

## Fortsetzung von Seite 11

**Im Wechsel (Klimakterium)** verschärft sich die Situation noch drastisch, indem der Stoffwechsel auf ein Sparprogramm umstellt und der Organismus nur mehr einen Bruchteil der bisherigen Nahrungsmengen benötigt.



Die energieaufwendigen Organe zur Fortpflanzung werden „heruntergefahren“, die Durchblutung von Händen und Füßen wird gedrosselt, sie werden kalt. Auf diese Weise kann der Energiebedarf reduziert werden. So können Lebensmittel für die Kinder und nachfolgenden Generationen gespart werden. In „Nicht-Wohlstandszeiten“ sind ja die Ressourcen knapp! Mit Einsparung all dieser nach dem Wechsel nicht mehr so dringlich benötigten Energien sowie der dadurch verringerten Belastung des Organsystems mit großen Nahrungsmittelmengen kann ein Alter von 120 Jahren erreicht werden.

Zu all diesen ohnehin nicht unbedeutenden Belastungen kommen noch die fehlenden Ruhezeiten! Der für ein langes, gesundes Leben benötigte „Werkstattmodus“ in der Winter- und Sommerzeit (siehe Gesundheitsregeln der

Fastengesetze) findet seit vielen Jahrzehnten nicht mehr statt. Im Klimakterium, wenn der gesamte Stoffwechsel schlagartig in einen Sparmodus umgeschaltet wird, werden verständlicherweise durch den plötzlichen Überfluss die zuvor schon belasteten Stoffwechselsysteme überlastet. Das führt, je nach Erbanlage und Lebensweise, zum Kollaps von Organsystemen. Entsprechende Symptome wie erhöhter Blutdruck, Zuckerstoffwechselstörungen, erhöhtes Cholesterin, Abfall der Leistungsfähigkeit, Hörstörungen, Hautalterung und eben Herzrhythmusstörungen treten nahezu gleichzeitig auf.

In Unkenntnis der Zusammenhänge reagieren Menschen bei Auftreten der beschriebenen Symptome mit erhöhten Cholesterin- und Blutdruckwerten vorschnell und versuchen, in der Meinung, ihrem Körper Gutes zu tun, plötzlich

die bisherige Büroarbeit und häusliche Bequemlichkeit durch fleißige sportliche Betätigung einer „Wiedergutmachung“ zuzuführen. Radfahren, Joggen, Bergwanderungen führen zwar vorübergehend zur Ausschüttung von Glückshormonen und Gewichtsabnahme. Aber sie schädigen zusätzlich die bereits vorbelasteten Organe, anstatt zuerst die Gewebe und Organsysteme mit einer Regeneration durch heilendes Fasten wiederinstandzusetzen. Es wird agiert, als ob man ein defektes, heruntergekommenes Fahrzeug ohne Instandsetzung in einer Werkstatt zum Fahrtraining schickt. So ist der Kollaps vorprogrammiert!

## Therapiemöglichkeiten

### a) Herkömmliche Therapien

Übliche ärztliche Therapien bei Herzflattern sind Betablocker, welche die Schlaghäufigkeit drosseln.

Nachteile der Beta-Blocker sind ihre zahlreichen Nebenwirkungen:

- Versacken des Blutes in den unteren Extremitäten, wodurch dicke Beine entstehen (Knöchelödeme),
- Belastungen der Atmung (Sinken der Leistungsfähigkeit),
- Verringerte Durchblutung des Gehirnes (verantwortlich für entstehende Depressionen, ebenso Demenz bzw. Alzheimer),
- Veränderung der Durchblutung in den Drüsenorganen (Nebenniere, Schilddrüse) mit entsprechenden Störungen,
- besonders unangenehm wird in diesem Alter von Männern und Frauen der Verlust von Libido und auch der Potenz infolge Blockierung der Durchblutung empfunden. Letzteres kann auch durch potenzsteigernde Pillen nicht

ausgeglichen werden. Die Scheidungsraten steigen!

Bei den weiteren sogenannten Antiarrhythmika treten andere Nebenwirkungen auf, welche hier aus Platzgründen nicht gesondert angeführt werden.

Azetylsäuremedikamente (ASS) sollen helfen, die Fließfähigkeit zu erhalten, aber die Beweise dafür sind fragwürdig und deren Wirkung kann nicht mit Sicherheit bestätigt werden. Als Nebenwirkung schädigen sie langfristig die Magen- sowie die Darmschleimhaut und verursachen damit Geschwüre. In der Folge können nach Jahren auch Polypen und Krebserkrankungen entstehen. Die gestörte Funktion der Schleimhaut führt zudem zu Aufnahmestörungen von Vitaminen, Spurenelemente und anderen wichtigen Stoffen! Gleichzeitig bedingen diese Medikamente einen Eisenmangel und Anämien durch Mikroblutungen, die von ihnen ausgelöst werden können.

Diese Mittel sind dann sinnvoll, wenn sie nur kurzfristig in der Notfallmedizin oder zum Abfangen von Hochdruckkrisen angewandt werden. In diesem Fall wirken sie gut, und ihre Nebenwirkungen halten sich aufgrund der kurzen Anwendungszeit in Grenzen. Langfristig sind diese Therapien keine Option zur Lösung des Problems. Sie bieten keinerlei ursächlich heilende Wirkung, da sie nichts an den auslösenden Faktoren des Lebensstils (mangelnde heilende Ruhe, Ernährungsfehler, etc.) ändern. Sie sind ihrerseits vielmehr geeignet, durch ihre Nebenwirkungen (noch mehr) Folgekrankheiten hervorzubringen und so das Leben zu verkürzen.

### b) Heilende Therapien

Dazu gehört in erster Linie eine natürliche Lebensweise, wie es unsere Vorfahren noch vor Jahrzehnten hatten und wie es dem Rhythmus der Natur entspricht.

## Vordringliche Maßnahmen:

**Änderung des Lebensstils** (Essrhythmus , andere Lebensmittel, Einfügen von Esspausen, Ruhepausen)

**Abbau von Stress** (auch bestimmte Sportarten und/oder exzessive Trainingsmethoden meiden) Empfehlenswert sind leichte Bewegung, Meditation, familiäre Entspannung, Optimierung der Arbeitsverhältnisse, Sinnhinterfragung, Lösung von unterschwelligem Konflikten

**Längeres Fasten**, um beispielsweise auch die Ablagerungen (versulzende Bindegewebsfette) in den Nervenaustrittstellen der Halswirbelsäulen wegzubringen

**Akupressur/Akupunktur:** Akut, bei Flattern oder Flimmern Maßnahme Nr.1

KG 24 (Mitte des Unterkiefers unter der Unterlippe) welcher bei Sprechstörungen und Herzstottern wirkt

KG 14 (6 Querfinger oberhalb des Nabels)

## Homöopathie:

**Aconitum:** Schneller Herzschlag durch plötzlichen Stress oder Schrecken

**Digitalis(Fingerhut):** Bei Vorhofflimmern und verlangsamtem Handpuls. Wenn Trauer oder Kummer auslösend wirken.

**Arsenicum album:** Ähnlich wie Aconit, wenn plötzliche Ängste (vor allem nachts) auftreten und Anstrengung das Flimmern verschlimmert, Hauptmittel bei Vorhofflimmern.

**Argentum nitricum:** Starkes Herzklopfen, schlimmer bei plötzlicher Anstrengung oder liegen auf der rechten Seite

**Belladonna:** Wenn Schweißausbrüche, roter Kopf und sonderbare oder wirre Gedanken dabei sind.

**Hyosyamus (Hexenkraut):** Wahnhafte Gedanken, rauschähnliche Zustände mit starkem Herzklopfen, großes Durstgefühl

*Das Hexenkraut wurde schon bei den Kelten vor kriegerischen Auseinandersetzungen verabreicht und machte die Kämpfer „tollwütig“ und schmerzunempfindlich. Lange Zeit war es ein Bestandteil der Bierherstellung und erzeugte starke Rauschzustände und vermehrtes Durstgefühl. Nachdem es immer wieder zu Todesfällen infolge Herzrhythmusstörungen gekommen war, erließ der bayrische Prinzregent das Reinheitsgebot mit genauer Regelung der Inhaltsstoffe. Das Hexenkraut ist seither bei der Bierherzeugung verboten.*

Bedenken Sie, dass bei diesen Regulations-therapien immer die Ursache der Rhythmusstörungen behandelt oder entfernt werden sollte!

## Sonstige Therapien:

**Spezielle Wirbelsäulengymnastik**, um die stützende Muskulatur in diesem Bereich wiederherzustellen. Dies erweitert zusätzlich die Austrittstellen der Nerven und verbessert die Regulationsfähigkeit aller Organe und der Blutgefäße

**Tee statt essen**, zunächst einmal ganz grundsätzlich, da wir dazu neigen aufkommende negative Gefühle durch die Zufuhr von Nahrungsmitteln und Getränken zu befrieden. Da aber zumeist die Herzprobleme direkt oder indirekt aus dem Überkonsum an Nahrungsmitteln herühren, stellt diesbezüglich eine Verlagerung des Schwerpunktes auf Getränke wie Wasser oder verdünnte Tees anstatt fester Nahrungsmittel mit Sicherheit schon eine Entlastung dar.



foto brigitte ablinger

Eine effiziente Behandlung tiefergehender Rhythmusstörungen mit den Tees ist für Laien kaum möglich, auch weil hier zum Teil Kräuter zur Anwendung gelangen, die giftig sind, wie etwa das Maiglöckchen, und eine entsprechend genaue Diagnose und fein abgestimmte Dosierung erfordern.

**Die nachfolgenden Beschreibungen beschränken sich mit den Kräuterempfehlungen daher auf einfachere Formen:**

**Herzklopfen mit Unruhe:** Lungenkraut;

- + Angstgefühle: Baldrian, Borretsch, Lavendel und Lindenblüten;
- + Nachtschweiß: Ringelblume
- + Müdigkeit und spontane Schweißausbrüche: Weißdornfrüchte

**Herzklopfen mit Anspannung,** nervöser Erregung oder Reizbarkeit: Hopfen, Zitronenmelisse (+ Beklemmungsgefühle), Passionsblume

**Herzklopfen mit Durchschlafstörungen:** Arnika

**Herzklopfen mit Panikattacken** und Erschöpfungszuständen: Herzgespann (siehe Seite 15)

**Herzklopfen mit Vorhofflimmern,** Unruhe und Panikattacken: Weißdornfrüchte

**Harnsäurehaltige Lebensmittel weglassen,** die Menge reduzieren und lange Esspausen nachts (Wirkung tritt aber erst nach Wochen bis Monaten ein)

**Infusionen:**

Vorteile: Wirkung relativ rasch. Nachteil: Arztbesuch notwendig

Weiterer „Nachteil“: Bei mehrfachen Infusionen tritt nach einiger Zeit eine Fastenreaktion ein, weil die verabreichten Basen die Harnsäure aus den Ablagerungen locken und daher müsste eine richtige Heilkur angehängt werden (längere Ruhephase mit Nahrungskarenz und Laborüberwachung + Infusionsprogramm zur Entlastung)

Dr. Josef A. Egger