



HERZGESUND DURCHS LEBEN



Andrea Nonn ist Heilpraktikerin mit Herz und Seele, Kommunikationstrainerin, Yogalehrerin und Autorin mit umfassenden Fachwissen und praktischem Erfahrungsschatz. In ihrer Tätigkeit in Deutschland und auf Mallorca verbindet sie Yoga mit ganzheitlichen Heilmethoden.

Mehr über Andrea und ihre Tätigkeit finden Sie unter www.my-numen.de

Bluthochdruck und die damit verbundenen Risiken wie Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall sind kein unabwendbares Schicksal!

Aktuelle Zahlen des Robert-Koch-Instituts zeigen, dass 30 Prozent der Deutschen einen zu hohen Blutdruck haben. Fünfzig Prozent der Herzinfarkte und Schlaganfälle wären vermeidbar, wenn rechtzeitig etwas gegen einen zu hohen Blutdruck unternommen werden würde. Was im Sinne einer ganzheitlichen und ursächlichen Behandlung für ein herzgesundes Leben wichtig ist, möchte ich Ihnen in diesem Artikel nahe bringen. Bluthochdruck unterliegt zahlreichen Einflüssen der zivilisierten Welt. Bewegungsmangel, dauerhafte Fehlernährung und Übergewicht, psychosomatische Faktoren und Umweltfaktoren tragen zur Entstehung bei.

Was können Sie tun? Es liegt allein in Ihren Händen, Ihren Lebensstil wohlbringend zu beeinflussen. Veränderung beginnt immer mit dem ersten Schritt. Das Ausprobieren eines neuen Lebensstiles bietet Ihnen immer ganz neue Chancen! Unabhängig vom Blutdruck erhöht Rauchen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich! Es lohnt sich daher in jedem Fall, mit dem Rauchen aufzuhören.

Die wichtigsten Punkte, die Sie selbst tun können, sind schnell zusammengefasst:

- Reduzieren Sie Ihr Gewicht, wenn Sie übergewichtig sind
- Bewegen Sie sich regelmäßig
- Trinken Sie das Richtige
- Ernähren Sie sich gesund
- Sorgen Sie für Entspannung

Ein paar Worte zur Bewegung: Ein gutes Maß ist 3-5-mal pro Woche, idealerweise 45 min., in denen Sie ins Schwitzen kommen. Beginnen Sie Ihrem Leistungsniveau entsprechend und sprechen Sie größere Vorhaben mit Ihrem Therapeuten ab. Sie haben keine Zeit für Sport? Dann fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit, statt mit dem Auto, benutzen Sie die Treppen statt den Fahrstuhl. Werden Sie kreativ, an welchen Stellen in Ihrem Alltag sich ganz natürliche Chancen für mehr Bewegung bieten. Wenn Sie dann beim Treppensteigen / Schwimmen / Tanzen etc. sind, richten Sie Ihren Fokus auf den Moment der Bewegung. Spüren Sie in Ihren Körper hinein. Lassen Sie Dankbarkeit für Ihren Körper entstehen für das,

was schon gelingt. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auch auf Ihre Umgebung: Spüren Sie den Wind, hören Sie die Vögel, nehmen Sie bewusst bei einem Spaziergang die Natur in all ihren Facetten wahr.

Ernährung und Blutdruck

Empfehlenswert ist eine vegetarische leichte Kost mit viel frischem Obst und Gemüse. Reduzieren Sie Ihren Fleisch – und Fischkonsum und achten auf die Herkunft. Vor allem Thunfische sind z.T. so von Schwermetallen verseucht, dass Sie den Therapieerfolg, den Sie während der Entgiftung erreicht haben, schnell beim Fischessen wieder gefährden. Der vegane Lifestyle erfreut sich allerorts mehr und mehr Beliebtheit, hier finden Sie leckere Rezepte, bei denen Sie auf nichts verzichten brauchen. Wählen Sie eine basenüberschüssige, ballaststoffreiche Ernährungsweise, welche Ihrem Organismus eine Vielzahl wertvoller Nähr – und Vitalstoffe liefert und einer Übersäuerung entgegen wirkt. Reduzieren Sie Kaffee und Alkohol. Trinken Sie

täglich zwei bis drei Tassen Hibiskus-tee.

Da ein zu hoher Salzkonsum ebenfalls eine Auswirkung auf den Blutdruck hat, empfehle ich Ihnen alternative Salze auszuprobieren, z.B. von Dr. Jacob's das Blutdrucksalz. Es enthält nur halb so viel Natrium wie normales Salz, dafür mehr Kaliumchlorid. Wenn Sie die Lust auf Süßes packt, lassen Sie ein Stückchen Bitterschokolade mit einem Kakaanteil von möglichst 80 Prozent oder mehr langsam im Mund zergehen. Dunkle Schokolade enthält kaum Zucker, dafür wertvolle Polyphenole, die sich günstig auf den Blutdruck auswirken.

Welche Vitalstoffe sind wichtig für die Herzgesundheit?

Zur natürlichen Vorbeugung von Bluthochdruck empfiehlt sich eine Auswahl von Vitaminen und anderen essentiellen Vitalstoffen, die der Prophylaxe dienen und einen bereits bestehenden Bluthochdruck normalisieren. Die natürliche Aminosäure Arginin stellt den natürlichen Zellstoffwechsel in der Arterieninnenwand wieder her.

Omega-3-Fettsäuren sind ausserordentlich wichtig, denn diese Fettsäuren entspannen die Muskulatur der Blutgefäßwände und halten sie auf diese Weise elastisch. Darüber hinaus erhöhen sie die Fließfähigkeit des Blutes.

Vitamin C ist ein wichtiges Antioxidanz und an nahezu jeder biochemischen Reaktion im Körper beteiligt. Es stärkt nicht nur das Immunsystem und schützt vor Erkältungen, sondern macht auch widerstandsfähiger gegen Stress. Ebenso stärkt es die Blutgefäße und verhindert, dass Cholesterin in die Gefäßwände eingelagert wird, was die Entstehung von Arteriosklerose fördert, es erweitert die Blutgefäße und reduziert den Blutdruck. Coenzym Q10 ist der Schlüssel für ein gesundes Herz und ist für die

DEUTSCHE ARZTPRAXIS AMBULANTA CALA D'OR

24 h
+34 627 934 717

Schwimmbad-Otitis und A-Streptokokken-Angina!

SEIT 2001 MEDIZINISCHE VERSORGUNG VOM SÄUGLING BIS ZUM ERWACHSENEN IM SÜDOSTEN

TÄTIGKEITSSCHWERPUNKTE:
HNO- & Atemwegserkrankungen – Magen- & Darmerkrankungen – Sport- & Unfallverletzungen – Rücken- & Ischiasbeschwerden – Herz- & Kreislaufbeschwerden – Thrombose- & Infarkterkrankungen – Chronische Erkrankungen – Blasen- & Niereninfektionen – Allergien – EIGENES NOTFALL-LABOR: Infarkt-Thrombose-Schlaganfall-Ausschluß – Blutbild, INR, Abstriche & Urinuntersuchungen – EKG, Ultraschall

Ärztl. Ltg. Klaus Heyme, Avda. Benvinguts 16
ES- 07660 Cala D'Or N° 39.37614 / E° 3.22883

Mo., Di., Do., Fr. 09 - 17 // Mi., Sa., So. 09 - 13
www.deutsche-arztpraxis-mallorca.com



Energieproduktion in den Körperzellen entscheidend. Da das Herz die meiste Energie benötigt, beeinträchtigt jeder Mangel an Coenzym Q10 vor allem die Funktion des Herzens.

Ubiquinol befindet sich in jeder Zelle des Körpers und ist für die Energieproduktion und den Zellschutz verantwortlich, es verbessert den Energiestoffwechsel im Herzmuskel. Desweiteren ist es ein kraftvolles Antioxidans, welches die Zellen zusätzlich vor Angriffen freier Radikale schützt. Vitamin D – das Sonnenvitamin, sorgt auch für die Elastizität in den Blutgefäßen und ist wichtig für den Mineralstoffwechsel.

Homocystein ist ein schädliches Stoffwechselabbauprodukt, welches den Anstieg von freien Radikalen im Blut begünstigt. Diese wiederum führen zu chronischen Entzündungen und schädigen die Gefäßwände.

Probiotika senken zu hohe Cholesterinwerte und den Blutzuckerspiegel.

Zahlreiche Studien belegen, dass Blut-

hochdruck-Patienten häufig einen Vitalstoffmangel aufweisen, sorgen Sie rechtzeitig für sich. Wichtig: Achten Sie beim Kauf auf seriöse Lieferanten mit einer guten Bioverfügbarkeit. Nahrungsergänzungsmittel aus dem Supermarkt enthalten oft nicht die richtige Dosierung und beinhalten ggf. unerwünschte Zusatz- und Füllstoffe, welche den Therapieerfolg gefährden. In meiner Praxis empfehle ich zu Beginn einer Therapie meinen Patienten eine parallel laufende Darmsanierung sowie eine Ausleitung – und Entgiftung, um die Aufnahme der Vitalstoffe zu optimieren.

Ent – spannen, los – lassen und den Druck raus nehmen

Entspannungsverfahren wirken harmonisierend auf Sympathikus und Parasympathikus. Welches Entspannungsverfahren Sie wählen, hängt allein von Ihren Rahmenbedingungen und Typ ab. Manchen Menschen fällt

es schwer, sich auf ein Meditationskissen oder in einen Sessel zu setzen und zu entspannen. Für diese Menschen sind Sportarten mit wiederkehrenden, gleichförmigen Bewegungen wie z.B. Laufen, Walking oder Schwimmen gut zum abschalten geeignet. Richten Sie Ihren Fokus in der Bewegung auf Ihren Körper und Umfeld oder hören Sie Ihre Lieblingsmusik und konzentrieren Sie sich auf diese.

Ein guter Einstieg für Menschen ohne Erfahrungen im Bereich der Entspannungsverfahren kann die progressive Muskelentspannung sein. Durch den strukturierten Ablauf erfahren Sie den Unterschied zwischen einem angespannten Muskel und einem entspannten Muskel. Yoga, Tai Chi oder Qi Gong, Autogenes Training oder Achtsamkeitsübungen können Ihnen ebenfalls hilfreich sein.

Die Meditation gilt als ein sehr kraftvolles Instrument, nicht nur zur Entspannung. Geführte Meditationen um das Thema Bluthochdruck gibt es z.B. von Kurt Tepperwein oder Rüdiger Dahlke. Der Geist beruhigt sich, das Gedankenkarussell kommt zum Stillstand und Sie bekommen einen Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein.

Insgesamt bietet die Naturheilkunde ein enorm breites Spektrum verschiedener Verfahren zur Bluthochdrucktherapie, wobei ich Ihnen hier nur einen Auszug der Möglichkeiten zusammengestellt habe. Welche Methoden letztlich Anwendung finden, sollte individuell zwischen Therapeuten und Patienten abgestimmt werden. Ein Gang zum Arzt oder Heilpraktiker ist bei Hinweisen auf Bluthochdruck allerdings in jedem Fall erforderlich, um schwerwiegende Ursachen und Folgen der Beschwerden auszuschließen.

Nehmen Sie sich meine Empfehlungen zu Herzen und probieren Sie neue Dinge aus! Ich wünsche Ihnen alles Gute, Ihre Andrea Nonn

DEUTSCHE ARZTPRAXIS AMBULANTA CALA D'OR



VON KLAUS DIETER HEYME

BADEFREUDE OHNE REUE!

Teil VI – Hab ich mich verkühlt beim Baden?

Die Temperaturen fallen langsam. Endlich kann man es wieder am Meer aushalten. Der leichte ständige Wind kühlt herrlich und selbst ohne Sonnenschirm ist ein solcher Strandtag mit der wunderbaren Abkühlung im Meer gut auszuhalten. Doch dann am nächsten Tag schmerzt der Rücken, im Unterbauch ist Druck, es brennt beim Wasserlassen, ständiger Harndrang – ja Fieber und manchmal auch Erbrechen, Übelkeit und Durchfall. So fragen sich viele oft: „hab ich mich verkühlt?“, die nassen Badesachen am Körper in Wind und Sonne trocknen lassen, zu viel Sonne, zu viel Wind abbekommen?

Beim sich „verköhlen“ wird dem Körper im Bereich der Niere und der Blase durch die Verdunstung der Feuchtigkeit von der Badekleidung, durch Wind und Sonne zusätzlich beschleunigt, viel Wärme entzogen. Dies führt in den jeweiligen Bereichen dann zu einer geringen Stoffwechselleistung und damit auch zu einer extremen Verschlechterung der sonst „normalen“ körpereigenen Abwehrfunktionen in unserem Fall im Bereich der Schleimhaut von der Niere über den Harnleiter zur Blase und schliesslich dem Blasenaustritt. Die Folge: Die Keime haben nun leichtes Spiel über den Harnröhreneingang (vor allem bei Frauen wegen des kurzen Weges zu Blase besonders häufig) einzudringen und sich nun ungehindert manchmal explosionsartig zu vermehren und den Weg Richtung Nierenbecken aufzunehmen, um dort oft zur gefürchteten, sehr schmerzhaften Nierenbeckenentzündung führen können. Auch ein sehr dunkler Urin, Blut im Urin können Hinweise sein. Oft verwechseln die Patienten am Anfang die Rückenschmerzen mit Rückenbeschwerden (zu lange auf der harten Badeliege. Hotelbett zu weich, zu viel Sport etc.....) und gehen dann erst mal zum Chiropraktiker, Masseur oder lassen sich ein paar Rückenspritzen geben. Die Folgen können fatal sein, die Gefahr einer Urosepsis (Verteilung der Keime aus Niere, Blase und ableitenden Harnwegen über en Blutweg!) Bei kleinen Kindern gilt es vor allem auf Fieber-Bauch-Schmerz beim Wasserlassen (oder eben das schmerzbedingte Verzögern des Wasserlassens) ernst zu nehmen und nicht zu zögern, einen erfahrenen Arzt aufzusuchen, der sofort die entsprechenden Tests (URINANALYSE-BLUTANALYSE UND ULTRASCHALL) selbst im eigenen Labor durchführen kann, damit keine wertvolle Zeit vergeht und die richtige Diagnose gestellt und dementsprechend die Therapie sofort begonnen werden kann.

Klaus Dieter Heyme, Arzt für Allgemeinmedizin PRAXIS AMBULANTA CALA D'OR - Medizinische Versorgung vom Säugling bis zum Erwachsenen seit 2001 Avenida Benvinguts 16 - 07660 Cala d'Or / Santanyi 24 h Telefon: +34 627 934 717 www.deutsche-arztpraxis-mallorca.com

Anja's Beautystudio
im Südwesten

Foto: Jale © capstone

15%

auf Gesichts- und Körperbehandlungen

Anja Schiewe-Volk –
ausgebildet und zertifiziert in Lipologie,
Kosmetik und Hairstyle.

FÜR IHREN BEAUTY-HERBST

IHR WEG ZUR TRAUMFIGUR!

Einfach schnell abnehmen mit dem

iLipo Fett-weg-Laser!

Probesession inkl. Lymphmassage

NUR 49,00€

ANTI-AGE GESICHTSBEHANDLUNG

mit Waterjetpeeling und weiteren 5 Komponenten. 70 Min. Luxus Nachhaltiger Wow-Effekt!

AB 79,00€

WEITERE LEISTUNGEN Termine nach Vereinbarung

- Umfangreduzierung mittels Ultraschallkavitation
- Professionelle Lymphmassage
- Waterjetpeeling
- Hautstraffung
- Microneedling
- Haarverlängerung mit natürlichem Echthaar
- Spraytanning

REGELMÄSSIG IM STUDIO

- Permanent Make-up
- Hyaluron-Behandlung
- Plasma-Lift-Behandlungen
- Botox-Behandlung (Behandlung durch Heilpraktikerin bzw. Arzt)

Avenida de la Bellavista 59 – 07180 El Toro
(neben der Apotheke am Plaza Migdia)
+34 68074 99 81 – www.anja-beauty.com

Mo – Fr: 10.00 – 13.00
15.00 – 18.00

Termine nach Vereinbarung