

# Was hilft? Was kann ich vorbeugend tun?

- [Gutes für Leib und Seele »](#)
- [“Strophanthin” – die ungenutzte Chance »](#)
- [Wie bekommt man “Strophanthin”? »](#)
- [Der Weg zur Heilung »](#)

Ein Herzinfarkt hat verschiedene Ursachen. Die Arteriosklerose der Herzkranzgefäße, von der Schulmedizin als entscheidendes Übel angeprangert, spielt eine eher bescheidene Rolle. Die markanten Verengungen der Kranzgefäße, die Ihnen präsentiert werden, bedeuten nicht, dass Sie herzkrank sind. Lediglich aufbrechende “weiche Plaques” können in seltenen Fällen einen Infarkt verursachen (s. Frage 3: “Wie gefährlich sind meine Herzkranzgefäße?”). Das Duo aus “oxidativem Stress” und geschwächtem bzw. blockiertem “Parasympathikus” bahnt den Weg in die Übersäuerung des Herzmuskels. Akute Blockierungen der parasymphathischen Herzaktivität bei hoher oxidativer Stressbelastung sind die Ursache für einen Großteil der Herzinfarkte.

Den oxidativen Stress zu reduzieren, ist sicher das wirksamste Mittel, um Gefäßkomplikationen vorzubeugen und auch, um “weiche Plaques” zu beruhigen. Mit Maßnahmen zur Senkung der oxidativen Stressbelastung befasst sich ausführlich das Kapitel 6 (“Was ist oxidativer Stress?”). Ich konzentriere mich deshalb in den folgenden Ausführungen zur Infarkt-Vorbeugung im wesentlichen auf Maßnahmen zur Stärkung des “Parasympathikus”, des “Entspannungsplos”. Viel Gutes für “Leib und Seele” kann hier helfen, Ihr Herzrisiko zu senken. Ein besonderer Abschnitt ist dem “Strophanthin” gewidmet, einer hervorragenden pflanzlichen Substanz für Herzranke, die von den Schulmedizin missachtet wird. Mir ist wichtig, dass Sie die Fixierung auf Kranzgefäßverengungen überwinden und einen Blick für die umfassenden Bezüge bekommen, in die ein Herzinfarkt verwoben ist.