



Yasmin Niederstenschnee,  
Fachredakteurin Komplementärmedizin

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unser Herz ist der Motor des Lebens. Pro Minute schlägt es etwa 70 Mal, auf den Tag gerechnet 100.000 Mal. Bei Frauen und Neugeborenen ist die Herzfrequenz durchschnittlich höher als bei Männern. Im Laufe des Tages pumpt das faustgroße Organ etwa 10.000 Liter Blut durch die Gefäße. Unsere Blutgefäße sind elastische, röhrenförmige Hohlgänge, die ein zusammenhängendes Netzwerk bilden, das auf einer Gesamtlänge von circa 150.000 Kilometern unseren kompletten Körper durchzieht [1]. Über diese Transportwege versorgt das Blut jede Zelle und alle Organe mit lebenswichtigem Sauerstoff, Hormonen und Nährstoffen. Unter allen Organen ist das Gehirn der wichtigste Abnehmer des Blutes: Ungefähr 13 Prozent der Blutmenge, die das Herz pro Minute in den Körper pumpt, kommt im Gehirn an. In bestimmten Situationen, in denen wir uns stark konzentrieren müssen – wie etwa beim Lesen, Schreiben oder Rechnen – wird das Gehirn stärker durchblutet als in Ruhephasen, wie zum Beispiel im Schlaf [2].

Wenn das Herz-Kreislauf-System nicht einwandfrei funktioniert, dann hat das verheerende Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die führende Todesursache [3]. Jeder zweite Todesfall lässt sich hierzulande auf eine fortgeschrittene Herz-Kreislauf-Erkrankung zurückführen. Hierzu zählen unter anderem Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche und Herzinfarkt. Sie treten als Folge eines schwachen Herzmuskels, gestörten Blutstroms, fehler-

hafter Reizweiterleitung im Herzmuskelgewebe oder auch aufgrund von Verschlüssen in den peripheren Blutgefäßen auf.

In unserer November-Ausgabe werden die Themen „Herz“ und „Durchblutung“ näher beleuchtet. Wenn kardiologische Notfälle im Praxisalltag eintreten, dann sind schnelles Handeln und die Auswahl der richtigen Notfallmaßnahmen erforderlich (S. 16). Neueste Erkenntnisse aus der Herzforschung bestätigen unterdessen die Erfahrungen von Ganzheitsmedizinern: Um die Ursache von Herzerkrankungen zu bestimmen, muss der gesamte Organismus mit einbezogen werden (S. 5). Bei der Behandlung von Herzbeschwerden steht dann eine große Bandbreite von komplementärmedizinischen Therapiemöglichkeiten zur Verfügung, von Shiatsu (S. 8) über die gezielte Versorgung mit Mikronährstoffen (S. 12) bis hin zur richtigen Hormonregulation (S. 20).

Viel Vergnügen beim Lesen der neuen CO.med wünscht Ihnen

Ihre Yasmin Niederstenschnee

[1] [www.netdoktor.de](http://www.netdoktor.de)

[2] [www.internisten-im-netz.de](http://www.internisten-im-netz.de)

[3] Robert Koch-Institut: Herz-Kreislauf-Erkrankungen