

**Peter Emmrich, M.A.**

Der Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Naturheilverfahren, Homöopathie, Akupunktur, Manuelle Medizin, Sportmedizin, Palliativmedizin und Biologische Medizin (Univ. Mailand) hat nicht nur Medizin, sondern auch Biologie und Chemie studiert und machte seinen Master of Arts in Komplementärmedizin und Kulturwissenschaften. Sein gesamtes Wissen fließt in seine ganzheitlichen Behandlungskonzepte ein.

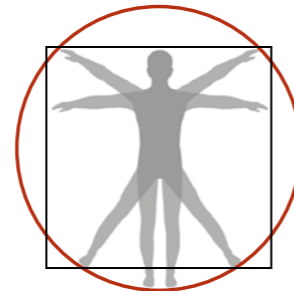


# Herzbeschwerden

## Was steckt dahinter?

Probleme mit dem Herzen und dem Kreislauf versetzen Patienten oft in eine besondere Unruhe. Doch nicht immer ist das Herz der Grund für die Beschwerden. Drei Fälle zeigen, wie wichtig eine ganzheitliche Ursachenforschung ist.

Bei Herzproblemen wird der Arzt zum Detektiv: So werden Herzrhythmusstörungen mitunter durch muskuläre Verspannungen im Rückenbereich ausgelöst und Symptome, die typischerweise auf einen Herzinfarkt hinweisen, haben ihre Ursache „nur“ in einem verschobenen Brustwirbel. Eine Herzmuskelentzündung wiederum macht sich nicht durch Beschwerden am Herzen, sondern vor allem durch einen starken Leistungsabfall bemerkbar. Peter Emmrich stellt anhand dieser drei Fälle aus seiner Hausarztpraxis in Pforzheim die naturheilkundliche Herangehensweise vor und zeigt, mit welchen Behandlungsansätzen er seinen Patienten helfen konnte.



Fotos: die argelolar/Kai Loges; Ewelina Kowalska/nz3f.com; Raycatr/Stock.com

## FALLBEISPIEL 1:

### Verdacht auf einen Herzinfarkt

*Ein 23-jähriger Sportler kam direkt vom Tennisplatz in den Notdienst. Er habe nach einer Rückhand plötzlich einen stechenden Schmerz in der linken Brustseite gespürt, der beim Weiterspielen immer stärker geworden sei. Nach etwa fünf Minuten sei Luftnot dazugekommen und ein Gefühl, als stehe ihm ein Elefant auf der Brust. Beim Blick ins Internet habe er Panik bekommen, da dort stand, dass dies die typischen Symptome eines Herzinfarkts seien. Deshalb ließ er sich gleich von einem Freund zum Arzt fahren.*

**Mein Verdacht:** Der Tennisspieler hat keinen Herzinfarkt – diese lebensbedrohliche Erkrankung ist bei jungen Menschen eher selten. Ich vermutete,

dass seine stechenden Brustschmerzen vom Rücken ausgehen, genauer gesagt, von einer Blockade des zweiten Brustwirbels, der einen unmittelbaren Bezug zum Herzen hat: Auf seiner Höhe treten aus dem im Wirbelkörper verlaufenden Rückenmark die Nerven aus, die das Herz versorgen (siehe Zeichnung unten). Werden sie durch die fehlerhafte Position des Brustwirbels eingeengt, kann es zu Fehlfunktionen und fühlbaren Auswirkungen kommen, die den Symptomen eines Herzinfarkts ähneln, bei dem aufgrund eines Gefäßverschlusses Teile des Herzens nicht mehr durchblutet werden (siehe Kasten „Herzinfarkt erkennen – richtig reagieren“, Seite 60). Die Nerven melden die gleichen Signale, auch wenn die Ursachen gänzlich verschieden sind. Solche kleinen Wirbelverschiebungen sind gar nicht so selten: Im Bereich des zweiten Brustwirbels ändert >>

### Die Brustwirbel und ihre Organbeziehungen

Von der Wirbelsäule gehen Nervenstränge ab, die spezifische Körperstrukturen versorgen. Liegen hier Blockaden vor, reagieren diese Bereiche im Körper mit Beschwerden und Schmerzen. Hier einige typische Bezüge und Krankheitsbilder:



- 2. Brustwirbel: Herz**  
➔ Herzrhythmusstörungen
- 3. Brustwirbel: Lunge**  
➔ Asthma, Bronchitis
- 5. Brustwirbel: Leber**  
➔ Leberbeschwerden
- 6. Brustwirbel: Magen**  
➔ Verdauungsstörungen
- 8. Brustwirbel: Milz**  
➔ Immunschwäche
- 10. Brustwirbel: Niere**  
➔ Nierenbeschwerden

sich nämlich der natürliche Schwung der Wirbelsäule: die Lordose, also die Krümmung nach vorn, im Bereich der Halswirbelsäule geht in einen Rundrücken (Kyphose) im Brustbereich über. Ziehen nun starke Kräfte an den Muskeln in dieser Zone, kann es zu einer muskulären Dysbalance kommen, die sich auf die Wirbelsäule und die davon abgehenden Nerven negativ auswirken kann. Nicht nur Tennisspieler kennen das Phänomen, auch Jugendliche, die im Fitnessstudio übermäßig Gewichte stemmen, sind mitunter davon betroffen. Mein chiropraktisch geschulter Blick auf den Rücken bestätigte meinen Verdacht. Zur Sicherheit schrieb ich dennoch ein Elektrokardiogramm (EKG) und machte einen Troponin-Test. Das ist ein spezieller Enzymtest, mit dem versteckte Herzerkrankungen

aufgedeckt werden können. Das EKG, bei dem die elektrische Aktivität des Herzens gemessen, über Elektroden abgeleitet und in Kurven aufgezeichnet wird, zeigte, dass das Herz störungsfrei funktioniert. Auch der Troponin-Test war negativ. Dennoch war es absolut richtig, dass der junge Mann mit seinen Symptomen direkt zum Arzt gegangen war, denn nur ein Mediziner kann im Detail differenzieren, ob die Beschwerden vom Herzen, vom Rücken oder zum Beispiel von einem geplatzten Aneurysma der Bauchschlagader ausgelöst werden. Ist ein Krankenhaus in der Nähe, ist es bei einem Verdacht auf Herzinfarkt sicherlich die beste Anlaufstelle. Nach einem Infarkt sollte nämlich möglichst innerhalb einer Stunde in der Klinik mit einer Therapie begonnen werden, die das Blutgerinnsel (Throm-

bus) beseitigt, das das Herzkranzgefäß verschlossen hat. Erst dann kann der ganze Herzmuskel wieder mit Sauerstoff versorgt werden.

**Mein Behandlungsansatz:** Ich löste mit einer chiropraktischen Bewegung die Blockade, und innerhalb von zwei Minuten waren die Schmerzen und der Druck auf der Brust wie von Zauberhand verschwunden.

FALLBEISPIEL 2:

## Herzrhythmusstörungen



*Ein 66 Jahre alter Rentner kam in meine Praxis, da er das Gefühl hatte, sein Herz schlage unregelmäßig. Aufgefallen sei ihm das tags zuvor bei der Gartenarbeit. Nun wollte er wissen, ob das „Herzstolpern“ gefährlich sei und was man dagegen machen könne.*

**Mein Verdacht:** Die Unregelmäßigkeiten des Herzschlags werden durch muskuläre Verkrampfungen im Bereich des Rückens ausgelöst. Diese können sich entwickeln, wenn jemand längere Zeit sehr gebückt nach unten arbeitet, dabei einen Rundrücken macht und sich dann mit einem Ruck aus der Vorwärtsbewegung aufrichtet. Dabei kann es zu muskulären Verklemmungen kommen, die zu den Herzrhythmusstörungen führen. Auf Nachfrage bestätigte der rüstige Hobbygärtner, dass ihm genau das passiert war: Er hatte stundenlang in gebückter Haltung Unkraut gezupft und Pflanzen umgesetzt, und als er mit Schwung einen schweren Sack Blumenerde hochwuchtete, hatte sein

Foto: tashkazoo/wiStock.com

## Magnesium ist nicht gleich Magnesium

In der Apotheke gibt es eine Fülle von Präparaten mit unterschiedlichen Magnesiumverbindungen. Am besten vom Körper aufgenommen werden Magnesiumcitrat und Magnesiumbisglycinat:

- **Magnesiumcitrat** gilt als die Magnesiumverbindung mit der besten Bioverfügbarkeit. Sie wird schnell vom Körper aufgenommen und schmeckt deutlich fruchtiger, hat aber eine abführende Wirkung, da sie über die Leber entgiftet. Patienten, die Magnesiumcitrat einnehmen, bekommen aus diesem Grund mitunter Durchfall.
- **Magnesiumbisglycinat** ist eine organische Magnesiumverbindung. Hier ist das Magnesium an die Aminosäure Glycin gebunden. Diese schützt die empfindlichen Schleimhäute des Darms. Kapseln mit Magnesiumbisglycinat sind deshalb besonders gut verträglich.

Herz auf die Beanspruchung mit spürbaren „Stolperern“ reagiert. Diese zeigten sich auch im EKG mit Veränderungen, wie sie bei Herzrhythmusstörungen typisch sind. Eine kleine Körperübung half mir dabei festzustellen, ob diese wieder verschwinden können. Ich bat den Rentner, sich gerade hinzustellen, die Arme vor der Brust zu überkreuzen und die Hände auf die Schultern zu legen. Dann sollte er einen Punkt vor sich anvisieren und den Oberkörper einige Male hin und herdrehen, ohne dabei den Kopf zu bewegen. Die Pendelbewegung macht die Wirbelsäule geschmeidig und kann dazu führen, dass das Herz plötzlich wieder ganz normal schlägt. Diese Übung sollte er am nächsten Morgen wiederholen und danach das EKG kontrollieren lassen. Und tat-

sächlich: Das Herz hatte sich wieder normalisiert und schlug im gleichmäßigen Takt. Allerdings bestand natürlich nach wie vor die Gefahr, dass sich die Symptomatik wiederholen kann.

**Mein Behandlungsansatz:** Um das Herz und die Wirbelsäule geschmeidig zu halten, eignen sich gut Magnesium- und Weißdornpräparate zur Stärkung der Muskulatur. Denn das Herz ist nichts anderes als ein Muskel, und die Wirbelsäule wird nicht durch die Knochen bewegt, sondern durch die sie umgebende Muskulatur. Meinem Patienten verordnete ich Kapseln mit Magnesiumbisglycinat (gibt es zum Beispiel von Sunday natural und Heidelberger Chlorella oder unter dem Namen Magnesiumchelat von Zein Pharma). Davon sollte er täglich zwei bis drei Kapseln einnehmen. Es bringt das Magnesium wunderbar in die Zellen, auch in die des Herzmuskels, und seine abführende Wirkung ist geringer als bei dem ebenfalls oft empfohlenen Magnesiumcitrat (siehe Kasten). Zusätzlich sollte der Patient mindestens sechs bis neun Wochen lang zweimal täglich ein Weißdornpräparat einnehmen. Die Dosierung orientiert sich an den Stadien der Herzinsuffizienz, den sogenannten NYHA-Stadien der New York Heart Association (NYHA), einer medizinischen Fachgesellschaft. Geht die Erkrankung nur mit leichten Einschränkungen bei körperlichen Belastungen einher (Stadium 2) benötigt der Patient zweimal täglich eine Kapsel mit 450 mg Weißdorn (zum Beispiel Crataegutt von Schwabe). Sind die Beschwerden stärker oder treten sie auch in Ruhe auf, braucht er zweimal pro Tag 600 mg (zum Beispiel Protecor von Salus). ➤➤

## Herzinfarkt erkennen – richtig reagieren

**Ein Herzinfarkt ist ein lebensbedrohlicher Notfall.** Denn dabei wird ein Teil des Herzmuskels nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Bleibt die Blutversorgung länger als zwei bis vier Stunden unterbrochen, sterben die unterversorgten Herzzellen ab. Deshalb gilt es rasch zu handeln, sobald man bei sich oder bei anderen Symptome wahrnimmt, die auf einen Herzinfarkt hinweisen: Rufen Sie beim geringsten Verdacht über den Notruf 112 den Notarzt, beruhigen Sie den Erkrankten, lehnen Sie ihn an eine Wand, um den Oberkörper hoch zu lagern, und lockern Sie enge Kleidung. Ist der Patient bewusstlos, beginnen Sie mit Wiederbelebensmaßnahmen (Herzdruckmassage und Mund-zu-Nase-Beatmung), bis der Rettungsdienst da ist.

- **Typische Symptome bei Männern:** Schmerzen am Brustbein und in der linken Brustseite, die in den linken Arm, in den Oberbauch und in den Hals ausstrahlen können, verbunden mit Todesangst und kaltem Schweiß.
- **Typische Symptome bei Frauen:** Druckgefühl in der Brust, allerdings in rund 40 Prozent der Fälle ohne den herzfarkttypischen akuten Brustschmerz, dafür häufiger Beschwerden im Rücken oder Oberbauch sowie Schwindel, Übelkeit und Erbrechen. Ungewöhnliche Müdigkeit und eine starke Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit können Frühsymptome sein.

**FALLBEISPIEL 3:**

## Entzündung des Herzmuskels

Eine 54 Jahre alte Schneiderin kam in die Praxis. Sie arbeite sehr viel, aber nun sei ihr Akku einfach leer. Sie sei so erschöpft, dass sie morgens kaum noch aus dem Bett komme, und schlepe sich seit vier oder fünf Wochen nur noch zur Arbeit. Dort müsse sie häufig Pause machen und sei überhaupt nicht mehr leistungsfähig.

**Mein Verdacht:** Eine nicht richtig ausgeheilte Erkältung hat dazu geführt, dass sich ihr Herzmuskel entzündet hat. Vor etwa einem Viertel Jahr hatte die Patientin nämlich eine eitrige Mandelentzündung. Diese wird durch Streptokokken verursacht. Und weil die von Arbeit überlastete Freiberuflerin sich in der Genesungsphase nicht ausreichend geschont hatte, waren die Bakterien bis zum Herzmuskel vorgedrungen und hatten dort eine Herzmuskelentzündung (*Myokarditis*) ausgelöst. Diese Komplikation

droht auch nach verschleppten viralen Infekten, beispielsweise nach einer Erkältung oder einer Infektion mit dem Eppstein-Barr-Virus. Dieser Erreger kann besonders bei jungen Menschen das Pfeiffersche Drüsenfieber (infektiöse Mononukleose) hervorrufen. Das EKG bestätigte meine Vermutung. Die Ausschläge zeigten Veränderungen, wie sie bei einer Herzmuskelentzündung typisch sind.

**Mein Behandlungsansatz:** Eine Kur mit Homöopathie und Frischpflanzensäften. Aus der Fülle der homöopathischen Arzneimittel wählte ich Arnica (*Bergwohlverleih*), das Hauptmittel für den Muskel, und Rhus toxicodendron (*Giftsumach*). Dazu kombinierte ich Pflanzensäfte (zum Beispiel von Schoenenberger): Weißdorn zur Herzstärkung, Melisse und Passionsblume zur Beruhigung – und damit der Patientin ein dickeres Fell wächst. Zunächst einmal ließ die Patientin sechs Wochen lang zweimal täglich fünf Globuli von *Arnica D12* und *Rhus toxicodendron D12* im Mund zergehen und trank dreimal täglich von jedem



**Rhus toxicodendron** wird in der Homöopathie bei überstrapazierten Muskeln eingesetzt.

der drei Frischpflanzensäfte 10 ml. Auch eine Dosierung von zweimal täglich 15 ml ist möglich. Nach sechs Wochen berichtete sie, dass sie wesentlich mehr Kraft habe als zu Beginn der Behandlung, ihre alte Leistungsfähigkeit aber noch nicht wieder da sei. Daraufhin wurde die Therapie um weitere sechs Wochen verlängert. Bei den drei Pflanzensäften blieb es unverändert bei jeweils drei mal 10 ml pro Tag, bei den Homöopathika wurden die Potenz und die Einnahmefrequenz angepasst. Nun nahm die Patientin von *Arnica D30* und *Rhus tox D30* alle drei Tage fünf Globuli im Wechsel. Sie startete montags mit Arnica, dienstags war Rhus tox an der Reihe, dann kam ein Tag Pause, am Donnerstag wieder Arnica, freitags Rhus tox, dann Pause und so fort. Nach sechs Wochen war im Kontroll-EKG keine Herzmuskelentzündung mehr nachweisbar. Die Homöopathie wurde daraufhin abgesetzt, die Frischpflanzenkur für drei Monate fortgesetzt – immer wieder mit einer Woche Pause dazwischen –, um das Herz bei der vollständigen Ausheilung weiter zu unterstützen. Nach einem halben Jahr ging es der Patientin wieder gut. Sie hatte ihre Leistungskraft zurück, und die Herzmuskelentzündung war vollständig abgeheilt. /Aufgezeichnet von Georgia van Uffelen

Foto: Darren415/istock.com

## Kaltes Wasser für ein starkes Herz

Ein Kneipp'sches Armbad trainiert die Blutgefäße und stärkt damit das Herz.

**So geht's:** Füllen Sie ein großes Waschbecken oder eine Badewanne 20 bis 30 cm hoch mit möglichst kaltem Wasser und machen mit den Unterarmen im Wasser ein „Wasserrad“. Gesunde lassen sie 30 bis 60 Sekunden lang waagrecht umeinanderkreisen, Herzranke starten mit 10 Sekunden, können die Dauer aber langsam von Tag zu Tag um einige Sekunden steigern. Spätestens wenn ein Kältegefühl eintritt oder die Arme weh tun und verkrampfen, sollten Sie aufhören. Danach das Wasser nur kurz abstreifen und die Arme gegengleich mit Pendelbewegungen vor und zurück schwingen, bis sie ganz trocken sind.

**Die Wirkung:** Die Kälte verengt die Blutgefäße, beim Wiedererwärmen schießt das Blut bis in die Fingerspitzen. Dadurch werden Kreislauf und Herz trainiert.