

WAS TUN BEI ...

Schlaganfall

Vorbeugung und Nachbehandlung

Annette Kerckhoff, Johannes Wilkens

3. Auflage



Annette Kerckhoff, Johannes Wilkens
Schlaganfall

Was tun bei ...

Schlaganfall

Vorbeugung und Nachbehandlung

Annette Kerckhoff
Johannes Wilkens

KVC | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Kerckhoff, Annette; Wilkens, Johannes
Schlaganfall – Vorbeugung und Nachbehandlung

Wichtiger Hinweis: Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-008-7

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen
3., bearb. Aufl. 2019
Abbildung S. 78: Peter E. Reiche, Berlin

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

Inhalt

Einleitung.....	1
I. Blut, Blutgefäße und Kreislauf	5
<hr/>	
Das Herz-Kreislaufsystem.....	5
Thrombus und Embolus	7
Der Infarkt	9
II. Der Schlaganfall	11
<hr/>	
Anzeichen eines Schlaganfalls.....	11
Ursachen eines Schlaganfalls	13
Warnzeichen eines Schlaganfalls	14
Herz- und Hirninfarkt	16
Risikofaktoren für arterielle Infarkte.....	16
Arteriosklerose	17
Bluthochdruck (Hypertonie).....	18
Herzrhythmusstörungen	19
Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)	19
Rauchen	20
Erhöhte Blutfette.....	20
Übermäßiger Alkoholkonsum.....	21
Übergewicht	22

Bewegungsmangel.....	22
Stress	22
Erhöhter Hämatokrit	23
Antibaby-Pille.....	24
Familiäre Belastung	24
Migräne	25
Gegenseitige Verstärkung der Risikofaktoren	27
Umdenken.....	28
III. Allgemeine Vorbeugung von arteriellen Infarkten	29
<hr/>	
Ernährung.....	29
Bewegung.....	33
Seelische Gesundheit	34
Stressbewältigung	35
Das Risiko mindern.....	38
IV. Die konventionelle Behandlung	45
<hr/>	
Die akute Situation.....	45
Rehabilitation.....	47

V. Homöopathie und anthroposophische Medizin bei Schlaganfall	49
<hr/>	
Zwei geprüfte komplementärmedizinische Verfahren	49
Was Patienten selbst tun können	51
Homöopathie bei Schlaganfall	52
Anthroposophische Medizin bei Schlaganfall	54
Die Schlaganfall-Studien.....	56
Die Pilotstudie	57
Die erste Folgestudie	58
Die zweite Folgestudie	63
Der „Naja comp. plus-Weg“	64
Die zwei Therapiebausteine	64
Das anthroposophische Menschenbild	65
Die anthroposophische Sicht des Schlaganfalls	67
Schlangengifte in der anthroposophischen Medizin	68
Die homöopathische Therapie mit <i>Tabacum</i> , <i>Arnica</i> oder <i>Helleborus</i>	71
Die drei Konstitutionen	77
Fallbeispiele	79

Sonstige Verfahren der anthropo- sophischen Medizin.....	83
Rhythmische Massage	83
Massagen mit heilenden Ölen.....	84
Öldispersionsbäder	84
Heileurythmie	85
Wissenschaftliche Literatur.....	87
Die Autorin	89
Der Autor.....	89
Hinweise für den behandelnden Arzt	91

Gegenseitige Verstärkung der Risikofaktoren

Die beschriebenen Risikofaktoren verstärken sich gegenseitig und können wahre Teufelskreisläufe bilden:

- Hoher Blutdruck begünstigt die Ausbildung einer Arteriosklerose. Arteriosklerotisch verhärtete Blutgefäße erhöhen wiederum den Blutdruck.
- An angegriffene Gefäßinnenwände oder bereits vorhandene Ablagerungen an den Gefäßwänden lagern sich besonders leicht im Blut kursierende Bestandteile an.
- Rauchen fördert die Oxidation (Reaktion mit Sauerstoff) des Cholesterins LDL und damit die Anlagerung des LDL an die innere Schicht der Blutgefäße (Intima).
- Bewegungsmangel führt durch den fehlenden „Aggressionsabbau“ zu Stress. Stress wiederum führt zu Bluthochdruck, zu Alkoholkonsum und durch falsches Nahrungsverhalten zu Übergewicht. Übergewicht wiederum fördert den Bewegungsmangel.

Umdenken

Im menschlichen Organismus sind Organe, Stoffwechsel, Kreislauf und Psyche eng miteinander verwoben. Dieses System ist anfällig für Störungen und nicht unbegrenzt belastbar.

Die Frage, wie wir unseren Alltag verbringen, spielt für unseren Gesundheitszustand im Hinblick auf Herz-Kreislaufkrankungen eine wichtige Rolle. Gerade wenn Herzinfarkt und Schlaganfall in der eigenen Familie gehäuft aufgetreten sind, kann ein ungünstiger Lebenswandel das Infarktisiko drastisch erhöhen.

Wenn man sich einen philosophischen Blickwinkel erlaubt, so sind die beschriebenen Risikofaktoren zugleich ein Abbild unserer gegenwärtigen Zivilisation – mit den sich daraus ergebenden Erkrankungen wie dem Schlaganfall. Es scheint, als ob nur ein Ausbrechen aus den gängigen gesellschaftlichen Schemata es ermöglicht, das Risiko eines Schlaganfalls bzw. die damit verbundenen Risikofaktoren zu verringern. Man muss sich also – im positiven Sinne – „anders“ benehmen. Das heißt auch: „Entschleunigung“ statt Beschleunigung, Muße statt Hektik, Genussfähigkeit statt Konsum.

III. Allgemeine Vorbeugung von arteriellen Infarkten

Die Vorbeugung eines Schlaganfalls erfolgt zunächst durch einen Lebensstil, der ganz allgemein Herz-Kreislaufkrankungen vorbeugt. Die drei Säulen dieses Lebensstils, mit dem sich dieses Kapitel befasst, sind Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit.

Ernährung

Freunden Sie sich mit der mediterranen Küche an. Die Kreter erlitten bis zur Übernahme westlicher Ernährungsgewohnheiten weltweit am wenigsten Herzinfarkte, was unter anderem mit der Ernährung in Verbindung gebracht wird:

- Verwenden Sie kaltgepresstes Olivenöl, Zwiebeln, Knoblauch, Zitrone.
- Essen Sie viel Gemüse, Salat, Obst und zweimal wöchentlich Fisch.
- Reduzieren Sie Genussmittel wie Alkohol, Kaffee, Weißmehl, Zucker und gehärtete Fette.

Was sagt die Wissenschaft?

Die im Folgenden zitierten Studien befassen sich mit dem Zusammenhang von Ernährung und Herzerkrankungen. Wie das letzte Kapitel bereits gezeigt hat, sind die Maßnahmen zur Vorbeugung eines Herzinfarktes auch auf die Vorbeugung eines Schlaganfalls übertragbar. (Die vollständigen Literaturangaben finden sich für Interessierte am Ende des Ratgebers unter der Überschrift „Wissenschaftliche Literatur“.)

Eine systematische Übersicht über 27 klinische Studien kommt zu dem Ergebnis, dass eine Reduzierung bzw. Veränderung der in der Ernährung zugeführten **Öle** das Risiko senkte, eine Herz-Kreislaufkrankung zu entwickeln bzw. daran zu sterben. Der Zusammenhang wurde vor allem bei Studien deutlich, die mindestens über zwei Jahre liefen.

Zahlreiche Ernährungswissenschaftler raten daher in der Ernährung zur Einnahme von ungesättigten Fetten und zur Reduktion von gesättigten oder gehärteten Fetten. Reichlich ungesättigte Fette sind z. B. in Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Leinöl und Nüssen enthalten. Man unterscheidet mehrfach und einfach ungesättigte Fettsäuren.

Die Buchreihe *Was tun bei ...* im KVC Verlag

Alkoholabhängigkeit – Homöopathie und
Komplementärmedizin

Bluthochdruck – Mind-Body-Medizin und
Naturheilkunde

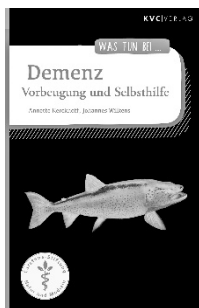
Colitis ulcerosa und Morbus Crohn – Naturheilkunde
und Integrative Medizin

Demenz – Vorbeugung und
Selbsthilfe

Depression – Homöopathie und
Komplementärmedizin

Diagnose Krebs – Homöopathie
und Schüßler Salze

Endometriose – Homöopathie und
Naturheilkunde



Grauer Star und Altersweitsichtigkeit

Grippe und Infekte – Vorbeugung und Selbsthilfe

Heilfasten

Heuschnupfen – Homöopathie und Naturheilkunde

Kopfschmerzen von Kindern

Mittelohrentzündung – Homöopathie und
Naturheilkunde

Nackenschmerzen – Naturheilkunde und Selbsthilfe

Nagelpilz – Selbsthilfe und Naturheilkunde

*Nasennebenhöhlenentzündung – Naturheilkunde und
Homöopathie*

Osteoporose – Vorbeugung und Selbsthilfe

Parkinson – Selbsthilfe und Komplementärmedizin

Prüfungsangst – Selbsthilfe und Naturheilkunde

Raucherentwöhnung

Rheuma – Naturheilkundliche Therapie

Schlafstörungen – Selbsthilfe und Schlaftypen

Schlaganfall – Vorbeugung und Nachbehandlung

*Schmerzen – Akupressur, Homöopathie und Natur-
heilkunde*

Trockene Augen – Naturheilkundliche Selbsthilfe

*Krebs und therapiebedingte Nebenwirkungen –
Selbsthilfestrategien und wertvolle Tipps*

Wechseljahresbeschwerden

Wundheilung nach Operationen

Der Schlaganfall entwickelt sich durch zahlreiche Risikofaktoren, die sich oft gegenseitig in fataler Weise verstärken. Das Wissen um diese Faktoren ist für jeden Laien elementar.

„Was tun bei Schlaganfall?“ – die Leitfrage dieses Ratgebers – lässt sich daher in erster Linie mit der Empfehlung beantworten, eine Einsicht in die Zusammenhänge des eigenen Körpers zu gewinnen.

In diesem Ratgeber werden zwei Strategien zur unterstützenden Behandlung bei Schlaganfall vorgestellt, die vielversprechende Ergebnisse erzielen – und zwar auch dann, wenn der Schlaganfall schon Jahre zurückliegt.

Es handelt sich um zwei ärztliche Therapien, 1. mit einem individuell gewählten homöopathischen Arzneimittel und 2. mit einem standardmäßig verabreichten anthroposophischen Kombinationspräparat zusammen mit einem homöopathischen Arzneimittel.

ISBN 978-3-96562-008-7



www.kvc-verlag.de