Maßnahmen gegen Herzrhytmusstörungen:

Weißdorn:
Dieser Busch hat besondere Aufmerksamkeit verdient, denn sein in der traditionellen Naturmedizin wohlbekannter Nutzen wurde in den letzten Jahren von zahlreichen Studien bestätigt. Die Pflanze ist reich an Polyphenolen, einschließlich Quercetin, Vitexin und Katechin. Wissenschaftler fanden heraus, dass Weißdornextrakt den Serumcholesterinspiegel und den Blutdruck senken kann; außerdem verhütet er ***Palpitationen (Herzrasen) und Arrhythmien (unregelmäßigen Herzschlag, Herzstolpern).*** Manche dieser Wirkungen beruhen darauf, dass Weißdorn die großen Koronargefäße erweitert und die Pumpleistung des Herzens erhöht. Außerdem wirkt er leicht entwässernd. In einigen Studien stellte sich heraus, dass Weißdorn sogar eine bestehende Arteriosklerose mildern kann, indem er bereits existierende Plaques abbaut.
In Deutschland und anderen europäischen Ländern werden aus Weißdornextrakt zahlreiche herzstärkende Mittel hergestellt, die teils rezeptfrei, teils rezeptpflichtig sind. Die meisten naturheilkundigen Fachleute gehen davon aus, dass man Weißdorn über längere Zeit hinweg einnehmen muss, bevor seine Wirkung sich entfaltet, und dass mehrere Wirkfaktoren dabei Hand in Hand gehen. ***Auch wenn Weißdorn als ziemlich ungiftig gilt und selbst bei höherer Dosierung nur wenig Nebenwirkungen verursacht, warnen Naturheilkundige doch davor, ihn einfach so einzunehmen, wenn man meint, es vielleicht ‚am Herzen zu haben'. Wer Digitalispräparate schluckt, sollte vor einer Weißdorn-Anwendung auf jeden Fall ärztlichen Rat einholen.*** Manche Leute, v.a. ältere, nehmen täglich ein niedrig dosiertes Weißdornpräparat als Herztonikum ein, z.B. ein bis zwei Teelöffel Extrakt, 250 bis 500 mg Trockenpulver oder 100 bis 200 mg in Form von Kapseln, die mindestens 1,8 Prozent Vitexin enthalten.[1]

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. 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.[2]

---

[1] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 264-266
[2] Myell, Mark, Forever fit, 1998, S. 274ff.

Kalzium und Magnesium:
Kalzium und Magnesium sind sehr wichtig für die Regulierung des Blutdrucks. Kalzium ***hilft den Herzschlag regulieren;*** Magnesium ist für die Erweiterung der Blutgefäße mitverantwortlich.
Wer viel Kalzium und Magnesium mit der Nahrung zu sich nimmt, hat in aller Regel auch einen normalen Blutdruck. Gibt man Bluthochdruckkranken zusätzlich Kalzium und Magnesium, sinkt ihr Blutdruck ab, wie Studien belegen. In einer vierjährigen Studie an 56.000 Frauen stellte sich heraus, dass diejenigen, die täglich 8000 mg Kalzium zu sich nahmen, weitaus seltener an Bluthochdruck litten als Frauen, die täglich nur 400mg konsumierten. In einer anderen klinischen Studie führte die tägliche Einnahme von Magnesiumpräparaten dazu, dass der systolische Blutdruck bei 95 Prozent der Pobanden um rund 12 Punkte zurückging, der diastolische um 8 Punkte.
Kalzium und Magnesium sind in fast allen Multimineralstoffpräparaten, aber auch einzeln erhältlich, und zwar als Pulver, Tabletten, Kapseln und Brausetabletten. Naturheilkundige empfehlen, etwa doppelt soviel Kalzium wie Magnesium zu sich zu nehmen (2:1). Therapeutische Dosen zur Blutdrucksenkung bewegen sich um 1 bis 1,5 g Kalzium und 500 bis 750 mg Magnesium pro Tag. Als Vorbeugemaßnahme sollten Sie täglich etwa 750 mg Kalzium und 375 mg Magnesium zu sich nehmen.[3]

Kokosöl (nativ.extra-Qualität):
Kokosöl senkt zu hohen Blutdruck sowie eine zu hohe Pulsrate und behebt Herz-Rhythmus-Störungen.[4]

L-Carnitin, ACHTUNG toxische Auswirkungen bei Ernährung mit Tierprodukten – bei veganer Ernährung ist die Aufnahme o.k. -pflanzliches Cholin:
Wie das Coenzym Q10 ist auch Carnitin eine natürlich im Körper vorkommende Substanz, die im Muskelgewebe gespeichert wird und für das Funktionieren des Herzens unentbehrlich ist. Carnitinmangel entsteht u.a. durch allzu starke körperliche Bewegung (z.B. Hochleistungssport), Krankheit oder ungenügende Zufuhr mit der Nahrung. Mit zunehmendem Alter sinkt der Carnitinspiegel im Körper meist ab. Für den Fettstoffwechsel ist diese Substanz unbedingt vonnöten: Sie „begleitet“ die Fettsäuren dorthin, o sie verbrannt werden, nämlich in die Mitochondrien der Zellen (kleine Zellorganellen, die für die Fettverbrennung wichtig sind). Hier wird bei der Oxidation von Fetten ATP freigesetzt, eine Substanz, die Energie zum Herzen befördert, damit es richtig pumpen kann. Kurz, das Herz braucht Carnitin als Energiespender. Besteht Carnitinmangel, reichern sich die Fettsäuren im Herzmuskel an, statt verbrannt zu werden, und können die Herzzellen und damit die Herzfunktion schädigen.[5]
Die Cleveland-Wissenschaftler schrieben: "Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass das Risiko für Arteriosklerose (Killer Nummer 1) bei vegan und vegetarisch lebenden Menschen niedriger ist als bei Allesessern und dass der Grund hierfür nicht allein in der geringeren Cholesterin- und Fettaufnahme liegen kann."
WARNUNG:
Die Forscher stellten fest, dass 24 Stunden nach dem Verzehr von L-Carnitin – ob nun über ein Steak oder eine Nahrungsergänzung – bestimmte Darmbakterien das L-Carnitin in eine giftige Substanz umwandeln, die sich Trimethylamin nennt.
Trimethylamin wird dann in der Leber zu toxischem TMAO (Trimethylamin-N-Oxid) verarbeitet. TMAO fließt nun im Blut durch den Körper und fördert die Bildung von Ablagerungen an den Blutgefäßwänden, die nun wiederum zu Herzinfarkt, Schlaganfall und einem verfrühten Tod führen können.
Manche Tierarten produzieren in ihren Geweben mehr L-Carnitin als andere. Besonders viel L-Carnitin produzieren Rinder und Schafe. Daher rät man allgemein dazu, den Konsum von rotem Fleisch zu reduzieren. Denn je mehr L-Carnitin in der Nahrung ist, ***umso mehr toxisches TMAO entsteht***.
Doch sollten genauso andere Quellen mit hohen L-Carnitin-Gehalten wie L-Carnitin-Nahrungsergänzungen und L-Carnitin-haltige Energydrinks gemieden werden.
Dabei wird jedoch vergessen, dass im Darm auch aus Cholin TMAO entstehen kann. Cholin ist beispielsweise Bestandteil des Lecithins.

---
[3] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 284
[4] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 2008, s. 174
[5] Myell, Mark, Forever fit, 1998, S. 274ff.

Also müsste man auch die Cholinquellen meiden. Dazu gehören Eier, Geflügel, Fisch, Milchprodukte und alle lecithinhaltigen Nahrungsergänzungen. Somit kann das Problem nicht allein im Fleisch verborgen liegen.
Und wie sieht es bei Veganern aus? Wird das ***Cholin aus Hülsenfrüchten, Getreide und pflanzlichen Ölen und werden die geringen L-Carnitin-Mengen aus pflanzlichen Lebensmitteln ebenfalls zu giftigem TMAO verwandelt?*** Nein. Ein Veganer könnte sogar ein 250-Gramm-Steak essen, ohne dass sich TMAO bilden würde.
Man überredete für einen entsprechenden Test einen langjährigen Veganer dazu, genau das zu tun. Es dauerte lange, bis er sich – im Namen der Wissenschaft – dazu bereit erklärte, das Steak zu essen. In seinem Darm entstand daraufhin nicht die Spur von TMAO.
Wer lange Zeit vegan lebt, besitzt also eine ganz andere Darmflora als Menschen, die regelmäßig tierische Produkte konsumieren. Ein langjähriger Veganer, der sich gesund und ballaststoffreich ernährt, verfügt nicht mehr über jene Darmbakterien, die aus L-Carnitin und Cholin das giftige TMAO herstellen.
Wie aber gelangt nun ein Veganer an ausreichend L-Carnitin, um seinen Bedarf zu decken?
L-Carnitin-Versorgung bei Veganern:
L-Carnitin ist – wie oben bereits erklärt – in die Energieproduktion des Körpers involviert und wird direkt in der Zelle von bestimmten Enzymen benötigt. Es handelt sich um drei Enzyme, die sich Carnitin-Acyltransferasen nennen. Sie benötigen das L-Carnitin, um gemeinsam mit diesem die langkettigen Fettsäuren in die Mitochondrien zu schleusen, damit aus dem Fett Energie entstehen kann.
Nun könnte man davon ausgehen, dass bei Veganern, die also mit der Nahrung nur sehr wenig L-Carnitin aufnehmen, das genannte L-Carnitin-abhängige Enzymsystem sehr träge ist. Das aber ist nicht der Fall. Andernfalls wären die meisten Veganer auch recht füllig und übergewichtig. Bekanntlich trifft eher das Gegenteil zu. Veganer gehören in den allermeisten Fällen zum schlanken Teil der Bevölkerung.
In einer Studie von 2008 stellten Forscher sodann auch fest (Karlic et al., Annals of Nutrition and Metabolism), dass die Carnitin-Acyltransferasen bei Veganern um 60 Prozent leistungsfähiger sind als bei Normalessern. Die entsprechenden Gene waren hier hochreguliert, also besonders aktiv – ein Zeichen dafür, dass sich der Körper den Umständen anpasst und sehr gut mit kleinen L-Carnitin-Mengen aus der Nahrung auskommt bzw. die Eigenproduktion entsprechend erhöht.
Zusätzlich verläuft die L-Carnitin-Resorption bei Veganern besser als bei Normalessern. Das L-Carnitin aus der Nahrung wird also umfassender aufgenommen und genutzt.[6]

Herzrhythmus normalisiert sich durch Aloe:
„Der Herzrhythmus normalisiert sich durch Aloe“, schrieb Dr. Wolfgang Wirth in seinem Buch „Mit Aloe heilen“. Er berichtet, „dass die Therapie mit Aloe-Extrakt einen günstigen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System bei Menschen im fortgeschrittenen Alter hat. Diese Therapieergebnisse sind aber auch bei Patienten aller anderen Altersgruppen umzusetzen. Ei allen Aloe-Behandlungen wurde ein günstiger Einfluss auf den Herzrhythmus festgestellt, der sich in allen Fällen des zur Verfügung stehenden Krankenguts normalisiert hat. Die klinischen Beobachtungen haben in Zusammenhang mit der Einwirkung von Aloe-Extrakt auf die Aktivität der Enzyme auch eine Verstärkung der Aktivität der Enzymsysteme des Herzgewebes ergeben. Die Gewebeatmung verstärkt sich![7]
Wissenschaftliche Studien geben Hinweise darauf, dass Cordyceps in der Therapie folgender Symptome seine Wirkung entfaltet
Herzrhythmusstörungen[8]

Weißdornextrakt:
Weißdornextrakt ist die ideale sanfte Herztherapie und Herzvorsorge. Man kann sagen: Weißdorn schützt das Herz wie ein nebenwirkungsfreier, pflanzlicher Betablocker bei Stress. Leichte Formen von Herzmuskelschwäche – in der Medizin Herzinsuffizienz genannt – können mit Weißdorngaben sehr günstig beeinflusst werden, da der Pflanzenextrakt gleich mehrere Wirkungen aufweist:
- Die Schlagkraft des Herzens wird gesteigert
- Die Gefäße werden erweitert.

---
[6] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/nahrungsergaenzung/l-carnitin
[7] Peuser, Michael: Aloe. Kaiserin der Heilpflanzen., S. 133
[8] https://vitalinstitut.net/cordyceps/

Und damit wird die Durchblutung des Herzens - v.a. der Herzkranzgefäße – verbessert.
- Herzrhythmusstörungen wird vorgebeugt.
Dies alles haben Studien ergeben. Untersuchungen am Uni-Klinikum der freien Universität Berlin unter der Leitung von Prof. r. Günter Siegel haben nun weitere Wirkungen ergeben: Der Weißdornextrakt schützt das Herz vor dem Stresshormon Noradrenalin. Es bringt sehr viel, wenn man bei Herzrasen, Herzstechen, Herzstolpern und bei erhöhtem Blutdruck Weißdorndragees aus der Apotheke nimmt. Nebenwirkungen, die bei einer derartigen Behandlung mit chemischen Betablockern auftreten, gibt es beim Weißdorn nicht. Also: Leistungsabfall, Impotenz, kalte Hände und Füße. Man muss sich das so vorstellen: Während klassische chemische Betablocker die Schlagkraft des Herzens herabsetzen und die Gefäße verengen, erzielt man mit Weißdorn genau das Gegenteil. Die Gefäße werden erweitert, die natürliche Leistungskraft des Herzens wird verbessert. Professor Siegel betont: Wer ein stressbelastetes Herz hat, in kritischen Situationen ein Engegefühl in der Brust verspürt, wer tagsüber vielen Aufregungen ausgesetzt ist, der sollte vorbeugend als Herzschutz hoch dosierten Weißdornextrakt einsetzen. Weißdorntee ist zu schwach dafür. Er kann die Wirkung nicht bringen. Die Naturmedizin verwendet zur Vorbeugung und zur Behandlung hoch dosierten Weißdornextrakt, reich an den wertvollen Faros-Flavonoiden, in Drageeform. Man nimmt 3-mal täglich 1 Dragee mit je 300 Milligramm Wirkstoffen. Mitunter tritt schon nach wenigen Stunden, meist aber innerhalb weniger Tage die Wirkung ein. Das kann man zum Beispiel bei erhöhtem Puls und bei Herzstolpern beobachten. Nach zwei Monaten kann man exakt eine Verbesserung der Herzkraft messen.[9]

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. 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-Mangels beträgt 15 bis 30 mg.[10]

---
[9] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S.300f., 11. Auflage, 2004
[10] Myell, Mark, Forever fit, 1998, S. 274ff.