



Das Herz

-

Fit in jedem Alter

Webinar 18.02.2025



Michael Schlimpen – Gesund werden, gesund bleiben



Interessante Fakten über das menschliche Herz:



- Ein erwachsenes menschliches Herz wiegt ca. 250 – 300 Gramm
- Ein erwachsenes Herz ist etwa so groß wie die Faust des Menschen
- Ein Herz schlägt im Laufe des Lebens zwischen 2,5 und 3,5 Milliarden mal ⁽¹⁾ und pro Tag ca. 100.000 Mal⁽²⁾
- Das Herz befördert im Laufe seines Lebens bis zu 306.600.000 Liter Blut und bis zu 10.000 Liter am Tag
- Das Herz braucht pro Minute ca. 300ml Blut und 30ml Sauerstoff ⁽³⁾
- Das Herz bevorratet so gut wie keine Sauerstoffreserven und ist somit auf eine permanente Versorgung damit angewiesen ⁽³⁾
- Daneben benötigt das Herz vor allem
 - mind. 40% Fettsäuren und Neutralfette
 - mind. 20% Glukose
 - mind. 10% Laktat ⁽³⁾

¹ <https://www.fitforfun.de/wissen/wie-oft-schlaegt-das-herz-im-laufe-eines-lebens-255210.html>

² <https://www.internisten-im-netz.de/fachgebiete/herz-kreislauf/aufbau-funktion-des-blutkreislaufs/herz-blutgefuesse.html>

³ <http://physiologie.cc/VI.4.htm>



Das Herz in den verschiedenen Lebensaltern:



Letztlich kommt es immer wieder auf die gleichen Faktoren an, unabhängig vom Alter:

- Muskelmasse
- Trainingszustand / Zustand des Gefäßsystems
- Sauerstoff-Versorgung
- Versorgung mit sonstigen Nährstoffen
- mentale Verfassung
- Dreluso-Präparate für das Herz-Kreislauf-System



Muskelmasse:



- Je besser trainiert das Herz ist, umso effizienter kann es arbeiten:
- Frequenz untrainiertes Herz: 60 – 80 Schläge / Minute
- Frequenz trainiertes Herz: 40 – 60 Schläge / Minute



Muskelmasse:



- Um Muskelmasse aufzubauen, benötigen wir u.a. Aminosäuren, also Eiweißbausteine.
- Für eine gute Versorgung mit Aminosäuren braucht es KEINE tierische Kost
- Immer wieder hört man als vegan lebender Mensch die Frage: „Wo kriegst Du denn Dein Eiweiß her?“
- Unterschied:
 - Während bei dem Konsum von tierischen Nahrungsmittel „automatisch“ alle essenziellen Aminosäuren zugeführt werden, muss bei pflanzlicher Kost eine Mischung aus verschiedenen Pflanzen / Getreiden etc. erfolgen, um ein vollständiges Aminosäureprofil zu gewährleisten



Achtung

!!!!!!!

Es folgen nun ein paar erschreckende und verstörende Bilder von veganen Sportlern, die unter starkem Eiweißmangel leiden!

Nichts für schwache Nerven!

Muskelmasse:



Rich Roll:

- wurde zu einem der fittesten Menschen des Planeten gekürt in „Mens Health“
- Erfinder des „Epic 5“
- Laut eigenen Angaben hätte er die sportlichen Höchstleistungen nicht ohne die Umstellung auf pflanzliche Ernährung geschafft
- Autor der Bücher „Finding Ultra“ und „Das Plant Power Kochbuch“



Muskelmasse:



Brendan Brazier:

- kanadischer Ausnahmeathlet und Ultraman-Sportler
- Erfinder des „Thrive – Fitness – Konzeptes“
 - Ernährung (vegan, gluten- & sojafrei)
 - Training
 - Regeneration
- Autor diverser Bücher über Fitness und vegane Ernährung inkl. Kochbücher, die mit Sterneköchen entwickelt wurden
- Buchreihe „vegan in Topform“



Muskelmasse:



Patrik Baboumian:

- stärkster Mann Deutschlands
- Strongman – Athlet mit unzähligen Europameister- und Weltmeistertiteln
- Aktueller Weltrekord im Yoke-Walk: 560kg über 10m
- Autor u.a. des Buches „Vegan ganz anders - Eine Anleitung, um groß und stark zu werden“



Muskelmasse:



Patient S , I	Ext.-Nr.: 0:	Tagebuch-Nr.	Geburtsdatum/Geschlecht .09.1965 / MA	IMD Berlin MVZ Telefon 030 770 01-322 Fax 030 770 01-332 E-Mail info@imd-berlin.de
Eingang 16.06.22	Ausgang 20.06.22	END-BEFUND		
				Seite 4 von 4
<u>Aminosäuren Stoffwechsel° (LC-MS/MS)</u>				
Valin (essentiell)°	27.0	mg/l	21.4 – 60.9	
Leucin (essentiell)°	14.5	mg/l	14.4 – 34.4	
Isoleucin (essentiell)°	5.9	mg/l	5.3 – 14.2	
Taurin°	7.1	mg/l	5.4 – 31.3	
Lysin (essentiell)°	19.1	mg/l	19.7 – 48.5	
Glutamin°	89.7	mg/l	62.1 – 110	
Methionin (essentiell)°	3.5	mg/l	2.5 – 6.3	
Histidin (essentiell)°	12.4	mg/l	9.4 – 16.8	
Prolin°	26.1	mg/l	19.0 – 37.9	
4-Hydroxyprolin°	0.8	mg/l	0.9 – 6.4	
Serin°	11.9	mg/l	9.6 – 19.0	
<u>Aminosäuren Neuro° (LC-MS/MS)</u>				
Tryptophan (essentiell)°	15.0	mg/l	7.9 – 28.6	
Phenylalanin (essentiell)°	8.4	mg/l	7.9 – 14.0	
Tyrosin (essentiell)°	8.2	mg/l	8.8 – 20.3	
Glycin°	22.8	mg/l	11.9 – 36.8	
Threonin (essentiell)°	14.3	mg/l	13.0 – 26.8	
Cystathionin°	<0.1	mg/l	< 0.3	
Arginin°	10.2	mg/l	3.0 – 22.3	
Citrullin°	4.7	mg/l	3.5 – 9.6	
Ornithin°	8.5	mg/l	12.3 – 25.8	
Asparagin°	6.4	mg/l	4.0 – 22.3	
Alanin°	44.5	mg/l	30.1 – 70.3	
Dieser Befund wurde freigegeben von Herrn Dr.med.V.von Baehr				
Berlin, den 20.06.22 18:56				



Muskelmasse:

Tipp:

Netflix: [The Gamechangers](#)

Produziert von Jackie Chan, Arnold Schwarzenegger
und James Cameron



Zusammenfassung:

- für eine ausreichende Versorgung der Muskulatur benötigt der Körper Aminosäuren
- Diese können sowohl aus pflanzlichen, wie aus tierischen Quellen gewonnen werden
- Der Vorteil aus tierischen Quellen ist, dass man sich um die Zusammensetzung der Aminosäuren keine Gedanken machen muss
- Der Nachteil der tierischen Quellen:
 - erhöht die Säurelast des Körpers
 - fördert Darmkrebs
 - Schwermetallbelastung (v.a. bei Fischen)
 - fördert Entzündungsprozesse
- Der Vorteil aus pflanzlichen Quellen:
 - versorgt den Körper oft schon mit basischen Valenzen (Cave: Getreide!)
 - fördert die Darmgesundheit
 - wirkt über sekundäre Pflanzenstoffe etc. Entzündungen entgegen
- Nachteile der pflanzlichen Quellen:
 - Es müssen verschiedene Pflanzen kombiniert werden, um ein komplettes Aminosäureprofil zu bekommen.



Trainingszustand:



Wie bei allem gilt auch beim Herzen:
Wer rastet, der rostet

- Ausdauertraining im Wechsel mit knackigem Cardio-Training hilft in jungen Jahren und im Erwachsenenalter, das Herz optimal zu trainieren.
- vegetative Reize
 - Sauna
 - Kneipp-Anwendungen
 - Wechselbäder / -duschen
 - Eisbaden
 - Atem-Training
 - Wim Hof Methode
 - Oxygen Advantage von Patrick McKeown (deutsch: Erfolgsfaktor Sauerstoff)
 - Meditation



Sauerstoff-Versorgung:



Sauerstoff heißt Leben!

Für eine gute Sauerstoffversorgung sollten folgende Faktoren (möglichst) gewährleistet sein:

- Guter Trainingszustand des Herzens
So wird ausreichend Blut in den Kreislauf gepumpt, das Herz arbeitet effizient und verbraucht selbst nicht mehr Sauerstoff als notwendig
- Gesunde Gefäße
Muss das Herz immer mehr gegen Widerstand arbeiten, z.B. durch Atherosklerosen, sinkt die Effizienz
Nur durch gesunde Gefäße ist eine ausreichende Sauerstoffversorgung des Herzens und der Körperzellen gewährleistet
 - Hier werden die Fettsäuren immer mehr erforscht.
Die Datenlage zu einer guten Versorgung mit pflanzlichen und marinen Omega-3 Fettsäuren ist eindeutig



Sauerstoff-Versorgung:



Sauerstoff heißt Leben!

Für eine gute Sauerstoffversorgung sollten folgende Faktoren (möglichst) gewährleistet sein:

- keine Leberbelastungen
 - Die Leber bindet für ihre Aufgaben Sauerstoff, der den nachgeschalteten Geweben nicht mehr zur Verfügung steht.
 - Allen voran sind es Gär- & Fäulnisprodukte, die die Leber in Bedrängnis bringen.
 - Alkoholische Gärung durch Candida-Belastungen
 - Ammoniak-Anfluten durch Eiweißfehlverwertungen
 - Fäulnisprodukte durch Fettverdauungsstörungen



Sauerstoff-Versorgung:



keine Leberbelastungen

- Ammoniak-Anfluten durch Eiweißfehlerwertungen

Gelum-Tropfen binden mit dem enthaltenen Kalium-Eisen-Citrat-Phosphat-Komplex zuverlässig Ammoniak im Darm ab.

Somit hat die Leber bei gleicher Durchblutung mehr Sauerstoff zur Verfügung, der ggf. auch an die nachgeschalteten Gewebe weiter gegeben werden kann
→ Sauerstoff-Aktivator

Die enthaltene Milchsäure säuert den Darm mild an, während der resorbierte Teil zur Energiegewinnung zur Verfügung steht
→ Müdigkeit, Leistungsminderung, „Mitochondropathie“



Sauerstoff-Versorgung:



- keine Leberbelastungen
- Fäulnisprodukte durch Fettverdauungsstörungen

Galloselect Tropfen ist ein Cholagogum aus niedrig potenzierten Anteilen, u.a. Taraxacum, Chamomilla, Chelidonium und Carduus marianus.

- entkrampfende Wirkung
- sanft galletreibendes Mittel
- Förderung der Verdauungsleistung



Sauerstoff-Versorgung:



- keine Leberbelastungen
 - Fäulnisprodukte durch Fettverdauungsstörungen
- Bitterselect-Spray & -tropfen
 - Erdrauchkraut
 - Enzianwurzel
 - Bitterorangenschale
 - Löwenzahnwurzel
 - Angelikawurzel
 - Artischockenblätter
 - Mariendistelkraut
 - Kardamomenfrüchte
 - Kurkumawurzelstock



Sauerstoff-Versorgung:

DRELUSSO

- Eisen
 - Eisen ist ein zentrales Mineral im roten Blutkörperchen, um Sauerstoff zu binden und zu transportieren
 - Somit ist der Eisen-Status in jedem Alter relevant und gehört in jede Eingangs- & Vorsorgeuntersuchung mit hinein.
 - Alltagsmarker: Ferritin
 - Männer: >100 ng/ml
 - Frauen > 50 ng/ml
 - erhöhte Werte können hindeuten auf:
 - Entzündungen
 - Neoplasien
 - am besten immer zusammen mit hsCRP bestimmen



Sauerstoff-Versorgung:



- Sauerstoff im Blut vs. Sauerstoff in den Geweben / Zellen
 - Sauerstoffsättigung im Blut liegt immer zwischen 95 -100%
 - Welchen Nutzen hat es also, immer wieder tief einzuatmen?
 - Was genau passiert überhaupt bei „tiefer Atmung“?



Sauerstoff-Versorgung:



- Sauerstoff im Blut vs. Sauerstoff in den Geweben / Zellen
 - Wovon hängt die Abgabe des Sauerstoffs vom Blut ins Gewebe ab?



Sauerstoff-Versorgung:



- Sauerstoff im Blut vs. Sauerstoff in den Geweben / Zellen
 - Wovon hängt die Abgabe des Sauerstoffs vom Blut ins Gewebe ab?
 - → Vom CO₂ – Gehalt des Blutes
 - Bei niedrigen CO₂ Werten „klammert“ sich das Hämoglobin an den Sauerstoff und gibt ihn nicht ab.
 - Was nutzt mich dann also eine 98%ige Sättigung im Blut?
 - Was nutzt mich dann tiefes Einatmen?
 - Die Frage lautet ja:

Wie kommen wir aus der Nummer raus?

Wie bekommen wir den Sauerstoff in die Gewebe und in die Zellen?



Sauerstoff-Versorgung:



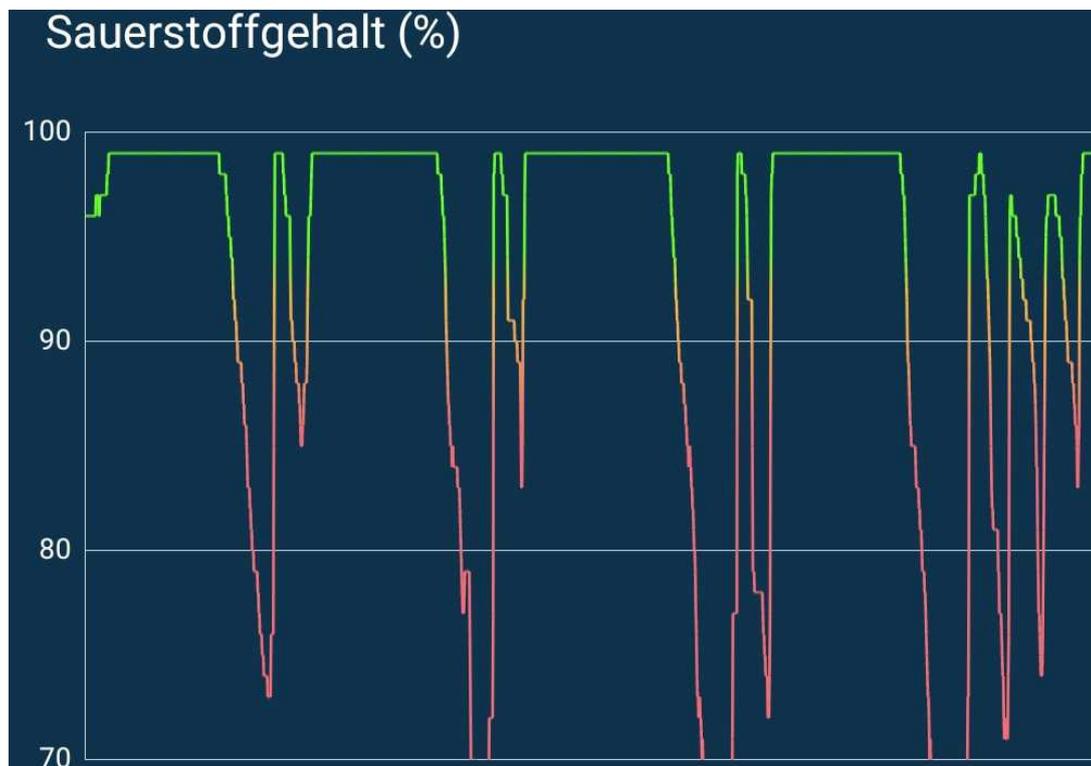
- Sauerstoff im Blut vs. Sauerstoff in den Geweben / Zellen
 - „JETZT HALT DOCH MAL DIE LUFT AN!!!“
 - mit dem Anhalten des Atems (nach dem Ausatmen) erhöhen wir die CO₂ Toleranz des Körpers und können so mehr Sauerstoff ins Gewebe bringen.
 - Im Buch „Erfolgsfaktor Sauerstoff“ ist alles genau beschrieben, spannend geschildert, für Laien verständlich



Sauerstoff-Versorgung:



- Sauerstoff im Blut vs. Sauerstoff in den Geweben / Zellen
 - Eine extremere, aber auch sehr effiziente Methode, seinen Körper zu alkalisieren, die Sauerstoffversorgung der Gewebe zu verbessern und das ganze Herz-Kreislauf-System zu trainieren, ist die Wim Hof Methode
 - Mittlerweile gibt es auch hier eine ganze Reihe an wissenschaftlichen Studien, die die Wirksamkeit belegen.



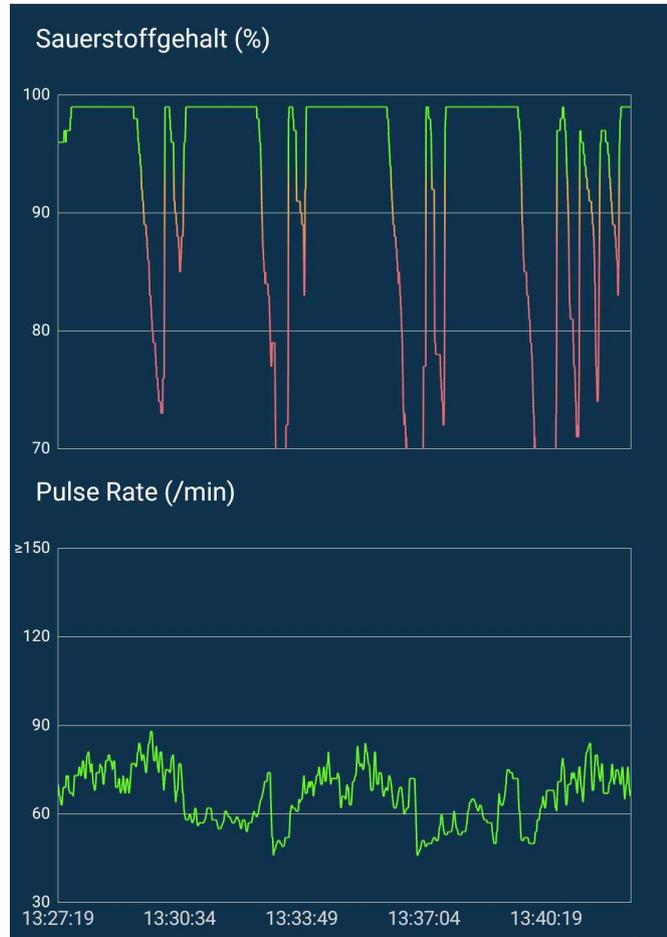
Sauerstoff-Versorgung:



< Back Okt. 19  

Gesamtzeit	30m34s	Zeit unter 90%	8m33s
Avg. SpO2	91%	Avg. PR	66
Höchster SpO2	99%	Highest PR	88
Niedrigster O2	47%	Lowest PR	46

Hinweis



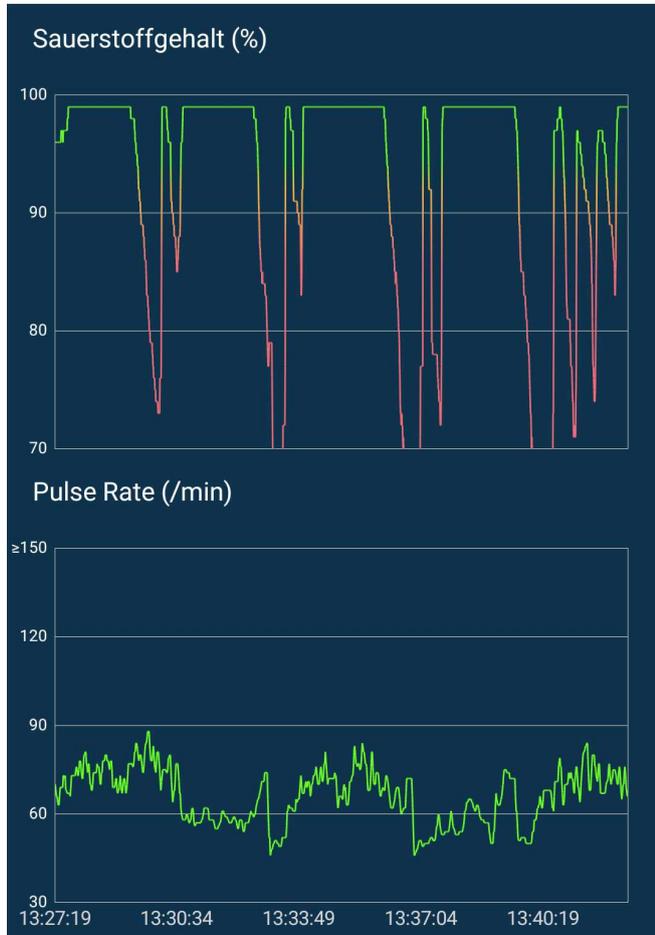
Sauerstoff-Versorgung:



← Back Okt. 19 [Icons]

Gesamtzeit	30m34s	Zeit unter 90%	8m33s
Avg. SpO2	91%	Avg. PR	66
Höchster SpO2	99%	Highest PR	88
Niedrigster O2	47%	Lowest PR	46

Hinweis



Sonstige Nährstoffe:



- Die wichtigsten Nährstoffe für unser Herz- & Kreislauf-System
 - (Aminosäuren, wie oben beschrieben)
 - Omega-3 Fettsäuren
 - Vitamin D3
- Sonstige (Mikro)Nährstoffe
 - L-Arginin, L-Carnithin (für Gefäßdurchblutung)
 - NO (Stickstoffmonoxyd)



Sonstige Nährstoffe:



- Omega-3 Fettsäuren
 - Ganz vereinfacht kann man sagen, dass die meisten Fettsäuren, die in die Zellmembranen (z.B. Herz oder Gefäße) eingelagert sind, für eine gewisse Stabilität sorgen.
 - Die Omega-3 Fettsäuren, die in Gänze ca. 12% der Fettsäuren in der Zellmembran ausmachen sollten, sorgen für die Flexibilität und Funktionalität der Membran
 - Fehlen diese „Flexoren“, kann es zu Rissen im Endothel mit Entzündungen kommen, was letztlich zu Atherosklerosen führt.
Im tragischsten Fall führt ein Spontanversagen der Membranfunktion zum plötzlichen Herztod.
 - Alpha-Linolensäure (z.B. aus Leinöl) ersetzt NICHT die marinen Omega-3 Fettsäuren EPA/DHA!
 - Die Zufuhrempfehlungen von 250-500mg / Tag reichen NICHT aus!
Um einen nachweislichen Effekt und eine prophylaktische Wirkung zu erzielen, benötigen wir 2.000mg reine marine Omega-3 Fettsäuren (+Alpha-Linolensäure)



Sonstige Nährstoffe:



- Vitamin D3
 - Ein guter Vitamin D3-Spiegel im Blut ist wichtig für die Gesundheit unseres Herz-Kreislauf-Systems.
 - Gute Informationen finden sich bei Dr. Schmiedel (Homepage, Webinare & Co)
 - Alte Normwerte:
30 – 60 ng/ml
 - Optimale Werte:
60 – 90 ng/ml
 - Aus Bioverfügbarkeits- & Sicherheitsgründen ist die tägliche Einnahme von 1.000 – 10.000 I.E./ Tag der Bolusgabe von 20.000 – 40.000 I.E. / 1-2x pro Woche vorzuziehen.



Mentale Verfassung:



- Unser Herz wird von dem vegetativen / autonomen Nervensystem gesteuert.
- Wir können unsere Herzfrequenz nicht direkt willentlich, bewusst beeinflussen, sondern lediglich indirekt
- Patrick McKeown:
„Mentales Training, die Übung einen Flow-Zustand zu erreichen, ist genauso wichtig, wie körperliches Training.“

„Man sollte die Bedeutung der Fähigkeit, den Geist zu kontrollieren und still werden zu lassen, auf keinen Fall unterschätzen.“

„Einen ruhigen Geist erreichen Sie, wenn sie einen hohen BOLT-Wert haben, durch Meditation und dem Sie sich Ihrer geistigen Vorgänge gewahr werden - Einen anderen Weg gibt es nicht.“

„Ein ruhiger, achtsamer und gesammelter Geist führt immer zu einer besseren Entscheidungsfindung. In Stresssituationen vollkommen fokussiert zu bleiben, ist eine Grundvoraussetzung, um den richtigen Weg einzuschlagen.“

„Das Vermögen, Veränderungen im Gehirn herbeizuführen, befähigt Menschen dazu, die Kontrolle über ihre psychische Gesundheit wiederzuerlangen [...]“



Mentale Verfassung:



- Indem wir uns auf unseren Atem konzentrieren, diesen wertfrei beobachten, lernen wir, unseren Geist zu beruhigen
- Indem wir unseren Fokus auf das Ausatmen legen und nach dem Ausatmen eine Pause einlegen, lernen wir, unseren Parasympathikus zu aktivieren
- Indem wir uns hinsetzen und unsere Gedanken wertfrei beobachten und ausreden lassen, lernen wir, unseren Geist zu beruhigen
- Mit dem so genannten Bodyscan lernen wir, einen besseren Zugang zu unserem Körper zu bekommen und besser mit ihm kommunizieren zu können.



Mentale Verfassung:



Buchtipp:

Paul Shouju Schwerdt: Stille ist das Licht des Herzens



Michael Schlimpen – Gesund werden, gesund bleiben



Mentale Verfassung:



- Den klapprigen Nerven auf die Sprünge helfen
 - Vater Philipps Nervenstärker
 - Wässriger Auszug aus:
 - Melisse
 - Rosmarin
 - Hopfen
 - Hafer
 - Lavendel
 - Pomeranze
 - Vit C
 - B-Vitamine
- Kann sowohl gezielt zum Abend und zur Nachtruhe eingesetzt werden wie auch über den Tag verteilt



Sauerstoff-Versorgung:



- Den klapprigen Nerven auf die Sprünge helfen



Michael Schlimpen – Gesund werden, gesund bleiben



Dreluso-Präparate Herz-Kreislauf:



- Cardioselect N
 - Crataegus Ø
 - Cactus D3
 - Arnica D4
 - Spigelia
- Durchblutung des Herzens
- Krampfneigung
- Schwäche
- Herzneurose durch organische Funktionsstörung



Dreluso-Präparate Herz-Kreislauf:



• Cardioselect N

In 10 g Cardioselect® N sind enthalten:

Bezeichnung	D	g	Synonyme	Bemerkung
Crataegus	ø	4	Crataegus oxyacantha = Crataegus monogyna = Weißdorn (frische, reife Früchte)	Kommission D: Herz- und Kreislaufstörungen wie Herzschwäche, Altersherz, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris und Störungen des Blutdruckes Kommission E: Nachlassende Leistungsfähigkeit des Herzens entsprechend Stadien I bis II nach NYHA. Druck- und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend. Noch nicht digitalisbedürftiges Altersherz. Leichte Formen von bradykarden Herzrhythmusstörungen. Wirkungen: Positiv inotrop, positiv chronotrop und dromotrop sowie negativ bathmotrop, Zunahme der Koronar- und Myokarddurchblutung.
Cactus	D3	2	Selenicereus grandiflorus = Cactus grandiflorus = Cereus grandiflorus = Königin der Nacht	Krämpfe der Muskulatur, der Hohlorgane; Schleimhautblutungen; organische und funktionelle Herzkrankheit; Gefäßverkalkung, Bluthochdruck. Hinweis: Cactus erfreut sich großer Beliebtheit bei Herzschwäche, Herzneurosen, Druckgefühl am Herzen und Angina pectoris
Arnica	D4	2	Arnica montana = Wolferlei oder Bergwohlverleih	Blutung aller Art, Krämpfe, Myalgie nach Überlastung, Erkrankungen des arteriellen und venösen Systems. Aus dem Arzneimittelbild: Apoplexien, Retinablutungen, Stenocardie, Hypertension, Artherosklerose, Herzmuskelchwäche. Herz- und Kreislaufmittel, besonders bei insuffizientem (leistungsgemindertem) Altersherzen, bei Artherosklerose sowie bei Angina Pectoris wird Arnica gebraucht. Hinweis: Es hat gute tonisierende Herz- und Gefäßwirkung
Spigelia	D4	2	Spigelia anthelmia = Wurmkraut; einjähriges Kraut aus Süd- und Mittelamerika	Akute Herzentzündung; Angina pectoris; Nervenschmerz; Kopfschmerz; Wurmbeschwerden Perikarditis und Endocarditis rheumatica. Stenocardie. Herz (besonders Peri- und Endocard) Aus dem Arzneimittelbild: Unregelmäßige Herztätigkeit. Schmerzhaftes Beschwerden bei Klappenfehlern, besonders nach Rheumatismus. Perikarditis und Endocarditis rheumatischen Charakters. Stechende Schmerzen in der Brust und in den Augen wie von einem Messer.



Michael Schlimpen – Gesund werden, gesund bleiben



Dreluso-Präparate Herz-Kreislauf:



- Corselect N
 - Crataegus Ø
 - Cactus D4
 - Valeriana Ø
 - Ignatia D4
 - Lobelia Inflata D4
 - Camphora D2
 - Aether sulfuricus D1
- Durchblutung
- Krampfneigung / Gefäßspasmen
- Unruhe, nervöse Störungen (teils mit Verstimmungszuständen)
- Im Vergleich zu Cardioselect ist hier eher die Krampfneigung in Kombination mit der vegetativen und mentalen Reaktionslage im Vordergrund



Dreluso-Präparate Herz-Kreislauf:



- Corselect N

In 10 g Corselect N sind enthalten:

Bezeichnung	D	g	Synonyme	Anwendung	Bemerkung
Crataegus	Ø	1,2	Crataegus oxyacantha = Crataegus monogyna = Weißdorn (frische, reife Früchte)	Kommission D: Herz- und Kreislaufstörungen wie Herzschwäche, Altersherz, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris und Störungen des Blutdruckes Kommission E: Nachlassende Leistungsfähigkeit des Herzens entsprechend Stadien I bis II nach NYHA. Druck- und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend. Noch nicht digitalisbedürftiges Altersherz. Leichte Formen von bradykarden Herzrhythmusstörungen. Wirkungen: Positiv inotrop, positiv chronotrop und dromotrop sowie negativ bathmotrop, Zunahme der Koronar- und Myokarddurchblutung.	Zur Sensibilisierung des Myocards gegenüber Digitalisglykosiden, artherosklerotischer Symptomenkomplex, Cerebrales Sedativum
Cactus	D4	2,5	Selenicereus grandiflorus = Cactus grandiflorus = Königin der Nacht	Krämpfe der Muskulatur, der Hohlorgane; Schleimhautblutungen; organische und funktionelle Herzkrankheit; Gefäßverkalkung, Bluthochdruck	Wird zur Beruhigung des nervösen Herzens und zur Stärkung der Herzleistung gebraucht.
Valeriana	Ø	1,2	Valeriana officinalis = Baldrian	Schlafstörungen mit Unruhe; nervöse Störungen; Ischiasschmerz	Nervöse Herzbeschwerden, Herzklopfen mit Blutwallungen
Ignatia	D4	2,5	Ignatia amara = Ignatiusbohne	Nervöse Störungen, Verstimmungszustände; Krämpfe an Hohlorganen und Muskeln.	Wirkung vor allem auf das zentrale Nervensystem
Lobelia inflata	D4	2,5	Indianischer Tabak oder aufgeblasene Lobelie	Störungen des vegetativen Nervensystems, des Atemzentrums mit Blutdruckabfall; Heuschnupfen; Asthma bronchiale; Schwangerschaftserbrechen.	Wirkung vor allem auf das zentrale Nervensystem
Camphora	D2	0,03	Kampfer, aus dem Holz von Cinnamomum camphora L.	Erkältungskrankheiten, Kollapszustände. Aus dem Arzneimittelbild: Blutungen aller Art, Myalgie nach Überlastung, Erkrankungen des arteriellen und venösen Systems.	Besonders Vasomotorienzentrum und Cortex sowie Herz und Gefäße
Aether sulfuricus	D1	0,07	Schwefelether	Bronchitis; Kreislaufstörungen; Krämpfe; Lähmungen; Erregungs- und Verwirrheitszustände.	



Michael Schlimpen – Gesund werden, gesund bleiben



Dreluso-Präparate Herz-Kreislauf:



- Venoselect N
 - Aesculus D2
 - Pulsatilla D4
- Venöse Stauungszustände
- Hier begleitend mit Wickeln etc. arbeiten (z.B. Brennessel-Hanf-Kompresse nach H.v.B. Retterspitz-Umschläge, Rosskastaniensalbe usw.)



Das Herz in den verschiedenen Lebensaltern:



Zusammenfassung

- Um ein gut funktionierendes Herz- & Kreislauf-System zu haben, muss es trainiert werden.
→ Use it or loose it!
 - Herztraining durch Sport
 - Gefäßtraining durch Kälteanwendung, Wechselduschen/-bäder, Kneipp-Anwendungen, Sauna, etc.
- Um die Struktur des Herzens und des Kreislaufsystems zu erhalten, benötigt das System Makro- & Mikronährstoffe
- Sauerstoff heißt Leben
 - Das Herz muss gut mit Sauerstoff versorgt werden
 - Der Sauerstoff muss in die Gewebe und die Körperzellen gelangen
 - Gefäßgesundheit und richtige Atmung im Alltag + Wim Hof Atmung (ggf. Rücksprache mit einem WH-Instructor)



Das Herz in den verschiedenen Lebensaltern:



Zusammenfassung

- Die mentale Verfassung, die Kontrolle des Geistes und die Fähigkeit, sich zu fokussieren ist auch für die Herzgesundheit essentiell.
 - Atemtechniken
 - Meditation
- Naturheilkundliche Therapiebegleitung
 - Mit den natürlichen Heilmitteln aus Phytotherapie, Orthomolekularmedizin und Homöopathie steht uns ein großer Bauchladen zur Begleitung unserer Herz-Kreislauf-Patienten zur Verfügung



Das Herz in den verschiedenen Lebensaltern:



Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!

**Viel Freude und Erfolg mit dem neuen
oder wiederentdeckten Wissen!**

