

Liebevoller Umgang mit sich selbst ist die beste Herzinfarktvorbeugung

Der Grund für mangelnden Erfolg von Kathedern oder der Gabe von Cholesterinsenkern liegt für Dr. Sroka und den in den Studien zitierten Autoren darin, dass die Verengung der Herzkranzgefäße zwar ein Faktor, aber keineswegs DER Grund für den Herzinfarkt ist. Die Mehrzahl der Herzanfälle wird Srokas Ansicht nach durch eine Blockade des Parasympathikus ausgelöst. Der Parasympathikus ist der Teil des vegetativen Nervensystems, der mit Erholung, Entspannung, Zur-Ruhe- und Zu-Sich-Kommen und Geliebt-Werden verknüpft ist. Ist der Ausgleich zwischen Parasympathikus und Sympathikus, dem anderen Teil, der für Spannung, Aktivität und Aufregung steht, dauerhaft zu sehr in Richtung des zweitgenannten verschoben, kommt es zu einer „Parasympathikus-Depression“. Umweltfaktoren wie Feinstaub und Lärm und soziale Faktoren wie Einsamkeit und mangelnde Unterstützung führen zusammen mit der überwiegenden Aktivität des Sympathikus zu einer Übersäuerung der Herzmuskulatur, die als die eigentliche Ursache für den Infarkt betrachtet wird.

Warum nutzen die meisten Ärzte eher das EKG als die HRV, um sich ein Bild des status quo zu machen, während unter Sportmedizinern die HRV durchaus gängig ist?

Weil unter Kardiologen bis heute zumindest keine umfassenden Kenntnisse über die Aussagekraft der HRV-Analyse bestehen. Diese Methode wird bisher sozusagen "links liegengelassen".

Woran liegt das? Haben die Ärzte kein Interesse daran, wird die Methode in der Ausbildung nicht gelehrt, ist das Equipment zu teuer oder die Auswertung kompliziert?

Warum gerade die Kardiologen davor Augen und Ohren verschließen, kann ich Ihnen nicht beantworten.

Wenn man Blutdruck- und Cholesterinsenker absetzen will, wie sollte man vorgehen, ohne sich einem Risiko auszusetzen?

Man sollte sich dabei mit einem Arzt seines Vertrauens zusammentun. Natürlich kann man und sollte man sich als Patient informieren und hat das gute Recht, seinem Arzt Vorschläge zu machen. Man muss sich nicht alles gefallen lassen.

Welche sind Ihrer Meinung nach die wichtigsten Maßnahmen, um einem Herzinfarkt vorzubeugen? Ist Strophantin, ein Medikament, zu dem es eine lange erfolgreiche Anwendungsgeschichte gibt (siehe mehr dazu auf der Startseite unter „verpasst“?), das aber seit Anfang der 70-iger Jahre von den „modernen“ Mitteln verdrängt wurde, nach wie vor ein Mittel der Wahl?

Das ist ein weites Feld. Zu dieser Frage kann man ganze Bücher schreiben. Vor allem: Hören Sie damit auf, nicht ständig hart und rücksichtslos zu sein in Ihren Forderungen gegen sich selber. Hier nur das vielleicht Wichtigste für Infarkt-Kandidaten: Sie sollten lernen, liebevoll und freundlich mit sich selber umzugehen. Und, suchen Sie einen Arzt, der Ihnen Strophanthin aufschreibt.

Danke für das Interview!

Dr. med. Knut Sroka ist Arzt für Allgemeinmedizin, niedergelassen in Hamburg in eigener Praxis seit 1975, verfügt über viel Erfahrung im Umgang mit Herzpatienten und ist Spezialist für Akupunktur. Mehrere Veröffentlichungen zur Psychosomatik des Herzinfarkts. Gründungs- und langjähriges Vorstandsmitglied der deutschen Sektion der IPPNW, der internationalen Ärztevereinigung gegen den (Atom-)Krieg, die 1985 mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet wurde. www.herzinfarkt-alternativen.de



Link zu seinen Büchern:

http://www.amazon.de/s/ref=nb_sb_ss_i_3_9?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Daps&field-keywords=herzinfarkt+neue+wege&prefix=Herzinfar%2Caps%2C188&rh=i%3Aaps%2Ck%3Aherzinfarkt+neue+wege

Ein weiteres empfehlenswertes Buch zur HRV ist von Prof. Dr. Werner Wittling und seinem Sohn Dr. Arne Wittling

**„Herzschlagvariabilität: Frühwarnsystem, Stress- und Fitnessindikator“
(Eichsfeld Verlag 2012, 29 €)**

http://www.amazon.de/Wittling-W-Herzschlagvariabilit%C3%A4t-Fr%C3%BChwarnsystem-Werner/dp/3935782160/ref=sr_1_2?s=books&ie=UTF8&qid=1385919537&sr=1-2&keywords=herzratenvariabilit%C3%A4t

Das Buch stellt die physiologischen Grundlagen und die verschiedenen Messtechniken ausführlich und verständlich dar und stellt die Anwendung der HRV-Messung in verschiedenen Lebenssituationen vor. Die HRV-Messung ist nämlich nicht nur zur Risiko-Früherkennung, sondern auch zum Nachweis der Wirkung von Therapien sowie zur Diagnostik einer Stressbelastung geeignet. Man kann damit überprüfen, wie Stress verarbeitet wird und wie, z.B. bei Sportlern, Trainings- und Fitnessmaßnahmen sich auswirken. Mehr Info unter www.herzschlagvariabilitaet.de