



Coenzym Q10 unterstützend bei Bluthochdruck

Was tun bei Bluthochdruck?

Wenn du deinen Bluthochdruck in den Griff bekommen möchtest und dabei keine weiteren Baustellen aufmachst, ist es wichtig, auf die richtigen Maßnahmen zu setzen:

Entspannung, Bewegung, Fasten, eine ausgewogene Ernährung und die Unterstützung der Naturheilkunde:

10 ml Garlic ID, L-Arginin (1-0-1) und Coenzym Q10 (1-1-1)



Herz Fall nach PFO-Verschluss: Reaktionsstarre, Stufenkonzept

- Vorgeschichte: akute kardiale Krise (Tachykardie/Kammerflimmern, Lungenödem, Not-OP); seither HFrEF ~40%, Episoden oft nur über Pulsuhr erkannt; Schonung ohne Besserung.
- Hypothese: Reizleitungsstörung durch Fremdkörper/Narben; Dissoziation der Körperwahrnehmung; Stress-/Burnout-Dysregulation (Cortisol/Serotonin prüfen).
- Stufenplan: zuerst Reaktions-/Therapiestarre lösen (Aloe, Maca, Granatapfel; Aufklärung zu möglichen Erstverschlechterungen), dann herzmuskelstärkende Maßnahmen (Weißdorn, Granatapfel, Coenzym Q10, Magnesium; Verhältnis Weißdorn:Granatapfel 1:1).
- Monitoring: BNP/NT-proBNP und HRV regelmäßig; bei fehlender Besserung langfristig Transplantationsabklärung; später ggf. Herzmuskeltraining.