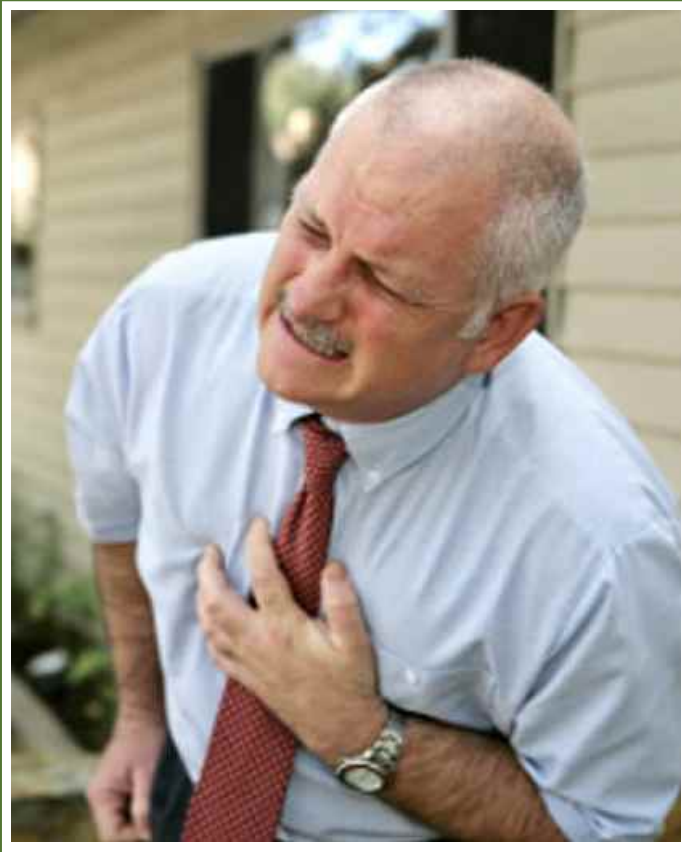


Herz- Kreislauferkrankungen

Von Dr. Detlef Eichberg



Täglich pumpt der Motor unseres Lebens mehrere tausend Liter Blut durch unseren Körper, damit lebenswichtige Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Es lässt tief blicken, dass in den Industrienationen Herz-Kreislauferkrankungen die Liste der häufigsten Todesursachen anführen. Allein in Deutschland erleiden täglich über siebenhundert Menschen einen Herzinfarkt: durch den Verschluss von Herzkranzgefäßen wird das Herzmuskelgewebe nicht mehr genügend versorgt. Hält der Versorgungsengpass länger als eine halbe Stunde an, kommt es zum Untergang von Herzmuskelgewebe.

Dabei könnte man dieser Bedrohung eine kostengünstige Prophylaxe entgegen stellen: Joggen, Walken, Fahrradfahren und Schwimmen wirken lebensverlängernd, weil Bewegung den Blutdruck senkt, Herzrhythmusstörungen bessert und Übergewicht reduziert. Bezüglich der Essgewohnheiten sollte ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten den Hauptanteil stellen. Ein mäßiger Genuss von Wurst, Fleisch, Käse, Eier und Butter ist völlig in Ordnung. Seefische und pflanzliche Öle mit ungesättigten Fettsäuren können sogar als Nahrungsmittel angesehen werden, da sie das „schlechte“ LDL- Cholesterin senken und das „gute“ HDL- Cholesterin erhöhen können. Bezüglich ungesunder Lebensführung zählt das Rauchen zu den bedrohlichsten Risiken für

Herz und Kreislauf. Also bleibe losse!

Auch der richtige Umgang mit Stress kann einer Herz- Kreislauferkrankung vorbeugen. Deshalb öfters mal an die Batterie anklammern, z.B. mit autogenem Training, Entspannungsübungen, Tauben züchten und anderen Hobbys.

Bezüglich der Therapie koronarer Erkrankungen sind Betablocker, ACE-Hemmer, Calciumantagonisten, Acetylsalicylsäure (ASS) und Blutdruck senkende Mittel, auf die ich nicht detailliert eingehe, aus der Hand der Schulmedizin zum Teil überlebensnotwendig.

Begleitend dazu möchte ich an dieser Stelle auf frei verkäufliche und nebenwirkungsarme Medikamente aus dem Bereich Naturheilkunde und Homöopathie hinweisen. Ginkgo-Extrakte fördern nicht nur die Durchblutung, sondern stärken auch das körpereigene Radikalfängersystem, wodurch die Gefahr einer Gefäßverengung durch Ablagerungen reduziert wird. Auch die Fließeigenschaften des Blutes werden durch Ginkgo verbessert. Omega-3-Fettsäuren, die besonders in Lachsöl, Raps und Algen enthalten sind, senken LDL. Weitere natürliche Cholesterinsenker sind Kleie und Lecithin. Für eine optimale Funktion der Gefäßwände ist schließlich noch die Aminosäure L-Arginin hilfreich, die besonders bei Bluthochdruck das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarktes senkt. Ebenfalls Blutdruck ausgleichend wirken Mistelextrakte. Für die Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Herzmuskels kommen Weissdornextrakte und Vitamin E in Betracht. Magnesium hat einen harmonisierenden Einfluss bei nervös bedingten Herzbeschwerden. Zu den Herzkraft unterstützenden Homöopathika gehören Cactus D6, Convallaria D6, Strophantus D6 und Digitalis D6.

Bleibt abschließend die Frage eines erstaunten Patienten: „Wie kann denn ein Dogger ein Herzinfarkt kriegen, wo er doch Arzt ist?“