Maßnahmen gegen Angina Pectoris:

Ananas, Mango und Papaya bei Angina-Pectoris-Anfälle:
Ananas, Mango, Papaya[1]

Coenzym Q10:
Das Herz leistet ungeheuer viel Arbeit. Um die erforderliche Power für die Leistungen des Herzens aufzubringen, braucht ***der Herzmuskel große Mengen an Coenzym Q10.*** Das Herz als Hochleistungsorgan hat einen erhöhten Bedarf an diesem Antioxidans, und auch ein Mangel wirkt sich hier am fatalsten aus. Bereits eine verminderte Zufuhr um in Viertel des Gesamtbedarfs schwächt das Herz in entscheidendem Maß. Gerade bei Herzerkrankungen ***fehlt es oft an diesem entscheidenden Treibstoff***. Etwa drei Viertel aller Personen mit Herzrhythmustörungen, Herzschwäche (Altersherz), Brustenge (Angina Pectoris) oder Herzinfarkt sind mit Coenzym Q10 unterversorgt. Der Blutspiegel eines gesunden Erwachsenen liegt bei etwa 0,8 Mikrogramm/ml - bei vielen Herzkranken liegen diese Werte deutlich niedriger.
Die Forschungsergebnisse sind überwältigend: ***Der Herzmuskel kann durch eine Extraportion Coenzym Q10 besser und effizienter arbeiten***, was besonders beim alternden Herz wichtig ist. Außerdem wirkt er Herzrhythmusstörungen entgegen und senkt den Blutdruck.
Bereits bei einer geringfügigen Belastung wie z.B. Treppensteigen kann der Blutzufluss zu Herzen um das Fünffache gesteigert werden. Bei sportlicher Betätigung wird das Herz sehr viel stärker beansprucht, womit auch der Bedarf an Q10 steigt.

Carotinoide:
Auch die Carotinoide scheinen den vorliegenden Daten zufolge einen gefäßschützenden Effekt zu haben. Wer erniedrigte Blutspiegel an Beta-Carotin hat, muss mit einer Verdoppelung des Risikos für den Herzinfarkt rechnen. Eine Langzeitstudie mit 1500 Männern hat gezeigt, dass kombinierte tägliche Zufuhr von etwa 5 Milligramm Beta-Carotin und etwa 140 Milligramm Vitamin C die Sterblichkeit an Herzerkrankungen um ein Drittel senken kann. Sogar Personen mit Brustenge (Angina Pectoris) profitierten von der Beta-Carotin-Gabe (50 Milligramm jeden zweiten Tag): 50 Prozent weniger Herz-Kreislauf-Komplikationen als in der Gruppe, welche die Zuckerpille (Placebo) erhalten hatte.[2]

Ratschläge bei Angina Pectoris / "Brust-Angina":
ist wie ein Herzkrampf. Die Krämpfe gehen in der Regel vom Sympathikus aus, beginnen unten in der Magengrube beim Brustbein und gehen bis zum Hals hinauf, den sie dann zuschnüren. Ursachen sind mangelhafte Durchblutung des Herzmuskels, folglich Sauerstoffmangel des Herzens, gefolgt von der "echten" Angina pectoris. Symptome sind die "Coronar-Insuffizienz": gehäuftes Herzstechen mit Engegefühl in der Brust. Bei drohendem Kollaps: heftige Herzstiche, Angst, Schwindelgefühle und Brechreiz, kurzer aussetzender Puls und kalte Schweißausbrüche.
Behandlung:
homöopatisches Mittel Tabacum D6, wenn chronisch: Tabacum D12.
oder: richtige Bauchatmung mit Atemgymnastik hilft bei der Heilung.
Nikotinvergiftung kann sich durch die Verengung der Herzkranzgefäße bis zur "unechten" Angina Pectoris steigern.
Anfallkontrolle bei Angina Pectoris:
-- kontrollierte Atmung, langsames, völliges Ausatmen
-- mit Armbädern das Blut etwas vom Herzen wegleiten, gemäß Kneipp
wenn mit Blutstauungen:
-- Aesculaforce und Gingko biloba
wenn eventuell mit Verstopfung: Verstopfung beseitigen: Psyllium / Flohsamen, Leinsamenschleim oder andere pflanzliche Mittel
-- oder regelmäßige Vollmassage mit einem guten Hautfunktionsöl.
oder: jahrhundertealtes Bauernmittel:
-- alten, vergorenen Most bis zum Siedepunkt erhitzen

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 320
[2] Döll, Michaela: Die Kraft der Antioxidantien, 2008, S.238f.

-- Tücher mit dem Most tränken und so heiß wie erträglich um die Arme wickeln
plus: eventuell gleichzeitig unterstützen mit heißen Säcklein Leinsamen, Heublumen oder Melisse aufs Herz legen, am besten Leinsamen
->> Wirkung der Hitze und der Fruchtsäure: Das Blut wird vom Herzen weggezogen, das Gefäß- und Nervensystem wird günstig beeinflusst, der Krampf wird gelöst.[3]

Coenzym Q10:
Diese vitaminähnliche Substanz, die besonders aufs Herz-Kreislauf-System zu wirken scheint, verspricht Erfolg bei der Behandlung und Vorbeugung von Angina pectoris, Kardiomyopathie (Herzversagen aufgrund eines vergrößerten Sportlerherzens bzw. verringerten Blutstroms zum Herzen), Arrhythmien und anderen Herzleiden. Die schulmedizinische Behandlung ist meist schwierig und teuer. Viele Menschen mit Kardiomyopathie waren beispielsweise oft viele Jahre lang auf eine Herztransplantation. Bei vielen Herzleiden kann eine sichere, preiswerte und effektive Therapie mit Coenzym Q10 die schulmedizinischen Bemühungen ergänzen bzw. gelegentlich sogar teilweise ersetzen. Herzkranke bemerken die Besserung im allgemeinen daran, dass ihr Herz stärker pumpt, der Herzschlag regelmäßiger wird und sie wieder zu mehr körperlicher Aktivität fähig sind.
Das Coenzym Q10 ist ein Antioxidans und als Nährstoff für das Herz unentbehrlich. Beim Menschen ***reichert es sich in den Herzmuskelzellen an, wo es in großen Mengen benötigt wird, damit die Zellen die Energie produzieren können, die das Herz in Gang hält.*** Studien an Herzpatienten haben ergeben, dass viele von ihnen an einem Mangel an Coenzym Q10 leiden. Teilweise liegt es an den Medikamenten, die sie gegen überhöhte Cholesterinspiegel einnehmen: Einige von ihnen wirken sich ungünstig auf die Coenzym-Q10-Absorption aus.
Manche Kardiologen haben den potentiellen therapeutischen Wert von Coenzym Q10 inzwischen erkannt; andere wissen noch nichts darüber. Kritiker bemängeln, dass es bislang noch keine großen, kontrollierten klinischen Studien gibt, die den Nutzen von Coenzym Q10 beweisen können. Es gibt allerdings durchaus ***Dutzende kleinerer Studien an Herzpatienten, die bestätigen, dass ihnen die Einnahme dieser Substanz sehr wohl nützt.*** So erholen sich z.B. 80 Prozent der Patienten in einer kürzlich veröffentlichten italienischen Studie besser von ihrem Herzversagen, nachdem sie ihre Nahrung mit Coenzym Q10 anreicherten. Auch auf einem halben Dutzend internationalen Symposien stand dieser Nährstoff in den letzten Jahren im Mittelpunkt des Interesses.
Das Coenzym kann darüber hinaus den Blutdruck senken. So stellte sich etwa in einer zehnwöchigen, placebokontrollierten Studie an Hypertonikern heraus, dass die Einnahme von Coenzym Q10 sowohl den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck signifikant reduzierte. Offenbar, meinen die Forscher, hat die Substanz einen positiven Einfluss auf die Funktion der Blutgefäßwände. Die therapeutische Dosis zur Senkung überhöhten Blutdrucks beträgt im allgemeinen dreimal täglich 30mg.
Herzpatienten nehmen häufig sogar 120 bis 360 mg ein. Solche hohen Dosen haben sich bisher als sicher und nebenwirkungsfrei erwiesen.
Wie Sie Q10 anwenden können: Es wird gewöhnlich in Kapseln zu 10 bis 100 mg angeboten. Die optimale Tagesdosis für die Herzgesundheit bzw. zur Vorbeugung eines Coenzym-Q10-Mngels beträgt 15 bis 30 mg.[4]

Essentielle Fettsäuren:
Eine Ernährung, die reich ist an gesättigten tierischen Fetten, erhöht Studien zufolge das Risiko für koronare Herzkrankheiten signifikant. Ist die Nahrung hingegen reich an bestimmten Arten mehrfach ungesättigter Fette, die essentielle Fettsäuren enthalten, so wird das Herz nicht geschädigt, sondern im Gegenteil gut geschützt. Sowohl die Omega 3- als auch die Omega-6-Fettsäuren können die Herzfunktion positiv beeinflussen, indem sie die Prostaglandinproduktion regulieren. Prostaglandine sind hormonähnliche Fettsäuren, die der Körper selbst herstellt. Wie Hormone steuern auch sie bestimmte Körperfunktionen – u.a. den Cholesterin- und Triglyceridspiegel im Blut, die Blutgerinnung, den Blutdruck und den

---

[3] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[4] Myell, Mark, Forever fit, 1998, S. 274ff.

Flüssigkeitshaushalt. Inzwischen hat sich in vielen Studien herausgestellt, dass eine Ernährung, die arm n essentiellen Fettsäuren ist, den Gesamtcholesterinspiegel sowie die Klebrigkeit der Blutplättchen erhöht. Immer wieder stellte man fest, dass die regelmäßige Zufuhr der beiden Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Ducosahexaensäure das „gute“ HDL erhöhen und die „schlechten“ Triglyceride senken kann. Auch wenn die Omega-6-Fettsäuren noch nicht so gründlich erforscht wurden wie die Omega-3-Fettsäuren, gibt es inzwischen doch Anzeichen dafür, dass auch die Gammalinolensäure den Gesamtcholesterinspiegel senken kann. In einigen Studien wurde zudem gezeigt: Wer Präparate mit essentiellen Fettsäuren einnimmt, senkt die Klebrigkeit der Blutplättchen. Eine an Gammalinolensäure – auch pflanzlicher Herkunft – reiche Nahrung trägt außerdem dazu bei, die körpereigene Produktion bestimmter Prostaglandine zu erhöhen, die Thromben verhindern, und die Spiegel derjenigen Prostaglandine zu senken, die eine Thrombusbildung eher fördern.
Kürzlich wurde eine placebokontrollierte Studie an Angina-pectoris-Patienten vorgelegt (diese Menschen leiden n starken Herzschmerzen, weil ihr Herz nicht mehr richtig mit ´Blut versorgt wird). Sie ergab, dass die Einnahme von Fischölpräparaten die Zahl und Heftigkeit von Angina-pectoris-Attacken erheblich senken konnte. Darüber hinaus konnten sich die Probanden wieder vermehrt körperlich betätigen, ohne Schmerzen zu ´bekommen, und ihre Blutfettspiegel waren niedriger als zuvor.
Auch Bluthochdruck ist in Symptom dafür, dass es an essentiellen Fettsäuren fehlt. Zahlreiche Studien haben ergeben, dass Bluthochdruckkranke gut daran tun, Präparate essentieller Fettsäuren einzunehmen: Das senkt ihren Blutdruck. Einige weniger Studien haben außerdem gezeigt, dass auch die aus Pflanzen gewonnenen Omega-6-Fettsäuren (etwa Gammalinolensäure) sich positiv auf den Blutdruck auswirken. So setzte man beispielsweise Labortieren unter Stress; ihr dadurch erhöhter Blutdruck ließ sich mit Hilfe von Gammalinolensäure wiedersenken. Sowohl Omega-3-als auch Omega-6-Fettsäuren verursachen eine Erweiterung der Blutgefäße und wirken über die Prostaglandine auf den Blutdruck ein.
Menschen, die Medikamente zur „Blutverdünnung“ (Antikoagulanzien) einnehmen, unter Diabetes leiden oder Bluter sind, sollten allerdings erst einmal ärztlichen Rat einholen, bevor sie Präparate essentieller Fettsäuren schlucken. Die tägliche Dosis, mit der Sie sich gut vor koronaren Herzerkrankungen schützen können, beträgt 500 bis 1000 mg Gammalinolensäure pflanzlicher Herkunft.[5]

Feldsalat:
Feldsalat: Seine hohe Kaliumkonzentration macht dem Herzmuskel Beine, schützt vor Herzinfarkt und Angina Pectoris.[6]

Magnesium:
Diese Studie untersuchte die Wirkung von Magnesium auf Symptome von Variantangina, auch Prinzmetal-Angina genannt, eine Sonderform von Angina Pectoris (Herzenge, Brustenge).
An der Studie nahm ein 51-jähriger Patient mit Variantangina teil. Bis zum Zeitpunkt der Studie wurde der Patient erfolglos mit Calciumkanalblockern und Nitraten behandelt.
Zu Beginn der Studie wies der Patient geringe Magnesium-Urinwerte auf.
Nachdem der Patient Infusionen mit Magnesiumsulfat erhielt, traten keine Angina-Symptome mehr auf.
Die Symptome blieben während der Magnesiumsulfat-Behandlung sogar dann aus, als der Patient ein Medikament erhielt, welches Verkrampfungen der Herzkranzgefäße verursacht.
Diese Ergebnisse zeigten, dass Magnesium bei der Behandlung von Angina Pectrois berücksichtigt werden sollte.[7]

---

[5] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 261-263
[6] Strunz, Ulrich: forever young, 2000, S. 100
[7] http://www.healthlibrary.info/de/magnesium-lindert-angina-pectoris-symptome/