

Andreas Nieswandt

heile dich

Blutdruck

Herz, Kreislauf und Gefäße



Reihe natürlich gesund

Inklusive
Gemmotherapie



Wichtiger Hinweis

Die Anleitungen, Informationen und Empfehlungen in diesem Buch sind praxiserprobt. Dennoch kann keine Garantie für die Richtigkeit des Inhaltes übernommen werden, da sich das medizinische Wissen ständig erweitert und unterschiedliche Auffassungen in Fachkreisen bestehen. Die Meinungen des Autors weichen teilweise erheblich von den an den Universitäten vermittelten Lehrmeinungen ab, werden aber von vielen ganzheitlichen Therapeuten ebenfalls beachtet. Im Zweifel und bei Erkrankungen sollten Sie immer kompetenten ärztlichen Rat einholen, den dieser Ratgeber nicht ersetzen kann.

Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für eventuelle Schäden oder Nachteile, die aus der Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Methoden, Mittel und praktischen Hinweise erwachsen sollten.

Es sei an dieser Stelle ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich bei diesem Buch weder um Werbung für die Praxis des Autors noch andere Naturheilpraxen, irgendwelche Therapieverfahren, medizinischen Geräte oder Medikamente handelt.

Alle Rechte ©2021 bei VIVITA® Verlag, Scheßlitz
www.vivita-verlag.de

1. Auflage 2021
ISBN 978-3-945181-31-7



Grafik, Cover, Satz und Bildauswahl: André Hammon
Lektorat/Satzkorrekturen: Angelika May
Bilduntertitel: Andreas Nieswandt

Titelbild: 123rf.com, 30858983, Urheber: wavebrake media ltd.

Druck: Westermann, Zwickau auf zertifiziertem FSC®-Papier



Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung ohne Zustimmung des Verlages
ist unzulässig und strafbar.

Andreas Nieswandt

heile dich

Blutdruck

Herz, Kreislauf und Gefäße

VIVITA®

6	Vorwort
8	Umgang mit dem Buch
12	Ernährung
17	Ernährungsempfehlungen
20	Atemtraining nach Dr. Buteyko
23	Kontrollpause (KP)
28	Atemtraining – Übungen
29	ZWERCHFELLATMUNG
30	NASEFREIMACHEN
32	REDUZIERTE ATMUNG
36	SCHRITTE MIT ANGEHALTENER LUFT
38	KURZES, HÄUFIGES LUFTANHALTEN
39	RICHTIGE ATMUNG BEIM SPORT
40	Atemtraining mit dem Atemtrainings und Inhalationsgerät nach Frolov
42	Atemtraining mit System

Gemmomazerate und Frischpflanzen-Tinkturen 46

Gemmomazerate	49
Therapeutischer Index	73
Frischpflanzen-Tinkturen	76
BLUTDRUCK-MISCHUNG	77
KREISLAUF-MISCHUNG	80

Homöopathie 84

Therapeutischer Index	87
-----------------------	----

Komplexmittelhomöopathie 104

Therapeutischer Index	109
-----------------------	-----

Schüßler-Salze 122

Therapeutischer Index	125
-----------------------	-----

Nachwort 128

Anhang 132

Autorenkontakt, Bildernachweise	
Glossar, Buchhinweise	

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist mir eine große Freude, Ihnen das dritte Buch aus der Buchreihe HEILE DICH vorzulegen. Die ersten beiden Bände ALLERGIEN und VIRENSICHER wurden vom naturheilkundlich interessierten Publikum freundlich angenommen. Positive Zuschriften ermutigen mich, auch weiterhin das Wissen der Naturheilkunde zu weit verbreiteten Erkrankungen zum Nutzen der Betroffenen und ihrer Familien zu veröffentlichen.

Die in der vorliegenden Schrift empfohlenen Mittel haben sich in der Vergangenheit bei zahlreichen Patienten bewährt, so dass ich diese Heilmittel guten Gewissens an Sie weitergeben kann. Heilung ist immer ein umfassender Prozess, in den innere Umstände – wie die derzeitige seelische Beschaffenheit –, sowie äußere Umstände – wie das soziale Umfeld und Umweltverschmutzung – einbezogen werden müssen, wenn eine bestmögliche Verbesserung der Gesundheit erwirkt werden soll.

Es ist sinnvoll, sich zu jedem Kapitel auch eigene Gedanken zu machen und sich folgende Fragen zu stellen:

- Wie ernähre ich mich?
- Esse ich möglichst frische, naturbelassene Kost oder ist meine Nahrung mit Geschmacks-

verstärkern, Bestrahlungen und Chemikalien verändert worden?

- Trinke ich genügend sauberes Wasser oder bevorzuge ich Limonaden und alkoholische Getränke?
- Bewege ich mich ausreichend an frischer Luft und fordere ich meinen Körper und mein Kreislaufsystem mit Übungen wie Sport oder Yoga oder verbringe ich meine Zeit zu Hause bequem in meinem Sessel?

Gesundheit ist immer das Ergebnis richtiger Ernährung, richtiger Atmung und Bewegung und guter sozialer Kontakte. Sie können jeden dieser Bereiche optimieren, um Ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen. Dieses Buch wird Ihnen dabei eine Hilfe sein. Über die oben genannten Komponenten hinaus können Sie den Prozess der Wiederherstellung Ihrer Gesundheit mit naturheilkundlichen Mitteln wie Homöopathie, Schüßler-Salzen oder Gammomazeraten und Frischpflanzen-Tinkturen unterstützen und dem Körper genau die Hilfe angedeihen lassen, die er zum gegebenen Zeitpunkt benötigt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen beste Gesundheit und ein langes zufriedenes Leben.

Ihr Andreas Krieswandt



Ernährung für die Gefäße

Zahlreiche renommierte Ärzte und Therapeuten unterstützen heute die Bemühungen ihrer Patienten zur Linderung oder Heilung ihrer Beschwerden nicht nur mit Medikamenten sondern auch mit Empfehlungen zu Diäten, Atem- und Bewegungsübungen. Die von uns im Folgenden beschriebene Ernährungsweise beruht auf den positiven Erfahrungen von Therapeuten und Millionen Patienten weltweit. Erforschen auch Sie im Selbst-

versuch im Labor Ihres eigenen Körpers die Wohltaten einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise. Sie werden begeistert sein. Ein klein wenig Theorie zu Beginn wird Ihnen helfen, die folgenden Empfehlungen erfolgreich umzusetzen.

Die Forschungen von *Prof. Dr. Lothar Wendt* sind vielen Lesern nicht vertraut, weswegen ich Ihnen, verehrte Leserin, verehrter Leser, die Theorie und Praxis in einfachen Worten zusammenfasse. Je mehr Sie über die richtige Ernährung Bescheid wissen, desto größer ist die Motivation, die Ernährung zumindest zeitweise bis zur Besserung der Symptome umzustellen. Wenn Sie die folgenden Prinzipien verstehen, wissen Sie, wie Sie Ihre Gesundheit verbessern können.

In der Natur gibt es sog. komplette (vollständige) und inkomplette (unvollständige) Eiweiße. Komplette Eiweiße sind tierische Eiweiße. Diese nimmt der Mensch über die Ernährung mit Tierprodukten zu sich, wie etwa Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Käse usw. Inkomplette Eiweiße stammen aus der Pflanzenwelt. Dazu zählen beispielsweise Gemüse, Hülsenfrüchte, Samen oder Nüsse. Für die vielfältigen Stoffwechselprozesse benötigt der Körper komplette Eiweißverbindungen. Wird Eiweiß über Pflanzenprodukte zu sich genommen, muss der Körper diese Eiweiße mit Hilfe der Leber in komplette Eiweiße umwandeln. Sie können sich vorstellen, dass der Körper sich freut, wenn ihm tierisches Eiweiß geboten wird – spart die Leber sich doch dann die mühsame Umwandlung von inkompletten in komplette Eiweiße.



Atemtraining nach Dr. Buteyko

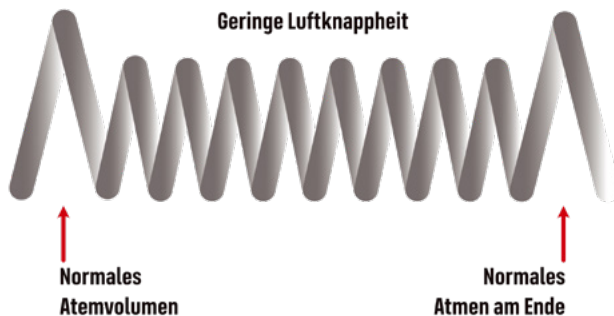
Der in der Ukraine geborene Arzt *Dr. Buteyko* beobachtete bei sterbenden Patienten spontan auftretende Atemmuster. Diese drückten sich durch tiefe, schnelle Atemzüge und Schnappatmung aus, die *Buteyko* als Zeichen schwerer Erkrankungen deutete. Er übertrug diese Deutung auf die Therapie anderer Gesundheitsstörungen und verfolgte dabei folgende Frage:

Wenn eine schwere Erkrankung von zu tiefer Atmung begleitet wird, ist es dann möglich, die Erkrankung zu heilen, indem man die Atmung korrigiert und weniger bzw. flacher atmet?

Buteyko litt seit Jahren an Bluthochdruck und entschloss sich, seine Theorie an sich selbst zu überprüfen. In den folgenden Wochen und Monaten zwang er sich, langsam und flach zu atmen. Dabei machte er die erstaunliche Entdeckung, dass er seine Medikamente nach und nach reduzieren und schließlich nach einigen Monaten Trainings absetzen konnte. Das war für ihn ein Durchbruch, der ihn überzeugte, dass Zivilisationskrankheiten eng mit einer falschen Atmung, nämlich der Überatmung verbunden sind. In den folgenden Jahren studierte er an Patienten seine Theorie und schulte Gesunde und Kranke mit seiner Atemtechnik. In den folgenden Jahrzehnten konnte er Besserungen und Heilungen bei über 200 verschiedenen Erkrankungen feststellen u.a. bei hohem Blutdruck, niedrigem Blutdruck, M. Raynaud, Krampfadern, Thrombophlebitis, Hämorrhoiden, verschiedenen Formen von Herzerkrankungen wie Angina pectoris, Herzrhythmusstörungen und sogar Arteriosklerose (Aderverkalkung). Sie sehen, es lohnt sich die Zeit in Buteykos Atemübungen zu investieren.

Bei Buteykos Atemübungen wird flach geatmet, so dass der CO_2 -Gehalt im Blut ansteigt. In der Folge weiten sich die Blutgefäße, der Körper wird besser durchblutet, Blutdruck und Körperwärme werden besser reguliert, Entzündungen reduziert, die Verdauung

DIAGRAMM „REDUZIERTER ATMUNG“



rend der Übung nur so viel Luft einzuatmen, dass Sie das Gefühl haben, nur die Nasenlöcher mit Luft zu füllen oder anschaulicher ausgedrückt: Atmen Sie nur etwa 1 cm Luft ein und aus. Gelingt dies, führen Sie die Übung perfekt aus.

Es entsteht ein Lufthunger, den Sie vier Minuten aushalten sollten. D.h. atmen Sie vier Minuten reduziert ein und aus, anschließend machen Sie zwei Minuten Pause, in der Sie normal atmen. Führen Sie insgesamt vier solche Übungseinheiten durch, so dass Sie 20 Minuten geübt haben.

Messen Sie vor und nach jeder Übung Ihre KP. Diese sollte sich nach der Übung um bis zu 25 % gegenüber dem Übungsbeginn verbessert haben.

Die korrekte Durchführung im Liegen

Liegen Sie während der Übung auf dem Rücken. Legen Sie anfangs eine Hand auf den Bauch und die andere auf den Brustkorb, um die Atembewegungen während der Übung zu kontrollieren. Ziel ist es, dass sich während der gesamten Übung nur der Bauch bewegt, der Brustkorb sollte nicht bewegt werden. Wenn Sie in der Übung versierter sind und Ihre Bewegungen gut spüren können, dürfen Sie Ihre Arme auch links und rechts neben den Körper legen.

Atmen Sie jetzt wie oben beschrieben reduziert ein und aus. Nach vier Minuten legen Sie eine kurze Pause von zwei Minuten ein, in der Sie normal atmen, anschließend praktizieren Sie wieder vier Minuten lang diese Übung. Vier Durchgänge mit kurzen Pausen dazwischen sind das Ziel. Haben Sie die Übung beendet oder sind Sie sehr müde legen Sie sich anschließend auf die Seite.





Gemmomazerate und Frischpflanzen-Tinkturen

Vor einigen Jahren stieß ich durch einen Artikel in der Zeitschrift *Wege zur Gesundheit* auf einen kurzen Artikel zu einer – mir bis dahin völlig unbekannten – Therapieform aus Belgien: der Gemmotherapie. In der da-

rauffolgenden Zeit experimentierte ich erst am eigenen Körper und anschließend an Familienmitgliedern mit Gemmomazerationen und Tinkturen, um herauszufinden, ob diese Form der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) auch wirklich für den Menschen mit teils schweren Erkrankungen funktioniert. Die Ergebnisse waren so erstaunlich, dass Gemmomazerate und auch pflanzliche Tinkturen seitdem einen festen Platz in meiner Praxis aber auch in meinem privaten Leben gefunden haben. Ich möchte diese Mittel nicht mehr missen und bedanke mich an dieser Stelle herzlichst bei Frau *Karin Garsenauer* von der Firma *Phytopharma* aus Österreich, die mir bei der Erkundung dieser Therapieform stets mit klugem Rat und großem Einsatz zur Seite stand.

Das lateinische Wort *Gemma* bedeutet Knospe und unter Gemmotherapie versteht man folglich Knospen-therapie, eine erstmals 1959 von seinem Entwickler, dem belgischen Arzt *Dr. med. Pol Henry*, veröffentlichte Form der Phytotherapie (Pflanzen-therapie). Dieser ging davon aus, dass im Embryonalgewebe von Pflanzen alle genetischen Informationen vorhanden sind und dass deswegen die höchste Heilkraft der Pflanzen in diesem Gewebe, d.h. dem Knospengewebe, aber teilweise auch in jungen Trieben und Wurzelspitzen ruht.

Die Kraft dieser Pflanzengewebe zeigt sich in unbändiger Schönheit und Vitalität, wenn im zeitigen Frühjahr die Pflanzen beginnen auszuschlagen. Hier manifestiert sich die unbeschreibliche Wachstumsenergie der Pflanzen: das Potential zu heilen und zu erblühen. Und hier liegt die größte Kraft für die Herstel-



Eberesche
(*Sorbus aucuparia*)



Die rote Vogelbeere ist in Europa weit verbreitet. Vögel lieben diese nährstoffreichen Beeren. Da die in den Beeren enthaltenen Samen ihren Darm unbeschadet passieren, tragen Vögel über

ihre Ausscheidungen zur Verbreitung dieser heilkräftigen Pflanzen bei. In der Volksheilkunde ist die Pflanze beliebt, da sie kräftigend auf das Kreislaufsystem aber auch auf den Verdauungs- und Atemtrakt wirkt.

In den Gemmomazerationen werden vor allem die Knospen mit ihren heilkräftigen Substanzen zu kraftvollen Naturheilmitteln verarbeitet. Die Erfahrung aus der Praxis zeigt positive und heilende Wirkung bei Krampfadern, Hämorrhoiden und Lymphödemen. Es ist eines der Hauptmittel bei Venenentzündungen und wirkt darüber hinaus immunstärkend, blutreinigend und krampflösend.

Indikation	Gemmomazerate
Anämie	Französische Tamariske Hartriegel Schwarze Johannisbeere Hundsrose Schwarzer Holunder Echter Feigenbaum Bei Kindern Weißtanne
Aneurysma	Schwarzpappel zur Stärkung der Gefäßwände Stieleiche Schwarze Johannisbeere Preiselbeere
Angina pectoris	Ginkgo Olivenbaum Weißdorn Mistel Mais
Arrhythmien	Weißdorn Hartriegel
Arteriosklerose	Olivenbaum Hartriegel Gewöhnlicher Flieder Heidelbeere Ginkgo Mistel
Besenreiser	Roskastanie Zitronenbaum Heidelbeere
Blutgerinnungsstörungen	Hainbuche Französische Tamariske
Herzrasen	Weißdorn



Frischpflanzen-Tinkturen

Gemmomazerate lassen sich sehr gut mit Tinkturen kombinieren, wodurch sich ihre Wirksamkeit deutlich erhöht. Tinkturen sind alkoholische Auszüge aus frischen, zerkleinerten oder gepressten Pflanzen. Für ihre Wirksamkeit ist die Frische der verwendeten Pflanzen entscheidend. Manche Hersteller verwenden getrocknete Pflanzen, wodurch die Heilkraft unter

Umständen reduziert wird. Daher empfehle ich ausschließlich Tinkturen aus Frischpflanzen.

Für die Behandlung von Blutdruck- aber auch Kreislaufproblemen kann man Gemmomazerate und Tinkturen mischen. Folgende Rezepturen haben sich bewährt:

Blutdruck-Harmonie-Mischung

Unsere Lebensweise ist dafür verantwortlich, ob das Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung in unserem Körper im Einklang ist. Kommen wir ins Ungleichgewicht, kann die Natur bei der Regulation unterstützend helfen wieder in die Mitte zu kommen und Ruhe und Ausgleich zu finden.

Bei den Zutaten dieser Mischung ist neben dem Gemmomazerat *Olivebaum* bei den Tinkturen die *Melisse* neben *Passionsblume*, *Bärlauch*, *Eleutherococcus* und *Mistel-Apfel* hinzugekommen.

Die Blutdruck-Harmonie Mischung ist eine einfache Maßnahme, sanft auf erhöhten Blutdruck einzuwirken

Auch in unserer Ernährung können wir die Kraft der Pflanzen in Form von Gemüse oder Getreide nutzen. Buchweizen ist etwa ein hervorragender Blutdruckregulant. Daraus lassen sich wohlschmeckende Waffeln backen: *Mischen Sie 100g Buchweizen mit 120g Wasser und einer Prise Salz. Ab damit ins Waffeleisen.*



GINSENG TINKTUR

Als stärkendes Tonikum unterstützt er bei allgemeinem Schwächegefühl, stärkt die körpereigene Abwehr und sorgt für eine gute Durchblutung.

LESESTOFF: MEHR GRÜN FÜRS GEHIRN

Cornelia Stern: Die Heilkraft der Pflanzen-

knospen, TRIAS Verlag, Stuttgart, 2015

Peter Emmrich, Das 1 x 1 der Knospenmedizin,
2. Auflage, WZGVerlag, Dormagen 2017

LESESTOFF FÜR THERAPEUTEN:

Chrischta Ganz, Louis Hutter: Gemmotherapie – Knospen in der Naturheilkunde, 2. Auflage,
AT Verlag, Schweiz, 2015

BEZUGSADRESSEN FÜR GEMMOMAZERATE UND TINKTUREN (AUSWAHL):

In zahlreichen Reformhäusern und Apotheken in Österreich gibt es inzwischen die oben beschriebenen Gemmomazerate. Sie können auch direkt beim Hersteller bestellen unter:
www.phytopharma.at

Hier gibt es so gut wie alle Gemmomazerate, Tinkturen und noch vieles mehr.

FÜR LESER AUS DEUTSCHLAND:

Die oben besprochenen Mittel können in Eppstein telefonisch bestellt werden unter:

☎ +49 (0) 6198 588271 oder online unter
www.phytopharma-shop.de



Der Weißdorn ist eines der zentralen Heilpflanzen zur Behandlung von Herzerkrankungen. Zur Mittelherstellung werden Knospen, Blüten und Blätter verwendet.



Homöopathie

Im Jahre 1790 experimentierte der Arzt *Samuel Hahnemann* mit Chinarinde, der eine Heilwirkung gegen Malaria nachgesagt wurde. *Hahnemann* nahm Chinarinde ein, ohne selbst an Malaria erkrankt zu sein. In den folgenden Tagen erlebte Hahnemann alle Symptome einer echten Malaria, ohne die Erreger in seinem Blut zu haben. Nach Absetzen der Chinarinde verschwanden alle Symptome spurlos.

Dies war die Geburtsstunde der Homöopathie. Hahnemann folgerte aus diesem Versuch, dass Chinarinde nur deshalb Malaria heilen könne, weil sie beim Gesunden in der Arzneimittelpfprüfung dieselben Symptome hervorrufe. *Hahnemann* erinnerte sich an die Schriften *Hippokrates*, der schon vor 2000 Jahren schrieb: „Ähnliches heilt Ähnliches“. *Hahnemann* war der erste, der daraus seine Konsequenzen zog. Er unterzog etwa einhundert Stoffe einer eingehenden Arzneimittelpfprüfung und schlussfolgerte: „Gib dem Patienten zu seiner Krankheit eine möglichst ähnliche Arzneikrankheit hinzu, so wird diese die ursprüngliche Krankheit vertreiben.“

Da *Hahnemann* seinen Patienten keinen Arzneimittelschaden zufügen wollte, verdünnte er die Medikamente. Er testete an seinen Patienten immer kleinere Dosen, um zu untersuchen bis zu welcher Verdünnung noch eine heilende Wirkung feststellbar sei. Zu seiner Überraschung nahm die Heil-Wirkung seiner Mittel mit jeder weiteren Verdünnung immer weiter zu. Am Ende seines Lebens arbeitete *Hahnemann* fast ausschließlich nur noch mit Q-Potenzen ($\frac{1}{50.000}$ Verdünnung), die sich in Deutschland fälschlicherweise als LM-Potenzen (LM bedeutet 950 und nicht 50.000 wie meist angenommen) eingebürgert haben.

Im Laufe der letzten 250 Jahre wurden trotz aller schädigen Kampagnen von Seiten gewisser Interessengruppen die Wirkungen homöopathischer Mittel und ihrer Verdünnungen sorgfältig dokumentiert. Diese Mittel sind in der homöopathischen Fachliteratur


seit Jahrzehnten veröffentlicht. Die klassische Homöopathie ist jedoch eines der schwersten Felder der Medizin, da die klassische Homöopathie ein geradezu enzyklopädisches Wissen um die einzelnen Mittel verlangt – gepaart mit großer Erfahrung und der nötigen Intuition, um das richtige Mittel zu finden. Denn es gilt der Satz „Gleiches heilt Gleiches“ und um aus der Masse der Mittel das genau passende in der richtigen Potenzierung zu finden, bedarf akribischer, detektivischer Arbeit.

So ist auch nicht jeder als Therapeut für klassische Homöopathie geeignet. Die Homöopathie ist deshalb meines Erachtens der Königsweg unter allen Therapieverfahren.

In der folgenden Liste finden Sie Mittel, die sich in der Vergangenheit bei den verschiedensten Gefäßproblemen und deren Ursachen erfolgreich bewährt haben. Denken Sie jedoch daran, dass nur das exakte Medikament (Simillimum) helfen kann. Sollten die vorgestellten Mittel nicht helfen, ist zu empfehlen, dass Sie einen geeigneten klassischen Homöopathen aufsuchen. Ist das zum Patienten passende Mittel gefunden, kann entgegen den Angaben in der folgenden Tabelle auch mit LM-Potenzen gearbeitet werden, die dann aber eine sehr tief gehende Wirkung entfalten. LM-Potenzen dürfen täglich nach Anweisung der Hersteller oder des Heilpraktikers eingenommen werden, sollten jedoch von einem klassischen Homöopathen ausgearbeitet werden.

Anämie

Das Blut kann nicht genügend Sauerstoff aufnehmen oder transportieren. Anämie muss ärztlich abgeklärt werden. Begleitend können Sie bei gutartigen Anämien folgende Mittel Ihrer Wahl alle zwölf Stunden, maximal 14 Tage lang, einnehmen:

Mittel 	Indikation
Acidum picricum C30	bei bekannter Anämie, die mit geistiger Überlastung verbunden ist.
Calcium phosphoricum C30	bei Anämie im Wachstum, Reizbarkeit und schlechter Verdauung.
China C30	Anämie durch Blutverlust, verbunden mit Schwäche, Überempfindlichkeit, Frösteln und Erschöpfung.
Ferrum metallicum C30	bei blassem Gesicht und Überempfindlichkeit.
Natrium muriaticum C30	Anämie begleitet von Kopfschmerzen, Verstopfung, Mundtrockenheit, Herpesneigung.



Komplexmittel-Homöopathie


In späteren Jahren experimentierte *Hahnemann* in besonderen Fällen auch mit der Kombination verschiedener Homöopathika, wie er es in seinem Buch *Organon Nr. 5* beschreibt. Dies war ungewollt die Geburtsstunde der Komplexhomöopathie. Später gab Hahnemann auf Drängen seiner Schüler die Kombination von verdünnten Medikamenten auf, da seine

Schüler Wert darauf legten, sich von der damaligen etablierten Medizin zu unterscheiden. Der Grundgedanke, verschiedene Mineralien-, Pflanzen- oder Tierstoffe zu einem Medikament zu mischen, blieb jedoch erhalten und führte zur Entwicklung der Komplexmittel-Homöopathie, die ebenso wie die reine Homöopathie bei richtiger Anwendung zu guten Ergebnissen führen kann.

Das Ziel der Komplexmittel-Homöopathie ist es, mit allen Vorteilen einer homöopathischen Behandlung eine Krankheit zu behandeln und – wenn möglich – auch zu heilen. Der Vorteil für den Behandler ist ein leichter Umgang mit den Medikamenten. Nachteil der Komplexhomöopathika ist die Tatsache, dass am Ende weder der Behandler noch der Patient wissen, welcher Inhaltsstoff die Wende im Krankheitsverlauf brachte. Zudem wird häufig von klassischen Homöopathen der Einwand geltend gemacht, dass Komplexhomöopathika das Gefüge der Lebensenergie im Patienten verschieben und dadurch eher schädlich seien.

Komplexpräparate sind gegenüber den klassischen Homöopathika auch häufig wesentlich teurer, so dass für viele Patienten eine klassische homöopathische Betreuung preiswerter ist. So kann eine Behandlung mit klassischen Homöopathika oftmals nur wenige Euro kosten, während eine Behandlung mit Komplexpräparaten oftmals mehrere hundert Euro benötigt. Der Patient muss an dieser Stelle entscheiden, welchen Therapien er den Vorzug gibt. Die Erfahrung vieler Therapeuten, die mit Komplexpräparaten arbeiten, ist in der Regel recht gut. Nebenwirkungen wurden

Symptom	Mittel 
Blutdruck, hoch (Hypertonie)	Regenaplexe Nr. 6, 7, 50a, 506a, 33/5, 79, 506d, werden Nr. 6 und Nr. 50a gleichzeitig eingenommen, kann der Blutdruck oftmals um bis zu 20 mmHG gesenkt werden.
Blutgerinnungsstörungen	Regenaplexe Nr. 1a, 57a, 33/1, 6, 23a, 23c, 73aN, 50a, 79
Blutsenkung erhöht	Regenaplexe Nr. 507, 6, 23a, 23c, 510a, 50a, 48a
Blutungen	Regenaplexe Nr. 34a und 23c
Blutvergiftung	Regenaplex Nr. 6, 202a, 26a, 23a, 48a, 510a, 50a, das frühere Hauptmittel Nr. 48b ist nur in der Mithras-Apotheke erhältlich, es ist das beste Blutentgiftungsmittel, dass ich kenne.
Herzbeutel-entzündung	Regenaplex Nr. 10a, 8, 6, 13, 50a, 42, 510a
Herzinfarkt	Notarzt, keine intramuskulären Injektionen, Regenaplex 200a, 6, 506a, 7a, zur Rekonvaleszenz später noch die Regenaplexe 506d, 506fN, 39a, 31c
Herzmuskelentzündung	Regenaplex 10a, 8, 6, 50a, 48a, 62a, 510a, 23a zur Unterstützung der Regeneration
Herzinsuffizienz	Regenaplex Nr. 11a, 6, 50a, 62a, 79, 13, 7, 17
Herzrasen	Regenaplex Nr. 16, 200a, 506a, 25b, 50a, 6, 79, 39a
Herzwassersucht/ kardiale Ödeme	Regenaplex Nr. 11a, 17, 33/5, 79, 6, 50a

Symptom	Mittel 
Krampfadern	Regenaplex Nr. 7, 6, 18a, 31a, 506b, 111a, 211a, 79, 33/1
M. Raynaud	Regenaplex Nr. 506a, 506b, 506d, 18a, 7
Thrombosen	Regenaplex Nr. 506a, 506b, 506d, 6, 31c, 25b, 79, 55, 510a, 18a
Venenentzündung	Regenaplex Nr. 31b, 506a, 506b, 6, 79, 50a, 55, 510a



Homöopathische Potenzen lassen sich für die individuellen Bedürfnisse als Hausapotheke flexibel zusammenstellen und sind praktisch unbegrenzt haltbar.



Schüßler-Salze

Die biochemischen Mineralien nach *Dr. Schüßler* sind heute vielen Menschen als Schüßler-Salze bekannt. Vielen Patienten konnte mit der Einnahme von Schüßler-Salzen bei den verschiedensten Krankheiten geholfen werden. Die wenigsten Patienten wissen jedoch, was Schüßler-Salze sind und wie sie wirken. Viele Schriften dazu sind leider für den Laien zu allgemein, so dass er kein funktionierendes System der Selbsthilfe aufbauen kann.

Bei den originalen Schüßler-Salzen handelt es sich um zwölf Mineralien, die *Dr. Schüßler* bei seinen Forschungen im Laufe von Jahrzehnten entdeckte und am kranken, genesenden Patienten erforschte. *Dr. Schüßler* wusste, dass der Körper aller Lebewesen mit Mineralien aufgebaut wird. Er erkannte, dass nur unter Mitwirkung von Mineralien der Körper richtig funktionieren kann. Aus diesem Wissen heraus entwickelte er die Mineralstofftherapie.

Nach *Dr. Schüßlers* Tode erforschten seine Schüler weitere 15 Mineralstoffe, die als Erweiterungsmittel bekannt sind. Diese Erweiterungsmittel umfassen mineralische Spuren-Elemente – so genannt, weil sie in der Natur nur in geringsten Spuren (Mengen) vorkommen. *Dr. Schüßlers* Therapie-Philosophie lässt sich am besten in seinen eigenen Worten zusammenfassen: „Die oben genannten Mineralien sind die Baumaterialien und die Funktionsmittel der Gewebe... Wendet man sie als Funktionsmittel an, so müssen sie in kleinen Gaben verabreicht werden.“ (*Dr. Schüßler*: „Eine abgekürzte Therapie“) Das bedeutet für den Laien übersetzt: Die von *Dr. Schüßler* und seinen Schülern entdeckten Mineralien werden benötigt, um das Körpersystem (Organe, Gewebe etc.) aufzubauen. Sie sind also die Baumaterialien für den irdischen Körper. Da der Körper also aus Mineralien aufgebaut wird, benötigt er auch Mineralien, um zu funktionieren.

Dr. Schüßler nutzte die Mineralien darüber hinaus als Funktionsmittel, d.h. als therapeutisches Mittel, um die Funktionen des Körpers, die bei Krankheit entgleist

Indikation	Schüßler-Salze Nr.
Anämie	Nr. 2, 3, 5, 6, 8, 11
Aneurysma	1, 11
Angina pectoris	5, 6, heiße 7, 11
Aortaschwäche	1, 11
Arterienentzündung	11, 3, 9, 11
Arteriosklerose	1, 9, 11, 16
Besenreiser	1, 4, 9, 11
für Blutaufbau und -bildung	2, 5, 8, 17
Blutgerinnungsstörungen	2, 4, 12 nicht ohne ärztliche Begleitung
Blutdruck erhöht	1, 2, 7, 8, 9, 11, 15
Blutdruck niedrig	5, 7, 9
Blutgefäße erweitert	1, 3, 11
Blutgefäße verengt	2, 7
Blutvergiftung	5, 6, 8
Durchblutungsstörung arteriell	1, 3, 7, 11
Herzinfarkt	Notarzt, zur Nachbehandlung 1, 2, 5, 7, 8, 11, 22
Herzmuskelentzündung	3, 5, 8
Herzinsuffizienz zur Stärkung	5
Herzrasen	2, 15, 16
Krampfadern	1, 4, 9, 10, 11 wenn entzündet zusätzlich 3
Lymphstau	8, 11
M. Raynaud	1, 2, 8, 11
Thrombosen	Arzt! 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10
Venenentzündung	1, 3



Schüßler-Salze sind, wie alle Homöopathika auch, potenziert. Sie können daher die Mittel nicht unter- oder überdosieren. Wenn der Körper auf die Information des Präparates reagiert, reicht schon eine kleine Gabe aus, den Zustand zu verbessern. Im Sinne: „Mehr hilft mehr“, ist bei potenzierten Mitteln der falsche Ansatz.

Index

A

Ablagerungen 115
 Ablagerungen Gefäßsystem 78
 Ablagerungen Gefäßwände 108
 Ablagerungen Herzkranzgefäße 16
 Ablagerungen Fett 92
 Aderverkalkung 21, 109, 110
 Alkohol 131
 Allergien 56, 58, 99
 Alltagsaktivitäten 28
 Altersherz 110, 119
 Anämie 53, 56, 59, 73, 87, 109, 112, 114, 119, 128
 Anamnese 106
 Aneurysma 61, 73, 88, 119, 128
 Angina pectoris 21, 66, 70, 73, 89, 91, 98, 109, 115, 119, 128
 angstlösend 53
 antiviral 62
 Aortaschwäche 128
 Aortaentzündung 119
 Appetitlosigkeit 97
 Arrhythmien 73, 90, 91, 119
 Arterienentzündung 51, 128
 Arteriosklerose 15, 21, 64, 67, 73, 78, 79, 88, 89, 91, 92, 98, 99, 108, 109, 110, 111, 113, 119, 126, 128

Arteriosklerose der Herzkranzgefäße 66
 Atembewegungen 35
 Atemnot 80, 90, 94, 96, 109
 Atemprobleme 99
 Atemrhythmus 24
 Atemtraining 25
 Atemtrainingsgerät 41
 ausscheidungsfördernd 126
 Ausscheidung von Giften 115

B

Bärlauch 77, 78
 Bauchatmung 30
 Beklemmungsgefühl in der Herzgegend 80
 Belastungsdyspnoe 109
 Berührungsempfindlichkeit 103
 Besenreiser 67, 68, 73, 111, 128
 Blähungen 99
 bläuliche Hautverfärbungen 103
 Blausucht 113, 116
 Blutarmut 109, 111, 112
 Blutaufbau 128
 Blutbildung 50, 51, 59, 114
 Blutdruck, hoch 21, 64, 65, 69, 74, 77, 78, 79, 81, 89, 88, 92, 96, 110, 113, 116, 120, 126, 128, 130
 Blutdruck, niedrig 61, 74, 80, 81, 90, 109, 119, 128
 Blutdruck, regulierend 65
 blutdrucksenkend 77
 Blutentgiftungsmittel 110
 Bluterkrankheit 111
 Blutgefäße, erweitert 128

Blutgefäße, verengt 128
 Blutgerinnungsstörung 57, 73, 93, 120, 128
 Bluthochdruck stressbedingt 77, 78
 Bluthochdrucktherapie 109
 Blutpfropf 102
 blutreinigend 72
 Blutroter Hartriegel 51
 Blutsenkung erhöht 120
 Blutungen 57, 120
 Blutverdünnung 68
 Blutvergiftung 113, 116, 120, 128
 Blutverlust 87
 Blutzirkulation 71
 Bronchitis 112, 125
 Brustschmerzen 88, 91, 96
 Buteyko Atemübungen 21

C

Chinarinde 84
 Cholesterinsenkung 68
 Cholesterinwert 64
 Cholesterinwert, hoch 58, 79
 CO₂-Gehalt im Blut 39
 Cortisolproduktion 55

D

Darmparasiten 28
 Depressionen 53, 69
 Diabetes 92, 100, 109
 Diabetes II 130
 Diabetiker 127
 Diphterie 95
 Druckgefühl

in der Herzgegend 91
 Durchblutung 55, 60, 63, 115, 116
 Durchblutungsstörungen 15, 58, 63, 88, 110, 111, 112, 115, 128
 Durchblutungsstörungen der Beine 15
 Durchfall 114, 126

E

Eberesche 72
 Echter Feigenbaum 52
 Eisenmangel 114
 Eisenstoffwechsel 50
 Eiterherde 112, 113, 126
 Eiterherde im Kiefer 28
 Elektromog 124
 Eleutherococcus 77, 79, 80
 Embryonalgewebe 47
 Entzündungen 113, 116, 125
 Entzündungen, akute 115
 Entzündungen, chronisch 125
 Entzündungen der Atemorgane 54
 entzündungshemmend 52, 56, 62
 Entzündungsmittel 116
 erhöhte Herzfrequenz 110
 Erkrankungen der Atemwege 125
 Erkrankung, chron. 22
 Ernährung 13, 124
 Erschöpfung 80, 87, 126
 Extrasystolen 90

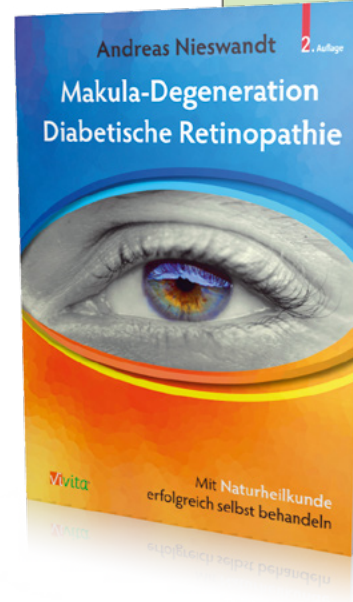
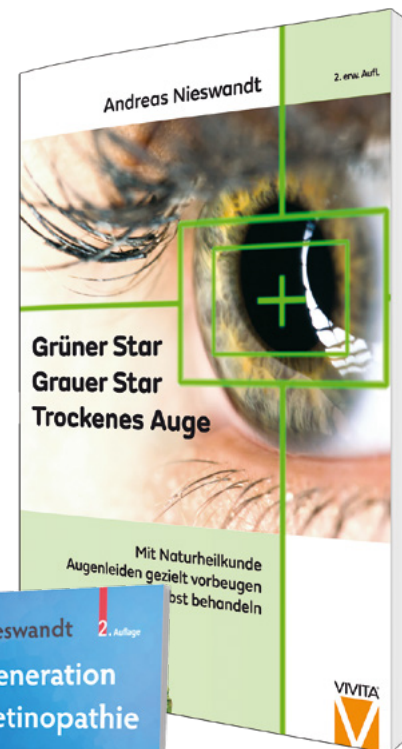
Bestseller

Das Kompendium
der ganzheitlichen Augenheilkunde



Andreas Nieswandt
Heile Deine Augen
VIVITA 2021, 4. Aufl. 256 S., 27,00 €
ISBN 978-3-9812520-8-8

Andreas Nieswandt
**Grüner Star
Grauer Star
Trockenes Auge**
VIVITA 2019, 2. Aufl.
128 S., 20,00 €
ISBN 978-3-9812520-3-3



Andreas Nieswandt
**Makuladegeneration
Diabetische Retinopathie**
VIVITA 2017, 2. Aufl.
96 Seiten, 16,90 €
ISBN 978-3-9812520-2-6



Andreas Nieswandt, Jahrgang 1964, Heilpraktiker, Ingenieur und Buchautor, führt seit 2004 eine eigene Praxis für Naturheilkunde in Düsseldorf. Seine Intention ist es, Menschen die Vielfalt der Naturheilkunde durch unterschiedliche Medien zugänglich zu machen und so einen Beitrag zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit der Menschheit zu leisten.

In seinem Buch „Blutdruck“, aus der Reihe „natürlich gesund“, geht er auf das Topp-Thema der Gesellschaftserkrankungen ein: Herz, Kreislauf und Gefäße. Er zeigt dabei nicht nur Selbsthilfe-Methoden auf, um das Herz- und Kreislaufsystem dauerhaft gesund und fit zu halten, sondern stellt alle relevanten Behandlungsmethoden der Komplementärmedizin und Naturheilkunde tabellarisch vor, die Betroffene als Selbsthilfemaßnahme in die Wege leiten können. Seine langjährigen Erfahrungen in der ganzheitlichen Betrachtung von Krankheiten fließen in diesem Buch zu einem schlüssigen Konzept zusammen, weshalb dieser Ratgeber auch als Nachschlagewerk nicht nur für Betroffene in keiner Hausapotheke fehlen sollte.

Die Behandlungsschwerpunkte sind auf folgende Teildisziplinen der ganzheitlichen Medizin gerichtet:

- *Gemmomazerate und Frischpflanzen-Tinkturen*
- *Homöopathie*
- *Komplexmittelhomöopathie*
- *Schüßlersalze*
- *Ernährung*
- *Atemtraining nach Dr. Buteyko*



ISBN 978-3-945181-31-7
VIVITA® Verlag 2021
144 S., 4-farbig, 20 Tab., 164 Abb.
€ 15,00

