Erst, wenn unser Herz in seiner Funktion geschädigt - beziehungsweise die Durchblutung bereits stark eingeschränkt ist - bemerken wir einige Symptome, wie Kurzatmigkeit, Brustschmerzen, Luftnot und Leistungseinbußen. Dann ist aber bereits die Schädigung des Herzens bzw. des Herz-Kreislaufsystems und unserer Blutgefäße so weit fortgeschritten, dass eine Therapie oft nur noch die Symptome lindern kann. Die Krankheit ist dann nur noch sehr schwer aufzuhalten. Aber auch hier ist eine Heilung in vielen Fällen mit einem erhöhten Aufwand möglich. Natürlich nicht immer.

Eine geschädigte Herzklappe muss operiert werden. Dagegen ist noch kein Kraut gewachsen. Aber Ablagerungen in den Arterien können sich über viele Monate durch entsprechende Maßnahmen wieder zurückbilden. Das haben Dr. Dean Ornish und andere Ärzte tausendfach bewiesen.

Vorbeugen ist viel einfacher als heilen! Wir müssen die Ursachen angehen - 10,

20 oder 30 Jahre, bevor die Beschwerden beginnen. Autopsien von jungen Soldaten, die Opfer der Kriege in Vietnam und Korea wurden, zeigten bereits zu 80 Prozent massive Anzeichen von Arteriosklerose. Die gefallenen Soldaten waren kaum älter als 25 oder 30 Jahre.

Wir wissen heute, dass Stress und traumatische Erlebnisse über den Faktor Epigenetik unsere Gene verändern. In Kriegssituationen gibt es nun wahrlich genug Gelegenheit dazu.

Doch sicher hat auch die Art der amerikanischen Ernährung (die wir in weiten Teilen übernommen haben) ihren Teil zur Volkskrankheit Arteriosklerose beigetragen. Die Arterien gefallener asiatischer Soldaten in Korea und Vietnam waren hingegen überwiegend glatt und frei. Ich denke dabei als Übeltäter gar nicht so sehr an das Cholesterin. Das ist gar nicht so schlimm, wie man uns immer weismachen will. Im Buch gibt es spannende Fakten und Aussagen von Ärzten zu dieser Thematik.

Schulmedizin und Naturheilkunde kombinieren

In den vergangenen 30 Jahren hatte es oft den Anschein, dass sich die beiden Lager unversöhnlich gegenüberstanden. Schulmediziner schimpften auf Naturheilkundler und umgekehrt.

Seit einigen Jahren ist hier eine Trendwende zu beobachten. Man spricht mehr und mehr von der integrativen oder Kom-

plementär-Medizin. Das heißt, das eine schließt das andere nicht aus. Beide ergänzen sich oft in hervorragender Weise.

Eine der Initiatorinnen dieser Bewegung war Dr. med. Veronica Carstens, die Frau unseres früheren Bundespräsidenten. Für sie waren die beiden Lager nie ein Widerspruch. Über ihre Stiftung Natur & Medizin hat sie auch Studien zu Naturheilverfahren finanziert.

Mittlerweile ist das noch kleine Pflänzchen der integrativen Medizin an eine Hochschule vorgedrungen.

Die Ärztin und Professorin Karin Kraft leitet seit zehn Jahren an der Universitätsmedizin Rostock den Lehrstuhl für Naturheilkunde. Karin Kraft ist Fachärztin für Innere Medizin und seit vielen Jahren ausgewiesene Spezialistin für Naturheilverfahren.

Für die 60-Jährige steht fest: „Der Kombination zwischen schulmedizinischer und komplementärmedizinischer Behandlung wie z. B. mit Naturheilverfahren im Sinne der Integrativen Medizin gehört die Zukunft“. Neben der Empfehlung von naturheilkundlichen Medikamenten und Verfahren geht es in ihrer Ambulanz immer auch um die Hilfe zur Selbsthilfe. „Die Patienten müssen aktiv in den Heilungsprozess eingebunden werden“, sagt Professorin Kraft.

Knapp zwanzig Kliniken in Deutschland bieten inzwischen Naturheilverfahren mit kassenärztlicher Zulassung an. Darunter

die Klinik Blankenstein in Hattingen, das Immanuel-Krankenhaus Berlin-Wannsee, die Kliniken Essen-Mitte und die Hufeland-Klinik in Bad Ems.

Natürlich wird es immer Patienten geben, wo die Einnahme von Statinen, Diuretika oder blutdrucksenkenden Medikamenten Sinn macht. Die Frage ist, wie man durch Änderung der Lebensweise und naturheilkundliche Therapien langfristig davon wegkommen kann. Ein erfahrener Naturarzt oder Heilpraktiker kann hier sehr hilfreich sein.

Wenn Sie, lieber Leser, einen naturheilkundlichen Arzt suchen, finden Sie den am ehesten über Empfehlungen oder über das Internet.

Im Anhang gebe ich die entsprechenden Webseiten bekannt.

Wie Sie mit den Empfehlungen aus diesem Buch am besten umgehen

Keinesfalls sollten Sie ohne Absprache mit Ihrem Arzt Medikamente, die sie schon längere Zeit einnehmen, einfach absetzen. Nehmen wir an, Sie haben hohen Blutdruck.

Jetzt lesen Sie im entsprechenden Kapitel, was Sie alles dagegen tun können. Sie müssen nicht unbedingt das ganze Programm machen. Es genügt vielleicht schon, wenn Sie zweimal täglich eine Entspannungsübung praktizieren, Gewicht reduzieren, vor dem Schlafen 100 bis 200 Milligramm Magnesium neh-

men, dazu vier Kapseln L-Arginin. Das Essen öfters mal mit frischem Knoblauch würzen und die schlechten Fette gegen gute austauschen. Als Hypertonie-Patient haben Sie vermutlich ein eigenes Blutdruckmessgerät zuhause. Das heißt, Sie können den Erfolg regelmäßig überprüfen. Dann können Sie mit Ihrem Arzt über die Reduzierung der Medikamentendosis sprechen.

Etwas umständlicher ist es, wenn Sie zum Beispiel sogenannte „Blutverdünner“ nehmen. Wenn Sie den Empfehlungen des Buches folgen, dann sollten Sie den Quick- oder INR- Wert engmaschiger beim Arzt kontrollieren lassen. Nur so kann die Gabe der Medikamente angepasst oder im optimalen Falle ganz ausgesetzt werden.

Wenn Sie Nahrungsergänzungsmittel nehmen möchten, macht es Sinn, die Werte im Vollblut bestimmen zu lassen. Bei der Vollblut-Spektralanalyse wird - wie der Name schon sagt - das volle Blut untersucht, also auch die Blutzellen selbst und nicht allein das Serum. Das bringt äußerst interessante Ergebnisse, da einige Mineralstoffe, wie zum Beispiel Magnesium und Kalium vorwiegend intrazellulär vorkommen und im Serum eine etwas andere Aussage haben.

Analysen zeigen unterschiedliche Verteilungsmuster der Elemente zwischen Serum und Plasma. So lässt sich deutlich erkennen, dass so bedeutende Elemente wie Magnesium, Kalium oder Zink überwiegend intrazellulär gebunden sind und

deshalb am besten mit der Vollblutanalyse bestimmt werden.

Weiterhin ist zu berücksichtigen, dass hiermit nicht zwangsläufig auch Rückschlüsse auf die zelluläre Versorgung gezogen werden können. Da aber zum Beispiel 99 Prozent des Eisens, 90 Prozent des Kaliums, 90 Prozent des Zinks, 70 Prozent des Magnesiums und 70 Prozent des Selen ausschließlich in den zellulären Blutbestandteilen enthalten sind, stellt nur die Vollblutanalyse eine aussagekräftige Untersuchungsmethode dar.

Vorbeugen ist besser und einfacher als Heilen

Optimal wäre es, wenn wir schon in den Zeiten, in denen wir noch gesund sind, uns daran erinnern, was unserem Herzen guttut und was ihm schadet. Dazu bekommen Sie in diesem Buch sehr viele Hinweise. Gefahr erkannt - Gefahr gebannt!

Wenn Sie nach dem Lesen dieses Buches wissen, was Ihrem Herzen schadet und was Sie tun können, um es unterstützen, dann können Sie Ihren Lebensstil anpassen.

Der Faktor Ernährung spielt bei der Verhütung von Herzerkrankungen eine wesentliche Rolle. Daher nimmt dieses Kapitel einen entsprechend großen Raum ein. Mir war es aber wichtig, mit längst überholten Dogmen aufzuräumen. Gerade was das Thema Fett angeht, gibt es viele Fehlinformationen in den bisherigen Lehrbüchern der Kardiologie.

Die besprochenen Naturheil- und Nahrungsergänzungsmittel sind frei von Nebenwirkungen und doch sehr wirkungsvoll. Häufig wurde das sogar in Studien nachgewiesen. Um den Lesefluss nicht zu stören, habe ich auf Quellenangaben verzichtet.

Im Anhang finden Sie jedoch ein Verzeichnis der Literatur, die ich verwendet habe.

Die erwähnten Studien sind natürlich auch leicht im Internet über die frei zugängliche Datenbank „PubMed“ zu finden.

Die in diesem Ratgeber empfohlenen Mittel sind größtenteils sehr kostengünstig.

Denken wir nur an eine ganzheitliche Behandlung mit Magnesium, Weißdorn, Coenzym Q10 oder L-Carnitin. Wir sprechen dann von Kosten unter zwei Euro. Für jede Tasse Kaffee (die übrigens in Maßen gut für Ihr Herz ist) im Restaurant geben Sie mehr aus.

Hier sollte und muss ein Umdenken stattfinden. Was ist Ihnen Ihre Gesundheit wert? Natürlich wäre es schön, wenn die Krankenkassen im Sinne der Prävention und Therapie solche Mittel zahlen würden.

Medikamente mit zum Teil schwersten Nebenwirkungen werden von der Solidargemeinschaft über die Versicherer bezahlt. Naturheilkunde müssen Sie leider aus der eigenen Tasche zahlen. Bei näherer Betrachtung ist das ein Skandal, der

seinesgleichen sucht. Trotzdem können Sie täglich eine Entscheidung durch die Art Ihrer Lebensweise treffen.

Die Medizin der Zukunft wird (hoffentlich) von einem partnerschaftlichen Miteinander von Arzt und Patient geprägt werden, die beide aktiv an der Krankheitsvermeidung und Gesundwerdung des Patienten arbeiten.

Dazu soll dieses Buch dienen. Es wurde ja nicht nur für Herzpatienten veröffentlicht,

sondern auch für Therapeuten, die nach unbedenklichen, nebenwirkungsfreien Behandlungsformen für Herzpatienten suchen. Nicht zuletzt wurde es für Gesunde geschrieben, die das ein Leben lang bleiben wollen.

Von Herzen wünsche ich Ihnen viel Freude, viele neue Erkenntnisse und viele Aha-Momente beim Lesen!

Dr. Stefan Siebrecht





Bluthochdruck – der stille Killer

Viele Herzleiden wie Arteriosklerose, Angina Pectoris oder Herzschwäche beginnen in den meisten Fällen mit einem Bluthochdruck, mit all seinen negativen Folgeerscheinungen. Daher wird dieses wichtige Kapitel an den Anfang gestellt.

Bluthochdruck zählt zu den am häufigsten gestellten Diagnosen. Nach Schätzungen leiden über 20 Millionen Deutsche darunter. In der Altersgruppe der über 50-Jährigen ist jeder Zweite davon betroffen. Die Hälfte davon ahnt nichts von ihrem Leiden.

Bluthochdruck

Einen hohen Blutdruck spürt man in der Regel nicht. Im Gegenteil: Man fühlt sich sogar leistungsfähiger, hat mehr Elan und Antrieb.

Die Amerikaner nennen den Bluthochdruck einen „Undercover-Killer“.

Während der hohe Druck in den Adern sein schädliches Werk verrichtet, spürt der Betroffene meist nichts. Hypertonie wie die Mediziner sagen, ist laut WHO auf Platz drei der Risikofaktoren, die das Leben verkürzen.

Nur Mangelernährung und Rauchen wirken sich noch schlimmer aus.

Mögliche Symptome von Bluthochdruck:

- Kopfschmerzen (meist morgens)
- Schwindel
- Hochroter Kopf
- Sehstörungen („Sternchen“ sehen)
- Leichte Bewusstseinsstörungen
- Herzklopfen
- Schweißausbrüche
- Nasenbluten
- Ohrensausen
- Allgemeine Unruhe
- Übelkeit
- Atemnot

Was versteht man unter Blutdruck?

Blutdruck ist der Druck, der bei jedem Herzschlag in den Gefäßen entsteht.

Wenn sich das Herz zusammenzieht und Blut in die Arterien pumpt, führt das zu einem Druckanstieg. Dabei beeinflussen mehrere Faktoren die Höhe des Drucks. Vor allem die Fließfähigkeit des Blutes. Ist es zähflüssig wie Ketchup, muss das Herz natürlich stärker pumpen, damit noch das Blut in die feinsten Kapillaren kommt. Auch wenn die Arterien verengt sind, muss logischerweise der Blutdruck steigen.

Diese beiden Faktoren werden später noch ausführlicher besprochen, wenn es um die naturheilkundlichen Methoden der Blutdrucksenkung geht. Auch die Elastizität der Blutgefäße spielt eine große Rolle.

Man kann das im Prinzip mit dem Wasserrohr-System einer Stadt vergleichen. Ohne Druck würde bei den Bewohnern kein Wasser ankommen.

Ohne Blutdruck würden Organe, Gewebe und Zellen nicht mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden.

Hoher Blutdruck ist in den meisten Fällen eine notwendige Regulation des Körpers, damit essentielle Stoffe in die Zellen kommen. Wenn Ihr Blut zähflüssig wie Honig und Ihre Arterien durch jahrelange Fehl-