



NATÜRLICH HEILEN

mit **Dr. Rothfeld**

Alternative Heilmethoden als Essenz der Gesundheit

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

bislang hat der Sommer uns mit der großen Hitze verschont. Aber der heißeste Monat beginnt gerade erst.

Auch Hitze kann krank machen und darum bitte ich Sie: Passen Sie auf sich auf.

Maßvoll Sonne zu tanken, tut sicher gut, und ich empfehle es Ihnen für Ihren Vitamin-D-Haushalt und Ihr Immunsystem.

Jedoch bewirken stundenlanges Brüten in der Hitze und das Übertreiben Ihrer Sporteinheiten das genaue Gegenteil: viel Stress für Ihren Körper – und den können Sie, gerade in Corona-Zeiten, wo alles getan werden muss, um das Immunsystem zu stärken, wirklich nicht gebrauchen.

Also genießen Sie die schönen Seiten des Sommers, wir haben lange darauf gewartet. Aber bitte maßvoll und immer mit einer Flasche stillem Wasser im Gepäck.

Und wie immer gilt von Herzen: Bitte bleiben Sie gesund!

Dr. G. Rothfeld

Ihr Dr. Glenn S. Rothfeld

Entwickelt sich diese „illegale“ Droge zu einem medizinischen Wunder?

Um das von vornherein kurz klarzustellen: Ich war noch nie ein Fan staatlicher Regulierungen zum Einsatz von medizinischem Marihuana (oder Cannabis) und ich freue mich darüber, dass so viele Staaten zu dem Thema endlich Lockerungen möglich machen. Es gibt mittlerweile zahlreiche Studien über den Einsatz von medizinischem Cannabis bei Parkinson-Patienten. Als der Staat, in dem ich lebe, die Verwendung legalisierte, habe ich mir ebenfalls eine Berechtigungskarte besorgt.

Und ich sage Ihnen noch etwas: Ich sehe große Verbesserungen meiner Parkinson-Symptome! Sie können möglicherweise auch von den großen Gesundheitsvorteilen profitieren, die Cannabis sonst noch bietet. Also lade ich Sie ein, weiterzulesen und zu entdecken, wie dieses medizinische Wundermittel auch Ihre Gesundheit revolutionieren kann.

Was Sie unbedingt wissen müssen

In nur wenigen Jahren hat es Marihuana geschafft, von einer illegalen Droge zu einem wirksamen Heilmittel der Naturheilkunde aufzusteigen. Das Interesse an Cannabis-Produkten und deren möglichen medizinischen Einsatz rührt von der Entdeckung des Endocannabinoid-Systems.



Cannabis – eine wichtige Waffe im Kampf gegen viele Krankheiten

Seite 2

Meine 7 persönlichen Geheimnisse für den besten Schlaf Ihres Lebens

Seite 4

Die 10 wichtigsten Warnzeichen für Herzkrankheiten und wie Sie sie erkennen

Seite 6

Mein Tipp gegen lästiges Sodbrennen

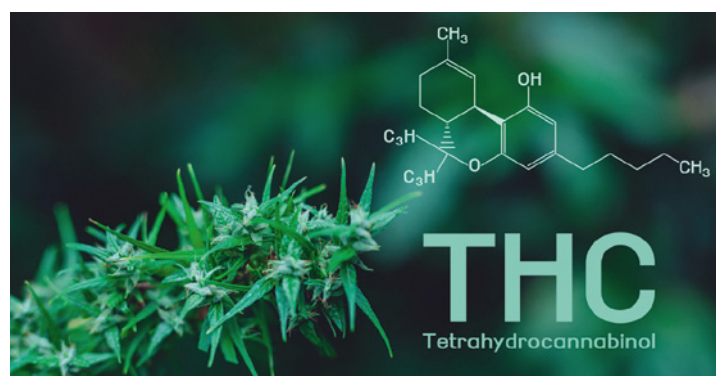
Seite 8

tems (ECS) im menschlichen Körper, das ein Teil des Nervensystems ist.

Es hat sich gezeigt, dass dieses ECS-System eine entscheidende Rolle bei der Regulation des kognitiven Systems, der Immunantwort, des Schlafrhythmus und bei der Stressregulation spielt. Marihuana wirkt auf diese Rezeptoren anregend.

Ihr Körper kann selbst Rauschmittel produzieren

Unsere cannabinoiden Rezeptoren sind im neurologischen System unseres Gehirns zu Hause und unser Körper kann selbst Endocannabinoide herstellen, um diese Rezeptoren anzuregen. Marihuana liefert mit diesen Endocannabinoiden vergleichbare Cannabinoide, sogenannte Phytocannabinoide.



Die beiden wichtigsten Phytocannabinoide sind Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabidiol (CBD).

Endocannabinoide aktivieren die gleichen Rezeptoren wie die Phytocannabinoide in Cannabis. Die beiden bekannten Cannabinoid-Rezeptoren sind die sogenannten CB1- und CB2-Gruppen. Diese Rezeptoren funktionieren wie Ein- und Ausschalter und regulieren die Signalwege des Immunsystems, des neurologischen Systems und des Stoffwechsels.

CB1-Rezeptoren finden sich im Zentralnervensystem und den peripheren Nerven, wo sie Empfindungen wie

Schmerzen empfangen und weitergeben. Das ist vermutlich der Grund, warum Substanzen wie Marihuana – die CB1-Rezeptoren anregen – das Schmerzempfinden und die kognitive Wahrnehmung beeinflussen. CB2-Rezeptoren hingegen lassen sich hauptsächlich in Zellen des Immunsystems finden, wo sie die Entzündung der Immunsystem-Botenstoffe, die sogenannten Zytokine, steuern.

Es gibt viele Wege, auf denen Cannabinoide den Körper positiv beeinflussen kann:

- Krebschutz
- Schutz des neurologischen Systems
- Immununterdrückung
- Entzündungshemmung
- Antiallergische Wirkung
- Beruhigung

Im neurologischen System gibt es eine Wechselwirkung zwischen Cannabinoiden und den wichtigen Neurotransmittern – allen voran γ -Aminobuttersäure (GABA), Serotonin, Norephedrin, Dopamin, Histamin, Prostaglandin (der Botenstoff des Neuroendokrinen Systems) und Opiate. Die Neurotransmitter lösen unterschiedliche Wirkungen aus. So hat zum Beispiel eine vermehrte Serotonin-Ausschüttung eine gute Wirkung auf Übelkeit. Muskelkrämpfe werden durch Cannabinoide beeinflusst, die auf Dopamin, GABA und Glutamat wirken. Eine Verringerung der Mundtrockenheit bewirkt der Einfluss von THC auf Acetylcholin und andere Neurotransmitter.

Eine wirksame Waffe gegen viele Krankheiten, denn Sie wirkt bei Krebspatienten, Arthritis, Depressionen und MEHR!

Wie ich schon erwähnt habe, beschäftige ich mich in der Behandlung von Parkinson mit Cannabis. Bei meinen Nachforschungen stieß ich erfreulicherweise auf eine steigende Zahl an Forschungsarbeiten zu medizinischem Marihuana als natürliche Therapie für eine Menge von Krankheiten.

Was ich dabei entdeckt habe ... Autoimmunerkrankungen

In Tierstudien ist mit dem Einsatz von CBD die kontrollierte Entwicklung einer Autoimmunerkrankung bereits gelungen. Multiple Sklerose (MS) ist so ein Beispiel: Mäusen, die mit MS infiziert waren, wurde der CB1-Rezeptor entfernt, was deutliche Auswirkungen auf die Entzündung des Nervensystems hatte. Die Mäuse, die

so behandelt waren, hatten deutlich schwerere Verläufe, wenn das Immunsystem betroffen war.

Auf der anderen Seite halbierte sich die Zahl der Entzündungsmarker Zytokine, wenn sie mit THC behandelt wurden, und zwar sowohl in der Rückenmarksflüssigkeit als auch im Blut. Eine weitere Studie zeigt, dass eine Steigerung der CB1-Aktivität die Bewegungssymptome wie Zittern, Krämpfe und Ataxie (gestörte Muskelbewegungen) verbessert. Diesen Effekt kennt man von der Anwendung beim Menschen ebenfalls.

Eine Verringerung der CB2-Aktivitäten im Zentralnervensystem führt zu einer drastischen Verschlechterung fast aller Symptome. Auch wenn eine sehr große Studie gescheitert ist, die die Wirkung von THC auf den Verlauf von Multiple Sklerose untersucht hat, einzelne Symptome wie Schmerz und Krämpfe haben sich unter der Zugabe verbessert.

Krebs

Für Krebspatienten gibt es für Cannabinoide viele Anwendungsmöglichkeiten. Zum einen wirkt THC auf Leptin, ein Hormon, das unser Hungergefühl steuert. Cannabinoide können hier eine Rolle spielen, indem sie den Appetit von Krebspatienten anregen. Das körpereigene Cannabinoid mit dem Namen Anandamid hat sich auch als synthetisch hergestelltes Mittel bei Krebs- und HIV-Patienten bewährt, um das Gewicht zu steigern. Cannabinoide reduzieren Schmerzen bei Krebspatienten und lindern die Übelkeit nach der Chemotherapie.

Einige Studien legen nahe, dass Cannabinoide auch den programmierten Zelltod der Krebszellen auslösen können. Es muss jedoch erst noch erforscht werden, ob dieser Effekt auch im menschlichen Körper abläuft. Bislang liegen nur In-vitro-Ergebnisse aus dem Labor vor.

Fibromyalgie

Fibromyalgie ist eine Erkrankung, die sich durch Symptome wie Müdigkeit, Muskelschmerzen und Schlafstörungen zeigt und ebenfalls durch den Einsatz von Cannabis gelindert werden kann. In einer Studie wurde der regelmäßige Gebrauch von Cannabis mit mehr Entspannung, besserem Schlaf, weniger Schmerzen und besserer Stimmung als bei Nicht-Cannabis-Verwendern dokumentiert. Synthetisches THC half Fibromyalgie-Patienten, ihren Schlaf zu verbessern.

Arthritis

In Tierversuchen konnte gezeigt werden, dass Cannabinoide Gelenkschäden, die das Ergebnis einer entzündlichen Arthritis waren, herabsetzten. Cannabinoide reduzieren die Anzahl der Entzündungszytokine, indem sie den Abbau der Gelenkschmiere verringern. Bei rheumatoider und entzündlicher Arthritis ist der Schaden an der Gelenkschmiere ursächlich ausgelöst durch Enzyme mit dem Namen Metalloprotease (MMPs). In experimentellen Versuchen reduzieren die Cannabinoide die Produktion von MMPs in der Gelenkschmiere. Andere Studien zeigen, dass eine Stimulation der CB2-Rezeptoren die gleiche Wirkung hat. Auch wenn es bisher keine an Menschen durchgeführte Studie gibt, die zeigt, dass Cannabinoide die Entzündungen der rheumatoiden Arthritis hemmen, gibt es andere Studien, die zeigen, dass sie die Schmerzen lindern. Eine Studie zu rheumatoider Arthritis nutzt eine Kombination von THC und CBD mit dem Namen Nabiximol, und kommt zu dem Ergebnis, dass sich sowohl die morgendlichen Schmerzen als auch die Schlafqualität deutlich verbessern.

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn

Es gibt eine Reihe von Tierstudien, in denen die Wirksamkeit von Cannabinoiden auf Colitis nachgewiesen wurde. In den meisten Fällen kam es zu einer Reduzierung des Entzündungsgeschehens. Eine Colitis Ulcerosa wird mit einer Erhöhung der Endocannabinoiden in Verbindung gebracht. Das Darmgewebe ist voller CB1- und CB2-Rezeptoren, was die Bedeutung der Endocannabinoiden (und Phytocannabinoiden) vermuten lässt, wenn es um die Heilung des Darmgewebes geht. In Placebo kontrollierten Studien der Morbus-Crohn-Erkrankung führte Cannabis zu einer Verbesserung bei 50 Prozent der Patienten. Sobald die Einnahme von Cannabis beendet wurde, kam es innerhalb von zwei Wochen zu einem Rückfall.

Blutdruck

Endocannabinoiden werden auch von zirkulierenden Blutplättchen und Immunzellen hergestellt, ebenso wie von den Wänden der Blutgefäße. Diese Endocannabinoiden regen die CB1-Rezeptoren an, einen gefäßerweiternden Vorgang einzuleiten, der den Blutdruck senkt und die Durchblutung verbessert. Besonders im Gehirn und den Herzerterien. Sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt auf diese Behandlung an. Denn die Wirkstoffe sind rezeptpflichtig und sollten in einen Therapieplan eingebunden werden.

Meine 7 persönlichen Geheimnisse für den besten Schlaf Ihres Lebens

Vielleicht lesen Sie Ihre neue Ausgabe gerade jetzt – und es ist drei Uhr morgens. Ich hoffe, das ist nicht der Fall. Sollten Sie aber Probleme mit dem Schlafen haben, sind Sie nicht allein. Schlafprobleme haben sich zu einer regelrechten Epidemie ausgeweitet. Zahlreiche Patienten kommen mit genau diesem Problem zu mir in die Klinik.

Wenn Sie nicht ausreichend schlafen, dann müssen Sie sich um mehr Sorgen machen, als um die Ringe unter Ihren Augen oder wie Sie es bis zu Ihrem ersten Kaffee am Morgen schaffen. Wenn Sie nicht genug schlafen, kann das Angststörungen und Depressionen auslösen, ein gestörtes Erinnerungsvermögen, Gewichtszunahme und vieles mehr herbeiführen. Aber damit ist ab heute Schluss.

Ich zeige Ihnen 7 bewährte und natürliche Schlafhilfen, die Ihre Schlafprobleme ein für alle Mal beenden. Sie sollten jeden einzelnen Tipp kennen. Zunächst sollten wir aber die Gefahren der immer mehr um sich greifenden Schlafprobleme näher beleuchten.

Die häufig unbeachteten Risiken von Schlafstörungen

Mehr und mehr Forschungsergebnisse unterstreichen, dass Schlafstörungen ernsthafte Gesundheitsprobleme verursachen können und sogar lebensbedrohliche Krankheiten auslösen. Lassen Sie uns die schlimmsten Gesundheitsrisiken anschauen, die durch Schlafstörungen ausgelöst werden können.

Übergewicht

Vielleicht wissen Sie schon, dass Ihr Gewicht direkt mit Ihren Schlafgewohnheiten zu tun hat. Forscher einer sehr großen Studie zeigten, dass Erwachsene, die weniger schlafen, 55 Prozent häufiger zu Übergewicht neigen. Bei Kindern sogar erschreckende 89 Prozent. Bisher ist der Zusammenhang unklar. Die Vermutungen reichen von zu wenig Bewegung, weil die Patienten einfach zu müde sind, bis hin zu hormonellen Schwankungen.

Blutzucker-Probleme

Menschen, die weniger als 6 Stunden Schlaf pro Nacht bekommen, haben ein stark erhöhtes Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Schlafmangel begünstigt die Insulin-Resistenz – ein Auslöser für Typ-2-Diabetes.

Herzerkrankungen

Wo Diabetes ist, sind auch Herzerkrankungen nicht weit. Eine Meta-Analyse (das ist eine Studie, die viele Studien zusammenfasst und auswertet) von 15 Studien fand Folgendes heraus: Wer mindestens 7 Stunden Schlaf pro Nacht bekommt, erliegt wesentlich seltener Herzinfarkt und Schlaganfall als die, die Schlafprobleme haben.

Schwaches Immunsystem

Das Immunsystem ist ebenfalls durch den Schlaf beeinflusst. In einer großen Studie wurden Menschen mit einem gewöhnlichen Erkältungsvirus infiziert. Die Teilnehmer mit weniger als 7 Stunde Schlaf pro Nacht entwickelten dreimal so häufig eine Erkältung wie die Probanden mit 8 Stunden Schlaf. Schon geringer Schlafverlust senkt die Funktion der natürlichen Killer-Zellen (die Krieger des Immunsystems), die weißen Blutkörperchen, verschiedene T-Zellen, und die Botenstoffe des Immunsystems.

Entzündungen

Schlafstörungen führen auch zu vermehrtem Entzündungsgeschehen. Bei Morbus Crohn, eine Autoimmunerkrankung des Verdauungstrakts, erkranken Patienten mit Schlafstörungen doppelt so häufig daran.

Gedächtnisschwäche

Wenn Sie schlecht schlafen, ist auch Ihr Gedächtnis am nächsten Tag müde und Sie sind den ganzen Tag unkonzentriert. Menschen mit Schlafmangel zeigen die gleichen Ausfälle im Gehirn wie Menschen unter starkem Alkoholeinfluss.

Muskelschwäche

Eine große Studie an Frauen konnte nachweisen, dass Schlafmangel mit Muskelschwäche einhergeht und einen langsameren Gang neben anderen körperlichen

Beeinträchtigungen zur Folge hat. Auch Athleten haben ein schlechteres Reaktionsvermögen, geringere Geschwindigkeit und Präzision, wenn sie unter Schlafmangel leiden.

Depressionen

Es ist nicht überraschend, dass auch die Stimmung eng an den Schlaf gekoppelt ist. Rund 90 Prozent aller depressiven Patienten haben Schlafstörungen und die, die unter Atemaussetzern während der Nacht leiden, neigen weit häufiger zu Depressionen als andere. Auch weisen schlaflose Menschen eine höhere Selbstmordrate auf.

Meine 7 Geheimnisse für besseren Schlaf

Wie also können Sie Ihren Schlaf langfristig verbessern? Ich schlage Ihnen folgende 7 natürliche Lösungen vor:

Nr. 1: Vermeiden Sie blaues Licht

Wenn Sie diesen Artikel jetzt lesen, und nebenher ein Computer oder Ihr Handy läuft, schalten Sie beides aus. Das Licht, das Computer erzeugen, ist das sogenannte blaue Licht, das Ihr Gehirn täuscht, und ihm vorspielt, es sei hellichter Tag. Alles, was den Tag-Nacht-Rhythmus durcheinanderbringt, wirbelt auch die Schlaf-Wach-Zyklen durcheinander.

Nr. 2: Nutzen Sie eine Bernstein getönte Brille

Ein anderer Weg, als den Computer herunterzufahren, ist der Gebrauch von spezialgetönten Brillengläsern, die das blaue Licht blockieren. Diese Gläser halten den Melatonin-Abbau auf und bringen den Schlaf-Wach-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht. Ein weiteres, per Zufall entdecktes Ergebnis dieser Brillengläser: Wenn Sie eine solche Brille drei Stunden vor dem Zubettgehen tragen, verbessert das Ihre Stimmung, die geistige Klarheit und fördert den Schlaf.

Nr. 3: Instalieren Sie sich das Programm f.lux

Ich empfehle meinen Patienten das Programm f.lux. Dieses Programm installieren Sie auf Ihrem Rechner und es blockiert selbstständig das blaue Licht. Ähnliche Programme existieren für das Mobilfunkgerät.

Nr. 4: Tanken Sie Tageslicht und Sonne

Auf der anderen Seite sollten Sie ausreichend Tageslicht und Sonne tanken. Denn Sonnenlicht unterdrückt die

Melatonin-Produktion am Tag und hilft so, den Tag-Nacht-Rhythmus zu stärken.

Nr. 5: Nehmen Sie Melatonin zu sich

Es gibt einige Nahrungsergänzungsmittel, die als Nebenwirkung besseren Schlaf bringen. Das wichtigste ist Melatonin. Melatonin ist das Hormon, das in der Zirbeldrüse produziert wird und das darüber entscheidet, wann wir wach sind und wann wir schlafen. Sie sollten es nicht tagsüber einnehmen, sondern 1 bis 6 mg vor dem Schlafen.

NICAPUR Melatonin 5 mg Kapseln

Pharmazentralnummer (PZN): 9617009

Nr. 6: Aminosäuren

Aminosäuren sind die proteinbildenden Bausteine im Körper – und einige Aminosäuren haben sich als wertvolle Schlafhelfer erwiesen. L-Glycin wirkt wie ein Neurotransmitter, der Stimmung und Gehirnfunktion beeinflusst. Sowohl in Tierstudien als auch in Studien an Menschen erwies sich Glycin, wenn es kurz vor dem Schlafengehen eingenommen wird, als sehr wirksam für guten Schlaf. Die Dosierung für Menschen liegt bei 3 g.

L-Tryptophan und sein Metabolit 5-Hydroxytryptophan (5HTP) verbessern den Schlaf. In den USA ist sie als „Thanksgiving-Aminosäure“ bekannt, weil sie in Truthahn, dem klassischen Thanksgiving-Essen enthalten ist und nach dem Mahl immer alle unhaltbar müde werden. Diese Aminosäuren sind die Vorstufen zu Melatonin und Serotonin. Gelegentlich verordne ich beide als Kombination: Melatonin und L-Tryptophan für die Nacht, um das körpereigene Melatonin-Level zu erhöhen.

Sie erhalten L-Glycin in Kapselform

L-GLYCIN 1.000 mg Kapseln

(PZN): 13364086

Nr. 7: Magnesium

Magnesium ist ein Mineral, das an mehr als 250 Stoffwechselvorgängen im Körper beteiligt ist. Es beruhigt oder hemmt neurologische Funktionen und Muskelfunktionen und wirkt entspannend und schlaffördernd, wenn es am Abend eingenommen wird. Wenn Sie Magnesium einnehmen und mit Durchfall reagieren, senken Sie die Dosis. Ansonsten empfehle ich 300 mg am Abend. Ob Sie die Kapsel- oder Pulverform wählen, bleibt Ihnen überlassen.

Die 10 WICHTIGSTEN Vorwarnzeichen für Herzkrankheiten

Gelegentlich erscheint in der Alltagspresse ein Gesundheitsartikel, der es wert ist, darüber zu berichten. Die Zeitschrift *The Wall Street Journal* hat vor Kurzem solch einen Artikel gedruckt. Der Titel: „Herzinfarkt mit 49 – Amerikas gefährlichster Killer feiert ein tödliches Comeback.“ Der Artikel stellt fest, dass die Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Todesfolge zwischen 2011 und 2017 bei den 45- bis 64-Jährigen um 1,5 Prozent gestiegen sind. Das klingt auf den ersten Blick nicht viel. Aber mit all den vielen Mitteln auf dem Markt und den technischen Neuerungen sollte die Rate doch eigentlich sinken, oder?

Aber die Zahlen sprechen eine andere Sprache. Was wir bislang schulmedizinisch unternehmen, funktioniert einfach nicht – weder für mittelalte Personen noch für die jungen Senioren. Es funktioniert für niemanden.

Zwei Studien, die in den Jahren 2009 und 2017 veröffentlicht wurden, belegen, dass bei 50 Prozent aller Herzinfarkt-Patienten der Zielcholesterinwert zur Zeit der Herzattacke perfekt war.

Mit anderen Worten: Es wird Zeit, dass wir endlich akzeptieren, dass Herzerkrankungen nicht alle dadurch entstehen, dass die Cholesterinwerte zu hoch sind. Darum erkläre und teile ich mit Ihnen im Folgenden alle Tests, die ich einsetze, um Herzerkrankungen rechtzeitig zu erkennen und meine Patienten besser zu schützen.

1. Test: Entzündungen und Oxidation

Nach meiner langjährigen Erfahrung ist die Wurzel nahezu jeder Erkrankung ein entzündlicher und oxidativer Prozess im Körper. Ich habe diesen Prozess früher als „Feuer und Rost“ bezeichnet. Die FDA – die amerikanische Kontrollbehörde für Medikamente und Therapien – hat Tests für Marker freigegeben, die entzündliche Prozesse zeigen. Ich halte diese Tests für wichtiger als die Kontrolle Ihrer Cholesterinwerte.

Ich beobachte diese Marker bei meinen Patienten über einen längeren Zeitraum und behandle Entgleisungen

mit Antioxidantien wie Curcumin, Coenzym Q10, Vitamin E und Resveratrol.



Das sollten Sie wissen ...

Das sind die Marker:

- Myeloperoxidase: Zeigt gefährliche Plaque an, die durch Oxidation entsteht.
- Lp-PLA2: Ein Enzym, das besonders in der Gefäßwand von entzündeten Zellen enthalten ist.
- CRP (C-reaktive Protein): Gehört zu den Akutphasen-Proteinen bei Entzündungen im Körper.
- Oxidiertes LDL: Misst den Schaden an bereits oxidiertem LDL (schlechtes Cholesterin) im Blut.
- F2-Isoprostane: Marker für oxidativen Stress im Körper.
- CoQ10-Wert: Gibt den Wert dieses wichtigen Antioxidans im Körper wieder.

2. Test: Fließeigenschaften des Blutes

Der nächste Marker-Komplex, den ich anschau, ist die Fließeigenschaft Ihres Blutes. Dazu setze ich 2 Tests ein.

- Der Erste klärt die Fibrinogen-Werte (ein Plasma-Eiweiß, das für die Blutgerinnung zuständig ist). Es handelt sich um einen Test, der auf zähes,

Impressum

Herausgegeben von: WRB Media GmbH
Geschäftsführung: Daryl Paul Berver, James Ivory, Erika Nolan
Herausgeber: Jörg Becker
Produktmanagement: Sascha Martens
Chefredaktion: Dr. Glenn Rothfeld; Gabi Weidmann, Heilpraktikerin
Gutachterin: Franca Stauder, Heilpraktikerin
Bilder: Shutterstock
Druck: Druckerei Raabe, Rheinbach
Satz: Reemers Publishing Services GmbH, Krefeld
© 2020 Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nicht gestattet.

Bitte beachten Sie: Alle Beiträge wurden mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Die in „Natürlich heilen mit Dr. Rothfeld“ veröffentlichten Informationen und Tipps können jedoch die Beratung und Betreuung durch einen Arzt nicht ersetzen. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge. Für die Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen empfiehlt es sich auf jeden Fall, einen Arzt um Rat zu fragen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir aus diesem Grund keine Leserfragen mit der Bitte um persönliche Gesundheitsratschläge beantworten können. Für Hinweise und Anregungen allgemeiner Art, die die monatliche Ausgabe betreffen, sind wir jedoch jederzeit dankbar.

ISSN Nummer: 2700-0664

dickflüssiges Blut hinweist. Wenn ich sage zäh, dann meine ich die Eigenschaft Ihrer Blutplättchen, zu verklumpen. Das ist von Natur aus gut, wenn Sie sich schneiden und diese Eigenschaft die Verletzung verschließt. Aber es ist schlecht, wenn die Klumpen sich in Ihren Herzkranzgefäßen oder im Gehirn bilden.

- Und der zweite Test, den ich einsetze ist 11-Dehydro Thromboxane B2: Dieser Urintest zeigt nach einem komplizierten Prozess in Ihrem Körper, wie viele dieser zähen Anteile in Ihrem Blut sind und ob die Werte hoch sind. Denn je höher sie sind, desto höher sind Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko.

3. Test: Nüchternblutzucker, Triglyceride, HDL (gutes Cholesterin) und Diabetes-Nüchternblutzucker und Langzeitblutzucker (HbA1c)

Sie wissen, dass Diabetes ein stiller Killer ist, ebenso wie Bluthochdruck. Und je länger sie darunter leiden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie herzkrank werden. Ich behandle Diabetes und hohe Insulinwerte mit einem Berberin-Extrakt. Dafür setze ich Metformin, das synthetische Diabetes-Mittel, nur dann ein, wenn es gar nicht anders geht.

Wussten Sie schon?

Was ist der koronare Kalzium-Score?

Die Betrachtung der Herzgesundheit wäre ohne die Erwähnung des koronaren Kalzium-Scores nicht vollständig. Ich verwende diesen Test in meiner Praxis und habe ihn als unschätzbar wertvoll kennengelernt, weil er mir hilft, die echten Herzpatienten von denen zu unterscheiden, die nur einige wenige Symptome haben.

Beim koronaren Kalzium-Score wird das Herz in einem Computertomographen gescannt. Dazu ist keine Sonde in den Arterien nötig. Dabei wird die Kalziummenge betrachtet, die sich in den Hauptarterien um Ihr Herz angelagert hat.

Die Gesamtmenge des Kalziums in jeder Arterie gibt einen Gesamtwert, den sogenannten Agatston-Score oder Kalzium-Score. Je höher der Score, desto größer sind die Blockaden in den Arterien um Ihr Herz und desto höher ist Ihr Erkrankungsrisiko.

4. Test: ADMA-Werte (asymmetrisches Dimethylarginin)

Der nächste Marker dient der Messung Ihrer ADMA-Werte. Das ist ein sogenannter Surrogatmarker, der den Gehalt von Stickstoffmonoxid in Ihrem Blut angibt. Dieser Wert wird in Ihrem Blut oder Urin nachgewiesen. Der ADMA-Wert ist wichtig, denn er gibt eine konkrete Vorstellung darüber, ob ein Mangel an diesem wichtigen Molekül vorliegt, das für das Öffnen und Verschießen der Arterien zuständig ist.

Wenn bei einem meiner Patienten diese Werte zu niedrig sind, dann verordne ich Citrullin und Rote-Bete-Pulver, um dem Körper mehr organische Nitrate zuzuführen.

L-CITRULLIN 1.000 mg Tabletten
(PZN): 15373959

5. Test: Omega-3-Werte

Danach würde ich die Omega-3-Werte im Blut bestimmen. Dies ist ein wichtiger Test und hat an Bedeutung gewonnen, weil die US-Kontrollbehörde FDA seit Dezember 2019 eine verschreibungspflichtige Form von Fisch-Öl zugelassen hat.

Vascepa ist ein EPA-pures Fisch-Öl (Fisch-Öl-Kapseln enthalten normalerweise EPA und DHA) und es hat sich in neuesten Studien als 30 Prozent wirksamer als ein Placebo zur Verringerung von Herzinfarkten und Schlaganfällen erwiesen. Noch ist dieses Mittel in Europa nicht zugelassen.

6. Test: Homocystein-Werte

Homocystein ist ein klebriges Protein, das nach vielen Studien zu Herzinfarkt und Schlaganfällen als Mitauslöser im Verdacht steht.

Aber nicht nur dabei soll es beteiligt sein, sondern auch an der Entstehung von

- Gedächtnisstörungen,
- Depressionen,
- chronischer Müdigkeit und
- Autismus.

Diese Substanz können Sie durch die B-Vitamine B12 und B6 sowie durch Folsäure senken.

7. Test: NT-pro-BNP

Als Nächstes messe ich Ihren NT-pro-BNP Wert. Dieser Marker gibt über die Kraft Ihres Herzmuskels Auskunft. Wir vergessen leider viel zu oft, dass Ihr Herz ein großer Muskel ist, umgeben von Arterien, die es mit Blut versorgen. Wenn wir dieser Muskulatur nicht genug Aufmerksamkeit schenken, wird sie wackelig, weich und irgendwann versagt sie.

Ich konzentriere mich sehr auf diesen Wert und unterstütze ihn durch die Gabe von CoQ10, Magnesium und Ribose.

8. Test: Lipoprotein(a) und Cholesterin-Qualität

Das Nächste ist ein Check Ihres Lipoproteins(a) (ein schlechtes Cholesterin) und die Überprüfung der Qualität Ihres Cholesterins.

Auch wenn das zwei unterschiedliche Dinge sind, erwähne ich sie gemeinsam, weil sie mit den gleichen Substanzen behandelt werden. Lipoprotein(a) ist eine Variante von Cholesterin und viele eindrucksvolle Studien belegen seine eindeutige Beteiligung an Herzkrankheiten.

Entscheidend ist die Partikelgröße im LDL (schlechten Cholesterin) und nicht die Menge. Gefährlich wird es nur dann, wenn die Partikel zu klein sind. Große Moleküle sind weniger gefährlich. Ermittelt wird die Partikelgröße durch den NMR-Spektroskopie-Test, das das MVZ Labor Ravensburg GbR seit Anfang 2017 in Deutschland anbietet.

Statine – Standardblutfettsenker der Schulmedizin – verringern weder die Lipoproteine(a) noch verändern sie Partikelgrößen.

Der beste Weg, Lipoprotein(a) zu senken und die Partikelgröße zu verbessern, ist die Zufuhr von Niacin und Omega-3-Fettsäuren.



Haben Sie generelle Fragen oder Anregungen zur aktuellen Ausgabe von „Natürlich heilen mit Dr. Rothfeld“? Schreiben Sie uns eine Nachricht an service@wrbmedia.de.



Natürlich können Sie uns gern auch einen Brief mit Ihren Anmerkungen schicken. Adresse: WRB Media GmbH, Natürlich heilen mit Dr. Rothfeld, Aroser Allee 76, 13407 Berlin



Oder Sie besuchen uns bei Facebook unter <https://www.facebook.com/gesundheitsinsider/>.

9. Test: Hormone

Junge Menschen sterben weit seltener an Schlaganfall und Herzinfarkt als ältere. Ein wesentlicher Grund dafür ist die veränderte Hormonlage im Körper.

Die Hormone zu verbessern, wie Vitamin D (was tatsächlich ein Hormon und kein Vitamin ist), die Schilddrüsenhormone und die Sexualhormone, kann sowohl Ihr Herz schützen als auch Ihre Muskelkraft erhalten.

10. Test: Cholesterin

Sind bei einem gesunden Patienten die Cholesterinwerte zu hoch und hat alle vorangegangenen 9 Tests mit negativem Ergebnis durchlaufen, dann ändere ich daran auch nichts. Denn weder der Gesamtcholesterinwert noch der LDL-Cholesterinwert sind die gefährlichen Marker – das sind 9 anderen, die ich Ihnen genannt habe. Aber die meisten Ärzte haben die anderen Tests gar nicht im Blick und dabei wären sie für Ihre Herzgesundheit viel wichtiger.



Mein Tipp

Mit dem Kopfteil erhöht zu schlafen oder viele Kissen aufeinanderzustapeln, kann medizinisch durchaus sinnvoll sein. Besonders, wenn Sie unter Sodbrennen (Reflux) leiden, ist das die Erste Hilfe in der Nacht, die Sie selbst vornehmen können. So bleibt die Säure im Magen und kann nicht in den Rachenraum gelangen. Das Ergebnis: Sie schlafen ruhiger. Es gibt sogar Firmen, die dazu Spezialkissen oder Kopfkeile und Matratzen anbieten.

<https://refluxkissen.de>

<https://www.sodbrennen-helfer.de>

Nächste Ausgabe

- Entdecken Sie die neueste Waffe gegen Krebs, Viren und vieles mehr
- Dieser Vitalstoff revolutioniert Ihre Gesundheit
- COVID-19 – Warum das richtige Timing den Unterschied zwischen Tod und Leben bedeuten kann