

Rezension

Wörter: 454

Zeichen/Anschläge: 3080/3535



Andreas Nieswandt

Blutdruck – Herz, Kreislauf und Gefäße

Serie: natürlich gesund

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

Ganzheitlicher Ratgeber zur Selbsthilfe bei Herz, Kreislauf- und Gefäßproblemen bzw. -erkrankungen

Deutschland ist das Land der Herz-, Kreislauf- und Gefäßpatienten. Man kann sich durchaus die Fragen stellen, warum vergleichsweise in Frankreich weniger Menschen an diesen Symptomen leiden. Ist vielleicht die Ernährung dafür ausschlaggebend? Denn die Deutschen haben zwar die teuersten Küchen, kaufen aber generell die billigsten Lebensmittel! Oder liegt es an den Lebensgewohnheiten und der grundsätzlich pessimistischen und obrigkeitshörigen Lebenseinstellung? Sicher werden sich Betroffene auch Gedanken darüber machen müssen, welche psychischen Ursachen dafür in Frage kommen, bevor man dann die Symptome mit Medikamenten zu kaschieren versucht. Die Naturheilkunde will grundsätzlich Beides verstanden haben: Ursachenerkenntnis durch Bewusstseinsarbeit und Symptomlinderung.

Das hier vorliegende Buch versucht beide Ebenen in die Behandlung durch einen selbstverantwortlichen Umgang damit einzubeziehen. Nur wer seine Krankheit als Indikator für sein grundsätzliches Verhalten begreift und dafür die Verantwortung übernimmt, wird letztendlich den Zustand der Heilung erfahren. Alles andere bleibt bei Symptomreuschierung und man kann sich dabei überlegen, ob das rein pharmazeutisch oder mit Hilfe der Natur zu bewerkstelligen ist, was vor allem hinsichtlich der Nebenwirkungen sicher den gesündere Weg verspricht.

In seinem Buch geht der Autor Andreas Nieswandt natürlich auf diese Zusammenhänge ein und zeigt vor allem, dass falsche Lebensgewohnheiten, Ernährung und psychisches Befinden bei der Entwicklung einer Erkrankung eine große Rolle spielen. Wer bereit ist, dafür die Verantwortung zu übernehmen, kann mit Hilfe bewährter Naturheilverfahren in der Tat auf eine Linderung seiner Symptome hoffen. Neben einer grundsätzlichen Einführung, welche Lebensmittel zu bevorzugen und welche zu vermeiden sind, die möglicherweise das Kreislaufsystem negativ beeinflussen, stellt er als prophylaktische Maßnahme auch die Atemtechniken nach Dr. Buteyko vor, die vor allem Bluthochdruckpatienten an Herz gelegt wird. Danach beschreibt er verschiedene Wege der Behandlung mit den entsprechenden Präparaten aus der Homöopathie, den Schüßlersalzen, der Komplexmittelhomöopathie, den Frischpflanzentinkturen und den Gemmomazeraten vor, was dieses Buch so einzigartig und ganzheitlich macht. Man kann verschiedene Maßnahmen ausprobieren und miteinander kombinieren und braucht keine Angst zu haben, dass sich die Mittel gegenseitig ausschließen oder zu unkalkulierbaren Nebenwirkungen führen. Das Buch ist vor allem dem Zeitgeist voraus, weil nicht nur die Naturheilkunde im Allgemeinen, sondern die Gemmotherapie im Besonderen sehr Erfolg versprechend scheint, aber in Deutschland noch in den Kinderschuhen steckt.

Das Buch ist ein wahres Schatzkästlein an Vorschlägen und Heilmitteln, wie mit allen Herz- und Kreislaufproblemen umzugehen ist. Übersichtliche Indikationstabellen und der Symptomindex im Anhang des Buches erlauben ein rasches Auffinden der gewünschten Information mit den entsprechenden Behandlungsvorschlägen. Alle bewährten Methoden der Komplementärmedizin sowie deren naturheilkundlichen Präparate sind in diese kompakte Fibel eingeflossen und helfen, Blutdruck und Kreislaufkrankungen ganzheitlich erfolgreich zu behandeln.

Der kleine Preis von 15 € ist gemessen an dem wertvollen kompakten Inhalt eigentlich ein Schnäppchen. Mehr muss man hinsichtlich der natürlichen Behandlung von Herz-, Kreislauf- und Gefäßproblemen aus naturheilkundlicher Sicht nicht wissen. Alle relevanten Mittel sind lückenlos aufgelistet.

