

# Die Naturheilkunde

87. Jahrgang

www.forum-medin.de ISSN 1613-3943 6,90 €

## Herz- und Kreislauferkrankungen

Herzinsuffizienz, Kardiomyopathien, Herzrhythmusstörungen  
Nutzen orthomolekularer Substanzen

EDTA-Chelattherapie kontra Stent und Bypass  
Eine kritische Wertung

Absolute Arrhythmie bei Vorhofflimmern  
Gefahren und Chancen

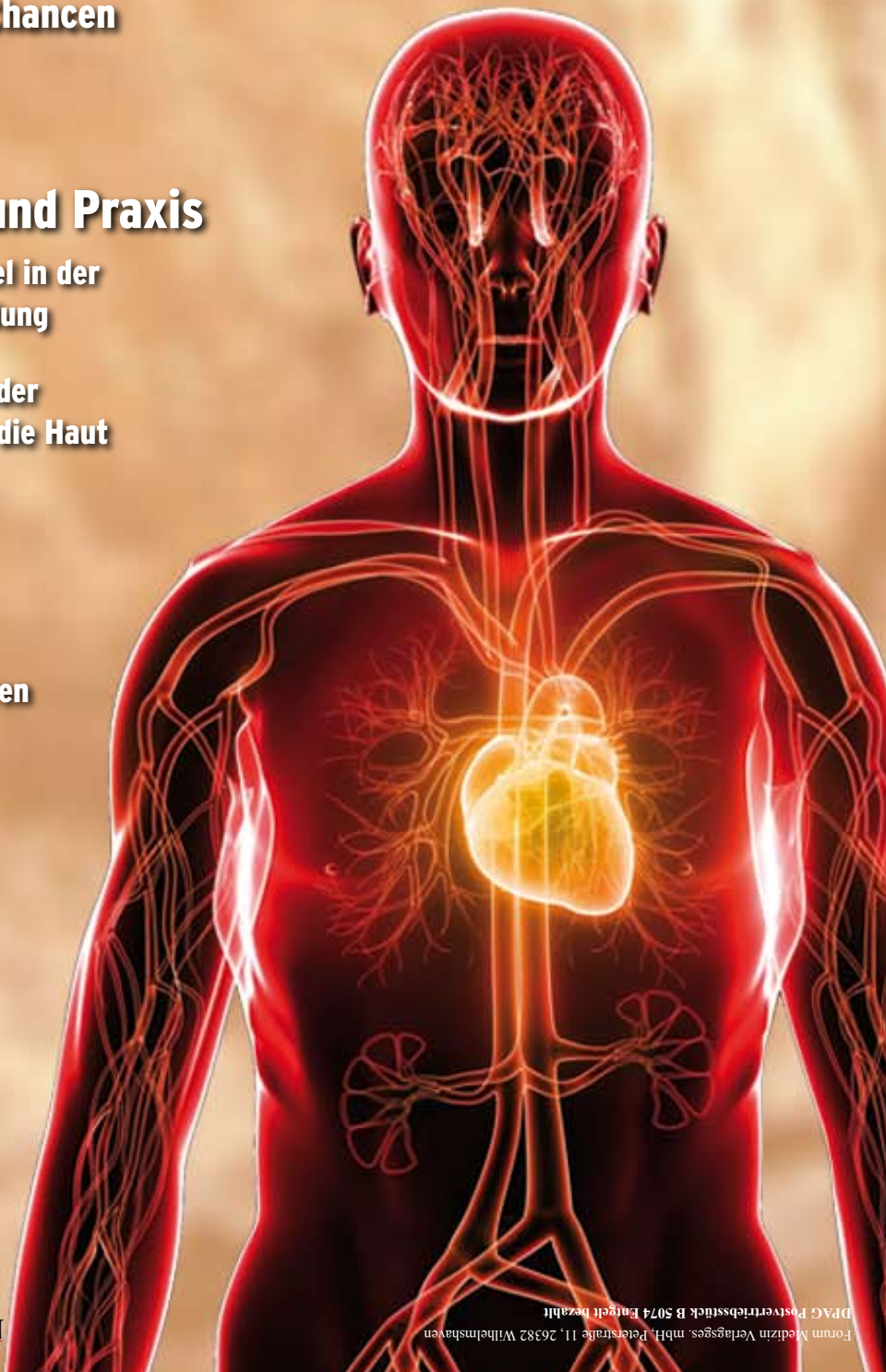
## Forschung und Praxis

Paradigmenwechsel in der  
Magnetfeldanwendung

Gefahren wachsender  
Übersäuerung für die Haut

## Neue Serie

Omega-3-Fettsäuren





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

bitte nehmen Sie nun einen Tennisball in ihre griffstarke Hand und drücken diesen kraftvoll zusammen. Wiederholen Sie jetzt den Vorgang in etwa einhunderttausend Mal. Neben einem respektablen Muskelkater verschafft Ihnen die Mühe auch eine recht anschauliche Vorstellung von der alltäglichen Arbeitsleistung des menschlichen Herzens.

Mit einem Durchmesser von etwa 15 cm und einem Gewicht von durchschnittlich 300 Gramm bewegt unser Herz, in der Funktionsweise einer Verdrängerpumpe nicht unähnlich, rund fünf bis sieben Liter Blut durch den Körper. Im Blutkreislauf zirkulierend legt dieses täglich eine Entfernung zurück, die der Flugstrecke von Hamburg nach Kapstadt – inklusive Rückflug – entspricht. Am Ende unserer statistischen Lebenserwartung angelangt, wird unser Herz rund zweieinhalb Milliarden Schläge vollführt haben, deutlich mehr, falls man viel Sport getrieben hat – oder aber häufig verliebt war.

Bei dieser Leistung wundert es nicht, dass die Herzmuskelzellen sehr viel Energie benötigen, eine entsprechend hohe Mitochondriendichte aufweisen und von allen Zellarten am meisten Sauerstoff verbrauchen. Eine Unterversorgung mit Sauerstoff wirkt sich naturgemäß sehr schnell lebensbedrohlich aus. Aber auch anderweitig verursachte Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sind in den Industrienationen sehr verbreitet. Fast jeder zweite Todesfall ist hierauf zurückzuführen.

In der aktuellen Ausgabe möchten wir Sie umfassend über die potentiellen Gefahren und möglichen Therapien von Herz- und Kreislauferkrankungen informieren. Den Fokus richten wir dabei auf präventive Maßnahmen, die eine Vermeidung jener Erkrankungen bereits im Vorfeld ermöglichen. Auch unterziehen wir der Chelattherapie als Alternative zur Bypass-Operation einer kritischen Wertung.

Darüber hinaus berichten wir über die Gefahren einer wachsenden Übersäuerung und wie sich dies auf unsere Haut auswirkt, werfen einen Blick auf die kosmetische Akupunktur und vermitteln Strategien für die Behandlung von adipösen Kindern. Und auch die derzeit stattfindende Diskussion um einen Paradigmenwechsel in der medizinischen Nutzung niederfrequenter elektromagnetischer Felder wird nicht unerwähnt bleiben; schließlich vereint eine moderne Naturheilkunde Erfahrung und Innovation – oder, um mit Francis Bacon zu sprechen:

*Wer neue Heilmittel scheut,  
muss alte Übel dulden.*

Es wünscht Ihnen ein anregend informatives Leseerlebnis und eine stets solide Gesundheit

Ihr

*Maik Lehmkuhl*

Maik Lehmkuhl  
Chefredakteur

# Inhalt

EDITORIAL . . . . . 3

NEWS • FACTS • TRENDS . . . . . 5

## TITELTHEMA

Absolute Arrhythmie bei Vorhofflimmern –  
Gefahren und Chancen . . . . . 10

Orthomolekulare Nutrientien bei Herzinsuffizienz,  
Kardiomyopathien und Herzrhythmusstörungen . . . . . 14

Natürliche Lipidsenker gegen  
Hypercholesterinämie und Entzündungen . . . . . 19

Stent und Bypass vs. EDTA-Chelattherapie –  
Eine kritische Wertung . . . . . 20

## FORSCHUNG UND PRAXIS

Paradigmenwechsel in der medizinischen Nutzung  
niederfrequenter elektromagnetischer Felder . . . . . 24

## NATURHEILVERFAHREN

Die Gefahren wachsender Übersäuerung –  
Wege zur effektiven Behandlung von  
Azidosen und Hauterkrankungen . . . . . 26

Den Teufelskreis rezidivierender  
Vaginosen durchbrechen . . . . . 30

Omega-3-Fettsäuren – Teil 1  
ω-3-Fettsäuren in Schwangerschaft und Stillzeit . . . . . 31

Das System der Grundregulation (SGR) – Teil 4  
Räumliche Struktur der ECM und Stofftransport  
innerhalb des Systems . . . . . 32

## INNOVATIVE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Komplementäre Integrative Medizin (KIM) und die  
biophysikalisch-chemische Basis des Leben – Teil 6 . . . . 35

L-Arginin zur natürlichen Behandlung  
von Gefäßstörungen und Bluthochdruck . . . . . 38

VERANSTALTUNGEN . . . . . 39

## HEILPFLANZEN

Bilsenkraut . . . . . 40

## KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Naturheilkundliche Unterstützung  
kindlicher Entwicklungsstufen . . . . . 42

Hydrothermotherapie bei Herz- und  
Kreislaufkrankungen . . . . . 44

Adipositas bei Kindern und Jugendlichen –  
Strategien der Prävention . . . . . 46

Klinischer Nutzen von Silymarin/Silibinin bei  
chronischer und akuter viraler Hepatitis . . . . . 48

## AKUPUNKTUR

DGfAN informiert . . . . . 49

Grundlagen von Akupunktur und Related Techniques –  
Kosmetische Akupunktur . . . . . 50

PHARMANACHRICHTEN . . . . . 54

IMPRESSUM . . . . . 57

BUCHTIPP / VORSCHAU . . . . . 58

MARKTPLATZ . . . . . 59

Im Heftinnenteil

### Forum Komplementäre Onkologie

Die Angst vor dem Prostatakrebs –  
PSA-Screening und die Folgen

Wiederherstellung der immunologischen Toleranz durch  
Generierung von regulatorischen T-Lymphozyten – Teil 1

Die Wertigkeit des Immunsystems für die Krebsentstehung  
und -behandlung sowie in der Rezidiv- und Metastasen-  
prophylaxe

### Die Gesellschaften informieren

Forschungsförderungsgesellschaft für  
Komplementärmedizin e. V. . . . . FKO S. 12

Deutsche Gesellschaft für Hyperthermie e.V. . . . . S. 53

# Hydrothermotherapie bei Herz- und Kreislauferkrankungen

R. M. Bachmann

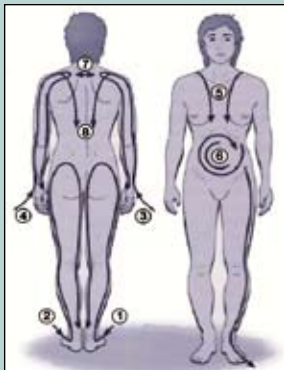
Die Auswirkungen von Herz- und Kreislauferkrankungen können durch hydrothermotherapeutische Anwendungen vielfach gelindert werden. Für die Hydrothermotherapie sind insbesondere folgende Indikationen therapeutisch zugänglich:

- Herzinsuffizienz, insbesondere Stadium I – II nach NYHA
- Hypotonie, orthostatische Regulationsstörungen
- Hypertonie

## Herzinsuffizienz

Bei der Behandlung einer nicht kompensierten Herzinsuffizienz sind übergroße Reizanwendungen (beispielsweise Thermal- oder Moorbäder) ausgeschlossen. Angestrebt werden dagegen herzentlastende, eventuell auch in die Haut umleitende Maßnahmen mit dem Ziel der Herabsetzung des peripheren Widerstandes und Vasomotorentaining. Bei einer Linksherzinsuffizienz ohne pulmonale Stauung sollte eine milde Segmentbehandlung erfolgen. Angeraten sind etwa Oberkörperwaschungen und ansteigende Armbäder

## Abgießung nach Sauna: richtig ausgeführt



Der kühle Abguss wird nach warmen Bädern oder nach der Sauna gemacht. Die durch die warmen Anwendungen zugeführte Wärme soll dem Körper so erhalten bleiben. Die Hautgefäße werden durch den Wechsel zwischen warmer Anwendung und kalter Abgießung elastisch, sie lernen, sich im Bedarfsfall (z. B. Wettereinflüsse oder Zugluft) schnell zu erweitern oder zusammenzuziehen.

### Wirkung

- Zusammenziehen der Hautgefäße (Kapillaren–Haargefäße)
- Stabilisierung des Kreislaufs
- Steigerung der körpereigenen Abwehr

### Kontraindikationen

- Kreislaufschwäche
- Verspannung der Wirbelsäule
- Reizung des Ischiasnervs
- Nieren- und Blaseninfekten
- Ungenügender Vorerwärmung

In diesen Fällen können Sie temperiertes Wasser (19 – 22 °C) wählen nach der Regel: So kühl wie möglich, so warm wie nötig.

### Was wird benötigt?

KNEIPP-Gießhandstück (Gießrohr) oder Gummischlauch (Länge 1,5 m, Durchmesser ¾ Zoll)

### Vorgehen

- rechtes Bein, linkes Bein – jeweils bis zur Leiste
- rechter Arm, linker Arm – jeweils bis zur Schulter
- den Leib kreisförmig um den Nabel abgießen (im Uhrzeigersinn)
- dann über die Brust hochgehend bis zur Schulter, so dass 1/3 des Wassers über den empfindlicheren Rücken abfließt und 2/3 nach vorne
- zur anderen Schulter überwechseln
- abschließend den Gesichtsguss vornehmen (insbesondere nach der Sauna)
- ausreichend lange ruhen: mindestens 30 Minuten bis 1,5 Stunden

### Was ist zu beachten?

- Dem Körper muss durch die vorangegangene Anwendung genügend Wärme zugeführt worden sein – Sie müssen sich also wohligh warm fühlen.
- Die kühle Abgießung niemals auf einen kalten Körperteil oder die kalte Haut anwenden. Vor allem auf kälteempfindliche Stellen wie dem Nacken oder Rücken darf kaltes Wasser ohne vorherige Warmanwendung nicht kommen. (Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie die kleine Überwindung, die die kühle Abgießung am Anfang kostet, scheuen sollten!)
- Nach der kühlen Abgießung so schnell wie möglich abtrocknen, den Bademantel überziehen und (liegend im gegebenenfalls vorgewärmten Bett) ruhen für mindestens 30, besser jedoch 45 Minuten bis 1,5 Stunden.
- Richtige Reaktion: Die durch die vorherige Warmanwendung entstandene Müdigkeit wird vertrieben, Sie fühlen sich erfrischt.
- Falsche Reaktion: Sollten Sie sich nach der kühlen Abgießung nicht wohl fühlen, so war entweder die Vorerwärmung nicht ausreichend oder das Badezimmer zu kühl. Neigen Sie zu Frieren oder Frösteln (kalte Hände, kalte Füße, häufig bei niedrigem Blutdruck), sollten Sie sich mit einer Wärmflasche ins Bett legen – damit erreichen Sie die so wichtige gute Wiedererwärmung.

(anfangs nur rechts) unter Ausnutzung der konsensuellen Reaktionen. Zu einem späteren Zeitpunkt können auch temperierte Wechselarmbäder vorgenommen werden. Zur Betasympathikolyse und damit zur Auslösung vagaler (somit ökonomisierender und leicht bradykardisierender) Effekte bieten sich temperaturansteigende Armbäder an. Auch hier sollte (analog zu Hauffe) anfangs nur rechts und erst später, je nach individueller Verträglichkeit und Reaktion, beidseitig behandelt werden. Für die Therapie lassen sich Synergieeffekte durch die Gabe von Phytotherapeutika (Crataegus) sowie Diätetik (Heilfasten, Kartoffeltage) erzielen. Auch Mineralien- und Elektrolytsubstitution, insbesondere Basenzufuhr, sind angeraten.

### Armbad temperaturansteigend

#### Wirkung

- Zentrale Kreislaufentlastung
- Peripher reflektorische Gefäßdilatation
- Beeinflussung und Verbesserung der Koronardurchblutung auf reflektorischem Wege



#### Kontraindikationen

- Venenleiden der Arme
- Lymphstau, Lymphödem der Arme (unter Ausnutzung der konsensuellen Reaktion ggf. Anwendung am kontralateralen Arm)
- Lähmungen

#### Was wird benötigt?

- Armbadewanne bzw. Waschbecken mit Überlauf
- Zusätze (etwa Rosmarin)

#### Vorgehen

- Auf bequeme, möglichst aufrechte Sitzhaltung achten.
- Beginn evtl. erst rechts, später beiderseits.
- Gefäß mit Wasser füllen, Temperatur ca. 33 °C (hautwarm).
- Steigerung der Temperatur innerhalb von 15 – 20 min auf 39 °C.
- Danach abtrocknen, 15 – 30 min Bettruhe.

### Hypotonie

Bei der Hypotonie, meist verbunden mit asthenischem Habitus, sind kleine Anwendungen aus dem Bereich der Wechseltemperaturreize, Wechselgüsse oder Wechselbäder nach Kneipp, eine sinnvolle therapeutische Maßnahme. Zu bevorzugen sind hierbei Wechselarmbäder und Wechselfußbäder bei forcierter Flüssigkeitszufuhr. Der Zusatz von beispielsweise Rosmarin ist dabei empfehlenswert. Liegt ein chronisches Wärmedefizit vor (kalte Füße, kalte Hände) sollte die Behandlung mit leichtem Bewegungstraining kombiniert werden, auch Trockenbürsten und Wechsel duschen haben sich bewährt. Alle orthostatischen und Hypotonieprobleme lassen sich hervorragend durch langsam ansteigende Trainingsreize aus dem Bereich der Hydrothermotherapie angehen. Bedingung hierfür ist allerdings, dass der Patient abgesehen von der Hypotonie gesund ist und es sich nicht um eine Begleithypotonie bei Herzkrankheiten handelt. Auch Erkrankungen wie das Addison-Syndrom, Atherosklerose usw. müssen vor Beginn der Hydrothermotherapie ausgeschlossen werden. Generell ist auf eine gute Vorerwärmung durch Körperbewegung oder vorgeschaltete Warmanwendungen zu achten. Bestens geeignet sind hier Wechselarmbäder, Wechselfußbäder, Wechselarmgüsse und Wechselobergüsse mit Gesichtsguss (bei Ausschluß des Glaukoms).

### Hypertonie

Nach einer diagnostisch eindeutigen Zuordnung sollten zu starke Kaltreize gemieden werden. Vorzugsweise sind Anwendungen im Unterkörperbereich, anfangs ansteigende Fußbäder, später temperierte Wechselfußbäder, angeraten. Analog hierzu können Güsse, Halb- und Dreiviertelbäder erfolgen. Hervorragend bei pyknisch-plethorischen Menschen wirken auch Wickel im Unterkörperbereich. Sofern eine Sauna genutzt werden kann, sollten anfangs 2 x 8 Minuten auf der unteren Stufe nicht überschritten werden. Zur temperierten Abkühlung ist die Schwallbrause, der Kneipp-Gießschlauch oder ein temperierter Unterguß, bzw. Abguß hilfreich. Nach dem Saunagang sollten ein KNEIPP-Vollguß erfolgen. Als essentielle Begleittherapie haben sich ausleitende Verfahren (Heilfasten, Aderlass) sowie Kalium- und Elektrolytsubstitution bewährt.

Autor:

Dr. med. R. M. Bachmann, Reithofpark-Klinik  
Bad Feilbach  
www.drbachmann.de

#### Weiterführende Literatur:

- Natürlich gesund mit Kneipp. Trias, Stuttgart, 2006-4. Auflage, Bachmann, R. M.; Schleinkofer G. M.
- www.kneipp-literatur.de
- Hinweise zur korrekten Basenzufuhr: www.basentherapie.de