



HERZ- ANGELEGENHEITEN

ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Liebe Leserinnen und Leser, wenn Sie sich an die letzte Ausgabe zum Thema Venen und schwere Beine erinnern können, möchte ich heute noch zum Thema Herz und Kreislauf schreiben. Gute Venenfunktion mit leichten und schlanken Beinen kann nur erhalten, wer auch ein gesundes Herz- und Kreislaufsystem hat. Speziell der Sommer, die warmen Temperaturen und die grösseren Wetterschwankungen stellen grössere Ansprüche an unser Herz. Erst jetzt machen sich leichte Schwächezeichen oder erste Erkrankungen bemerkbar. Dies sind zum Beispiel geschwollene Beine, Finger oder Augen, Herzenge, Atemnot, schnellere Ermüdbarkeit, Herzklopfen oder auch nur eine generelle Arbeitsunlust. Was sind nun die Gründe, die zu diesen Störungen führen? Es können immer eine oder mehrere Ursachen zusammen auftreten. Zum Beispiel hoher Blutdruck, Übergewicht, schlechte Blutversorgung des Herzmuskels, Blähungen, die einen Druck des Zwerchfells zum Herzen auslösen, nicht ausgeheilte Infektionskrankheiten, Störherde an Mandeln, Zähnen, Kieferhöhlen usw. oder auch ständiger Stress und Überforderung, Bewegungsmangel oder auch das fortschreitende Altern.

Kennen Sie eine dieser Störungen selber, und was können Sie nun dagegen tun? Generell sollten ernsthafte Störungen zuerst ärztlich abgeklärt werden. Es gibt in der Naturheilkunde aber zum Glück viele Möglichkeiten für ein störungsfreies Leben. Eine wichtige und wunderbare Heilpflanze aus der Naturapotheke ist der Weissdorn. Weissdorntee, Tinktur oder Kapseln stärken den Herzmuskel, indem dieser besser durchblutet und der Pulsschlag normalisiert und beruhigt wird. Weissdornpräparate sollten Sie und müssen Sie monatelang einnehmen. Nur so stellt sich der gewünschte Effekt ein. In meiner Praxis führe ich eine Herzschutzkapsel mit Weissdorn und Magnesium und Vitamin E. Kombiniert mit unseren natürlichen Herztropfen verbessert sich Ihr Befinden schon bald. Nebst einer gesunden Lebensweise sollten Sie noch folgendes beachten. 1. Stress vermeiden, 2. Täglich laufen, 3. Mit der Arbeit zufrieden sein, 4. Nicht ärgern oder in Wut geraten, 5. Sich regelmässig Ruhe gönnen und sich entspannen. So vorbereitet, belasten die heissen Sommertage Ihr Herz- und Kreislaufsystem viel weniger.