



Wenn das Herz bricht – Herzgesundheit als Ausdruck seelischer und körperlicher Balance

von Dr. med. Petra Wiechel

Leitsatz: *Sorge für dich, dann sorgst du für dein Herz und dein Herz sorgt für dich.*

Unser Herz hat im Rahmen der Kulturgeschichte der Menschheit seit Jahrtausenden einen herausragenden Platz. Es gibt für das Herz in allen Kulturen eine gemeinsame Vision: „Ein empfindsames und warmes, offenes und flexibles Herz, das auf die Dinge reagiert, die im und um den Menschen herum geschehen“. (1)

Die Autonomie des Herzens

Unser Herz ist in der Lage, ein gewisses Eigenleben zu führen und nicht in direkter Abhängigkeit vom Gehirn sowie vom Nervensystem kontrollierte Anweisungen zu erhalten und diese mechanisch auszuführen. Im Rahmen der Embryonalentwicklung nimmt das Herz bereits ab der dritten Entwicklungswoche die Arbeit als erstes funktionsfähiges System auf. Mit der Sonographie ist diese embryonale Herztätigkeit bereits früh festzustellen. Das bedeutet, dass das Herz zu schlagen beginnt, noch bevor sich das Gehirn gebildet hat.

Das Forscher-Ehepaar Lacey konnte bereits in den 70er-Jahren nachweisen, dass das Herz nicht automatisch gehorchte, wenn das Gehirn ihm über das Nervensystem „Anordnungen“ schickte. In der Adaptation auf bestimmte Reize sendet der Körper Erregungssignale, welche den Herzschlag beschleunigen sollten. Erstaunlicherweise reagierte das Herz mit einer Pulsverlangsamung. Die Lacey's fanden heraus, dass das Herz Botschaften an das Gehirn zurücksenden kann,

die das Gehirn nicht nur verstand, sondern denen es auch gehorchte. Das führte zu der Annahme, dass diese Botschaften des Herzens auch das Verhalten des Menschen beeinflussen können.

In den 80er-Jahren trug eine Forschergruppe des Neurokardiologen Armour eine kleine Sensation zusammen: in unserem Herzen gibt es ein komplexes Nervensystem, d.h. ein eigenständiges „kleines System“, welches aus mindestens 40.000 Nervenzellen besteht. Signale, die das Herz ans Kopfgehirn sendet, beeinflussen viele Bereiche und Funktionen der Amygdala, in der Großhirnrinde und im Thalamus, den sowohl emotionalen als auch kognitiven Funktionsbereichen des Hirns.

Wohnt damit dem Herzen eine besondere Intelligenz inne, die man sowohl anatomisch als auch physiologisch nachweisen kann?

Das kranke Herz

Der erste Schritt, um zu einer gesunden Herzgesundheit zurückzukommen, ist und bleibt es, die persönliche Beziehung zu unserem eigenen Herzen wiederaufzunehmen. Mit unserem Herzen haben wir immer die Gewissheit, einen treuen kraftvollen Freund und inneren Begleiter an unserer Seite zu haben. Mit ihm im Gleichklang zu bleiben und zu leben, ist die Basis unserer mentalen Stärke.

Das Vegetativum

Fragt man nach den Ursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hypertonie, Herzrhythmusstörun-

gen u. a., dann muss man sich der vegetativen Grundregulation des Menschen zuwenden. Gesteuert durch das vegetative Nervensystem, welches aus Sympathikus und Parasympathikus besteht, passt sich die Regulation von biologischen Systemen auf veränderte Parameter im Innen- und Außenbereich an. Das Vegetativum steuert die Grundfunktionen des Menschen wie Atmung, Stoffwechsel, kardiovaskuläres System, das Verdauungs-, Hormon- und Immunsystem unabhängig vom eigenen Willen und unabhängig vom Bewusstsein.

95% dieser unbewussten Programmierung erfolgen über unsere eigene Lebenserfahrung. Das Unterbewusstsein ist der Speicher instinktiver und erlernter Verhaltensweisen, dessen «Wissen» ständig durch Reize abgerufen wird. Es funktioniert gewohnheitsgemäß und reagiert auf gleiche Signale mit einer gleichen Antwort.

Das Bewusstsein ist der Sitz unserer persönlichen Identität, kann in die Zukunft sehen, kann die Vergangenheit Revue passieren lassen und birgt all' unsere Sehnsüchte und Wünsche in sich. Mit Bewusstsein und Verstand lenken wir 5 % unserer unbewussten Programmierung.

Alarmprogrammierung

Die Überlebensstrategie eines biologischen Individuums basiert auf der ursprünglichen Bedeutung und Funktion dieses unbewussten komplexen Regelprozesses. Nimmt ein Mensch eine vitale Bedrohung wahr, dann resultiert daraus eine Aktivierung biologischer Regelsysteme eines Notprogramms. Die Basis die-



ser Alarmreaktionen sind dabei nervale und hormonelle Mechanismen mit der effizienten Umleitung und Einteilung der inneren Ressourcen (Energie). Nur dadurch hat und hatte das biologische System eine Chance, den Kampf oder die Flucht erfolgreich zu absolvieren, d. h. zu überleben (in der Geschichte der Menschheit).

Heute erleben wir diese Form von lebensbedrohenden Situationen weniger. Dennoch erfolgt über das hochsensible Alarmsystem bei jeglichem Stress eine Mobilisierung des Sympathikus. Über aktivierte sympathische Teile des autonomen Nervensystems erfolgt die Anregung des Nebennierenmarks mit der Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin. Diese sympathoadrenale Reaktion führt zur Erhöhung des Blutdrucks und der Herzfrequenz, um damit die bessere Versorgung mit Energieträgern und Sauerstoff der für den Kampf oder die Flucht notwendigen Organe zu sichern. Zuckerreserven werden aus der Leber aktiviert, Fettreserven mobilisiert und im Gegenzug das **Antidiuretische Hormon ADH** erhöht. Die Urinproduktion wird gedrosselt und damit erhöht sich automatisch der Blutdruck. Viele weitere Anpassungsvorgänge im Rahmen dieser Fluchtreaktionen werden durch den Körper in Gang gesetzt.

Solange dieses System angepasst einer Stress- oder auch Alarmsituation kurzweilig abgerufen wird, beginnt nach erfolgter Reaktion eine Normalisierung über die parasymphatische Gegenregulation, die den Körper wieder in seinen Ausgangszustand zurückprogrammiert.

Im Falle einer Dysbalance im Vegetativum, das heißt einer Überaktivierung des Sympathikus normalisieren sich diese Stressparameter nicht mehr und stellen sich als große Risikofaktoren für den Herz-Kreislauf-Stoffwechsel und andere chronische Erkrankungen dar. Daher lässt sich die Entwicklung zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen nie-

mals abkoppeln, ohne hinter die Kulissen eines Lebens zu schauen und sich Zeit für eine ausreichende Anamnese in der Diagnostik von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu nehmen.

Zellstoffwechsel - Herz

Unserem Herzen obliegt eine besondere Stellung im Zellstoffwechsel. So ist die Herzzelle mit 3.000 bis 4.000 Mitochondrien ausgestattet. Zum Vergleich haben Thrombozyten 2 bis 6, Muskelzellen 1.000, Nervenzellen etwa 10.000 und die weibliche Eizelle 2.000 bis 10.000 Mitochondrien. 36 % des gesamten Herzgewichtes gehen auf die Mitochondrien zurück.

Wird dieser Mitochondrialstoffwechsel geschädigt oder geschwächt, dann entstehen ernstzunehmende Gefahren für das Herz. So enthält Zigarettenrauch ca. 1.000 verschiedene Toxine, u. a. Cadmium und Formaldehyd. Schwermetalle wie Quecksilber, Cadmium und Blei besetzen hochwertige Kalium- und Magnesiumrezeptoren der Herzmuskelzelle und provozieren damit einen verminderten Kalium-Natrium-Austausch bzw. eine Unterversorgung des Herzmuskels mit wertvollen Elektrolyten.

Chemikalien wie Duftstoffe, antibakterielle Konservierungsstoffe in Lebensmitteln, Weichmacher in Plastik, Kosmetika, Wohnraumchemikalien und viele andere mehr beeinflussen den Mitochondrialstoffwechsel neben Pestiziden, Insektiziden, Lösungsmitteln im Haushalt und hier vor allen Dingen Geschirrspülmitteln.

Ebenfalls geht eine große Gefahr aus von:

1. intrazellulären Infektionen mit
 - a. Viren
 - b. Bakterien (Chlamydien, Rickettsien, Mykobakterien, Mykoplasmen, Ehrlichen, Bartonellen u.a.)
2. Pilzen

3. Parasiten

4. Medikamenten wie **Antibiotika**, Paracetamol, Betablockern, Nitraten, Statinen, Schmerzmitteln, Potenz- und Rheumamitteln,

5. nitratreicher Ernährung (Geräucherterem),

6. mit Kunstdünger bearbeitetem grünem Blattgemüse (Rucola),

7. kohlenhydratreicher Ernährung (Weizenmehl und Zucker).

Stoffwechselwirkung von Medikamenten und Xenobiotika

Die Wirkung von Antibiotika auf das Stoffwechselgeschehen von Bakterien und Mitochondrien ist sehr ähnlich. Aufgrund ihrer Lipiddoppelmembran mit gleicher Funktionsweise im Protonentransfer der ATP-Produktion und im Vitalstofftransfer enthalten sowohl Mitochondrien als auch Bakterien eine unbekleidete, „nackte“ DNS. Weiterhin entstehen Mitochondrien nur durch Teilung aus ihresgleichen. Ein Verlust ist irreversibel. Im Rahmen einer Antibiotikaaanwendung kann damit eine teilweise irreversible Schädigung der Mitochondrialfunktionen entstehen, deren Schwere gemäß des berühmten Satzes von Paracelsus: «Die Dosis macht das Gift» zu bewerten ist.

Nicht zu unterschätzen ist die Gefahr der Tenside in Geschirrspül- und Haarwaschmitteln, Fenster- und Glasreinigern sowie Waschmitteln. Da die Mitochondrien-Membranen zu 70 % aus Proteinen und zu 30 % aus Phospholipiden bestehen und diese Anteile der Docosahexaensäure (DHA) enthalten, werden Translokator-Enzyme blockiert, wodurch der ATP-ADP-Austausch zwischen Mitochondrien und Zytoplasma abgeschwächt wird.

Eine weitere Gefahr für die Mitochondrien ist der Elektrosmog. Über hochfrequente elektromagnetische Felder wird eine Dauermembranstimulation provoziert und damit die Zellkommunikation über die



Zellmembran langfristig gestört. Folgen sind Zellstress und Mikronährstoffmängeln. Nach dem Entwicklungsbiologen Bruce Lipton ist die Zellmembran das Gehirn einer Zelle.

Eine absolute Inaktivität dieser Zellmembran bedeutet den Verlust der Kommunikation mit der Umgebung und somit den unmittelbaren Zelltod, während ein Verlust des Kerns, als Träger der Erbanlage, ein weiteres Überleben der Zelle immerhin noch für vier bis sechs Wochen sichert.

Wir kennen heute weitere ca. 60 Arzneistoffe, welche die Atmungskettenphosphorylierung entkoppeln. Einen großen Anteil an solchen Substanzen haben die Statine, CSE-Hemmer (Cholesterin-Synthese-Enzym-Hemmer), wie das Simvastatin. Diese führen in ihrer Anwendung zu Myopathien, Muskelschmerzen und -krämpfen, da sie den Mitochondrialstoffwechsel und den Coenzym Q10-Syntheseweg blockieren. Q10 hat eine zentrale Aufgabe in der mitochondrialen Energiegewinnung. Es stabilisiert die Zellmembran, greift dabei regulierend in die Funktionen der Ionenkanäle (Kalziumkanäle) ein, beeinflusst die Membranfluidität (Durchlässigkeit) und damit die Zell-zu-Zell-Kommunikation. Es schützt ebenfalls die Zelle und gemeinsam mit Vitamin E die Phospholipide vor Radikalschäden.

Für die Autorin gilt in der Behandlung von Menschen als oberstes Prinzip: Unser Körper macht keinen Fehler. Im Respekt und in der Achtung dem Leben gegenüber sollte bewusst, aber sanft, der physiologische Ablauf innerhalb des Cholesterinstoffwechsels optimiert werden. Voraussetzung ist das Wissen um die Notwendigkeit des erhöhten Cholesterinbedarfes (Hormon-, Vitamin D-Defizite u.a.)

Einfluss der Ernährung

Einen deutlichen Verlust seiner Vitalität erleidet unser Herz durch Fehlernährung und Bewegungsmangel.

Dabei sind vor allen Dingen industriell verarbeitete Nahrungsmittel statt vitalstoffreicher Lebensmittel eine ernstzunehmende Gefahr.

Das Übermaß an Kohlenhydraten und gesättigten Fettsäuren, also die oft als "schlecht" bezeichneten Fette, kommen in reinen Fetten wie Butter, Milch, im Rindersteak oder im Hähnchen vor, aber auch in Fertigprodukten wie Keksen, Kartoffelchips oder Tiefkühl-Pommes. Sie wandern direkt in die körpereigenen Fettdepots. Nur mit viel Sport können wir sie reduzieren. Die gesättigten Fettsäuren gelten deshalb auch als Risikofaktoren für Gefäßerkrankungen. Wichtig ist auch, auf unsichtbare Fette zu achten. Sie kommen zum Beispiel in Backwaren und Süßigkeiten vor.

Ein Übermaß an Kohlenhydraten, zu wenig (saisonale) Rohkost und Gemüse sowie ein zu hoher Anteil an tierischen Proteinen fördern ebenfalls die Entstehung von Arteriosklerose.

Mit dem Mangel an aktiver Bewegung führt dieses Fehlernährung zu Übergewicht mit der Folge einer Insulinresistenz. Ein Teufelskreis wird damit gestartet und unterhalten.

Menschen bringen sich selbst um ihr höchstes Gut, ihre Gesundheit.

Diagnostik von Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

1. Dunkelfeldmikroskopie

Das große Vermächtnis von Herrn Prof. Enderlein besteht darin, neue Strukturen im Vitalblut erkannt und benannt zu haben.

Leben als ein dynamischer Prozess wird bedingt durch das biologische Terrain. Dieses bestimmt die individuelle Entwicklung zur Krankheit wesentlich. „Die Natur ist dort am größten, wo sie sich im Kleinsten offenbart,“ Prof. Enderlein.

Massive Geldrollen- und Filitbildung im Dunkelfeld mit Stauung der Erythrozyten sind ein Hinweis auf ei-

ne Höherentwicklung des Mucor racemosus, welcher als Symbiont für den Aufbau von Blut- und Gefäßsystem mit zuständig ist. Nach der Theorie der Mucor-Zyclogenien haben höher entwickelte Mucor Stadien innerhalb der Zyclogenie Einfluss auf die Veränderung der Fließeigenschaft des Blutes. Dies kann zu einer eingeschränkten Mikrozirkulation im Kapillargebiet (Anteil am gesamten Gefäßsystem 77 %) und damit auch zu Sauerstoffmangel sowohl im Blut als auch auf zellulärer Ebene führen.

Folgeerkrankungen arteriell: Claudicatio intermittens (Schaufensterkrankheit), Gangrän/Ulcus cruris, Schlaganfall, Herzinfarkt, Tinnitus aurium

Folgeerkrankungen venös: Krampfadern, Hämorrhoiden, Ödeme, Ulcus varicosus cruris, Thrombosen.

2. Untersuchung des vegetativen Nervensystems

Die Messung der HRV (Heart Rate Variability) in Ruhe sowie bei kontrollierter Atmung liefert eine zuverlässige Diagnostik zur kardiovaskulären Prognoseabschätzung.

Die Stimulation des Parasympathikus stellt insbesondere für kardiovaskuläre Patienten eine wesentliche Therapieaufgabe dar, die schon mit Hilfe der VNS-Analyse (Vegetative Nerven System-Analyse) gut zu kontrollieren ist. Das VNS gibt den Hinweis, inwiefern eine vegetative Adaptationsfähigkeit gegeben ist. Diese ist eng verbunden mit der Entstehung und Progression diverser kardiovaskulärer und psychosomatischer Erkrankungsbilder. www.vnsanalyse.de

3. Klinische Laboruntersuchungen

a) Hämatokrit (HK)

Im Rahmen klinischer Laboruntersuchungen ist der Hämatokritwert ein Zeichen für die Fliesseigenschaft des Blutes, da er den Anteil an festen Bestandteilen differenziert und Hinweise gibt für die Fließeigenschaft des Blutes. HK-Werte > 41 %



bergen das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in sich. Die gemessenen Werte bewegen sich zwischen:

Männer: 36-41-48 %, Frauen: 34-41-44 %.

Anamnestisch gilt es, das Trinkverhalten zu hinterfragen.

Therapie: Aderlässe nach Hildegard von Bingen nach Vollmond ca. 150 – 200 ml abtropfen lassen und dann Flüssigkeitsdefizite wieder auffüllen.

b) Thrombozyten

Aufgabe: Thrombozyten besitzen eine große Bedeutung bei der Blutgerinnung. Treten Verletzungen an einem Blutgefäß auf, lagern sie sich an das umliegende Gewebe an und stoppen die Blutung.

Thrombozyten-Norm: 150.000-300.000 / μ l

Eine erniedrigte Thrombozytenanzahl bedarf einer Vitamin-C-haltigen Ernährung. Eine hohe Dosis Ascorbinsäure ist ein hilfreiches Mittel, um diese Zahlen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. (2) Der Verzehr von Kiwis, Orangen, Tomaten, grünen Paprika, Kohl und Brokkoli hat ebenfalls einen positiven Effekt auf den Thromozytenanstieg.

Wir empfehlen: täglich 1/8 l Zitronensmoothie zu trinken. Herstellung: 8 Bio-Zitronen (nicht gespritzt, nicht behandelt), diese inklusive Schalen mixen, evtl. 1 Banane, 1 Apfel dazu und mit Wasser auffüllen.

Zur Unterstützung des Leber- und Milzstoffwechsels:

Therapie: PINIKEHL® Tropfen 1x 5 pro Tag oral und 2x 5 Tropfen pro Woche in die Ellenbeuge einreiben. Zur Blut- und Gewebereinigung: TARAAXAN SANUM® D3 Injektion 2x pro Woche s.c., i.m. oder i.v.

c) Homozystein

Normwert des Homocysteins nüchtern: 5-10 μ mol/l.

Liegen die Werte höher, besteht die Gefahr der Arteriosklerose.

Erhöhte Homozysteinwerte fördern die Einlagerung von Fetten in die Gefäßwände, sodass diese ihre Elastizität verlieren. Folge: Durchblutungsstörungen und Gedächtnisschwäche können auftreten. Ferner wird die Oxidation von LDL-Cholesterin erleichtert. Homozystein steigert ebenfalls die Blutviskosität und aktiviert die Thrombogenese (Entwicklung von Thrombosen bei gleichzeitiger Störung der Fibrinolyse (Gerinnungshemmung und Blutgerinnungsauflösung)).

Therapie der Homocysteinämie: VITAMIN B12 SANUM s.c, Vitamin B6, Folsäure 5 mg, Betain 6 g pro Tag

d) Nitrosativer Stress/Nitrostressprofil (Normwerte)

Citrullin im Urin < 2,9 mg/g Creatinin
Methylmalonsäure im Urin < 1,6 mg/g Creatinin

Erhöhte Werte von Citrullin weisen auf eine gesteigerte NO-Synthese. NO reguliert den Mitochondrialstoffwechsel, beeinflusst die Gefäßdilatation und hat wesentliche Aufgaben innerhalb der Abwehr und Eliminierung von Bakterien. Hinweise auf nitrosativen Stress gibt auch eine erhöhte Methylmalonsäure. Sie ist Zeichen für einen Vitamin-B12-Mangel, der vermehrt bei gesteigertem Nitrostress auftritt.

Achtung: Metformin und Protonenpumpenblocker führen zu Vitamin-B12-Mängeln!

e) Weiterführende Untersuchungen hängen von den einzelnen Ursachen ab, dazu bedarf es unter anderem einer intensiven Anamneseerhebung.

1. Psychische Ursachen
2. Exogene Ursachen: Antibiotika, Zytostatika, Nikotin, Langzeitnitratre, Statine, Toxine
3. Bewegungsmangel

Therapien von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

A. Allgemeine Hinweise:

Regulation des Säure-Basen-Gleichgewichts, dazu

1. Umstellung auf eine reine basische Ernährung mit reichlich Gemüse bis 60-80 %, vorübergehend Rohkost, Obst, Kartoffeln
2. Reduktion von Kohlenhydraten (Weizenmehl, Zucker)
3. Reduktion Eiweiß auf 0,5 g pro kg KG.
4. SANUM-Therapie zur Milieukorrektur
 - a. ALKALA® N (Natriumhydrogencarbonat, Kaliumhydrogencarbonat, Natriumcitrat) ein gestrichener Messlöffel (3 g) auf 1 Glas heißes Wasser morgens nüchtern trinken oder am Vormittag (Zeit der Basenflut)
 - b. MUCOKEHL® D5 Tropfen 1x 5 tgl. und SANUVIS® Tropfen 3x 60 in Wasser verdünnt tgl.
 - c. CITROKEHL® Tropfen 1x 10 tgl. oder 1 Tbl. tgl. abends

Ohne eine konsequente Entgiftung führt keine Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zum Erfolg.

- SELENOKEHL® D4 Tropfen 3x 5 tgl. (D4 Ampullen: 1x 1 Ampulle täglich s.c.)
- ZINKOKEHL® D3 Tropfen 3x 5 tgl. (D4 Ampulle: 1x 1 Ampulle täglich s.c.)

B. Bluthochdruck:

Bitte setzen Sie niemals sofort das Blutdruckmittel ab.

Nehmen Sie sich Zeit für die Anamnese und erfragen Sie auch Lebensumfeld und -gewohnheiten sowie Belastungssituationen des Patienten aus der Vergangenheit und jetzt.



Blutdruck 130-160/85-99 mmHg ist eine Grenzwerthypertonie.
Blutdruck 140-159/90-99 mmHg ist eine milde Hypertonie.
Blutdruck 160-179/100-109 mmHg ist eine mittelschwere Hypertonie.
Blutdruck ab 180/ab 110 mmHg ist eine schwere Hypertonie.

Therapie:

1. Aderlass nach Hildegard von Bingen: 150 – 200 ml Blut abtropfen lassen (Zeitpunkt: nach Vollmond)
2. SANUM – Basis – Therapie:
 - MUCOKEHL® D4 Kapsel 1-3x 1 tgl.
 - SANUVIS® Tropfen 3x 60 tgl.
3. Parasympaticus Stärkung:
 - MUCEDOKEHL® D5 Tropfen 1x 8 tgl. oral, 2x 5 - 10/Wo. lokal einreiben z.B. Ellenbeuge
 - MAPURIT® Kapseln 2-3x 1 tgl. oral
4. Regulation des NO-Metabolismus:
 - ARGININ diet Biofrid Kapseln 3x 2 tgl.
5. Kardioprotektiver Schutz:
 - Vitamin C retard 3x 500 mg tgl.
 - LIPISCOR® Kapseln 2x 5 - 10 tgl.
6. Weitere blutdruckregulierende Therapieoptionen:
 - Solidago Urtinktur (Fa. Ceres) Tr. 3x 5 in Wasser verdünnt (Unterstützung der Nieren)
 - STROPHANTHUS® D4 (Quabain, g-Strophanthin) Tropfen akut: bis 6x 5, chronisch: 3x 5.

Wirkungen:

- Verbesserung der Oxidation der Milchsäure im Herzmuskel
- Anhebung des pH-Wertes (Verminderung der Säurebelastung)
- Verminderung eines Kaliumverlustes
- Steigerung der Leistungskraft
- Verhinderung der Herzhypertrophie (Herzvergrößerung)

Hinweis zur Therapie von Bluthochdruck mit Betablockern:

Innerhalb der autonomen Regulation des vegetativen Nervensystems übernimmt der Sympathikus die Gefässregulation. Mit der Therapie von Betablockern beginnt der Wettlauf zwischen sympathikoton gesteuerter Gefässkonstriktion und medikamentös provozierter Gefässdilatation. Der Sympathikus aber lässt sich nicht wegblockieren!

Vasodilatative (gefässerweiternde) Unterstützung erhält der Körper durch eine magnesiumreiche Ernährung:

- Rohe Kakaonibs und/oder ungesüßtes Kakaopulver
28 g rohe Kakaonibs liefern rund 64 mg Magnesium und viele weitere wertvolle Antioxidantien, Eisen und präbiotische Ballaststoffe.
- Avocados
Eine mittelgrosse Avocado enthält ca. 58 mg Magnesium. Kalium gleicht die blutdruckerhöhende Wirkung von Natrium aus.
- Samen und Nüsse
100 g Kürbiskerne, Sesamsamen und Sonnenblumenkerne liefern bis zu 420 mg Magnesium, 100 g Cashewkerne, Mandeln und Paranüsse enthalten 290 mg Magnesium.

C. Therapie von Herzrhythmusstörungen:

1. SANUM-Basis Therapie
2. Spartiol® Cardiohom (Fa. Dr. Klein) Tropfen 3x 10 tgl.
3. STROPHANTHUS® D4 Tropfen 1-3x 5 tgl.
4. MAPURIT® Kps. 2x 1 tgl.

D. Therapie von Angina pectoris:

1. SANUM-Basis Therapie
2. MAPURIT® Kps. 2x 1 tgl.
3. MUCEDOKEHL® D5 Tropfen 1x 8 tgl. oral, 2x 5-10/Wo. lokal einreiben, z.B. Ellenbeuge
4. ASPERGILLUS ORYZAE D6 Tropfen 1x 3-5 tgl. in die Ellenbeuge einreiben

«Krankheit ist ein Symptom verirrten Lebens.

Sie drosselt das Tempo falscher Bewegung, denn verlangsamtes Leben findet den Weg zu sich zurück. Der Körper verweigert sich weiterer Oberflächlichkeit und zwingt das Leben in die Tiefe».

<Hans Kruppa>□

Literaturquellen:

Dr. sc. med Bodo Kuklinski: «Mitochondrien: Symptome, Diagnose und Therapie»

Bruce Lipton: «Intelligente Zellen» raum und zeit: «Unser Herz», 7. Jahrgang 2015, Nr. 23

Literaturverzeichnis:

(1) Hoystad, ole Martin: „Kulturge-schichte des Herzens, Von der Antike bis zu Gegenwart“, 1.Auflage 2006, Böhlau Verlag, Köln, S. 216

(2) Azushi Hirano und Hiroshi Ueoka von der Okayama University Medical School in Okayama, Studie 2007

Anschrift der Autorin:

Dr. med. Petra Wiechel, Chefärztin
Paracelsus Clinica Al Ronc
Strade cantonale 158
6540 Castaneda
Schweiz