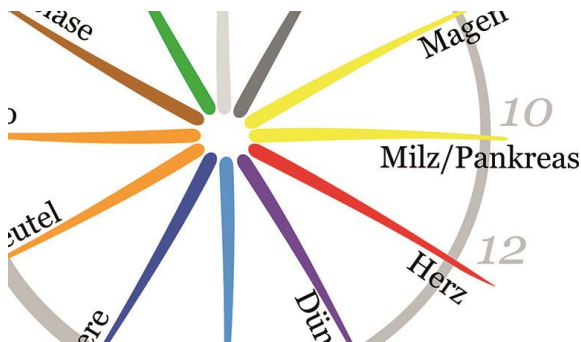


Herz 9 – Stärkung der Herzenergie

Magnesium und Blütenessenz für den Akupunkturpunkt He 9



Beschreibung

Akupunkturpunkt Herz 9

Der Akupunkturpunkt He 9 wird zur Stärkung der Herzenergie eingesetzt. Er gilt als einer der wichtigsten Notfallpunkte. He 9 wirkt stark energetisierend, stärkt die Mitte und gibt Impulse zu Wachheit, Klarheit und Wahrnehmungsfähigkeit.

Stärkung der Herz-Kreislauffunktion

Der Akupunkturpunkt He 9 wird unter anderem bei einer Herzunterfunktion zur Stärkung des Herz-Meridians eingesetzt. Bei einer zu geringen Herzenergie kann es zu Herzerkrankungen wie Herzklopfen (Palpitationen), Angina pectoris, Herzrhythmusstörungen, Schmerzen in Thorax/seitlicher Rippenregion und Bewusstseinsverlust kommen.

Ausgleich und Stärkung der Psyche

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) steht das Herz aber nicht nur für das „Herz“ im Sinne des Organs. Das Herz sorgt für innere Festigkeit, emotionales Gleichgewicht und ist der Sitz der Gefühle und des Geistes (Shen). Neben der Regulation des Blutflusses bringt es daher auch psychische Funktionen wie Denken, Gedächtnis bzw. Bewusstsein hervor. Diese seelisch-geistige Funktion ist für die mentale Aktivität wichtig, d.h. Intelligenz, Emotionen, Kreativität tagsüber und für einen harmonischen nächtlichen Schlaf.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Magnesium	300,00 mg	80%

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Nährstoffempfehlung - Blütenessenz

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Southern Cross (Xanthosia rotundifolia)	1 x 5 Tropfen	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Eine allgemeine Schwäche des Herzens, sowohl im energetischen und emotionalen als auch im körperlichen Bereich, stellt das Burnout-Syndrom dar. Wenn es an Herzenergie fehlt entwickeln sich zudem nervöse Spannungen, chronischer Stress, geistige Erschöpfung (Burn-out) und es kommt zu schlechten Träumen. Natürlich steht das Herz aber auch, so wie es bei uns in der Alltagssprache üblich ist, für Liebe und Zuneigung, z.B. Begriff des „gebrochenen Herzens“.

In der Praxis hat sich gezeigt, dass eine Kombination aus Magnesium und der Blütenessenz Southern Cross in Resonanz mit dem Akupunkturpunkt He 9 stehen. Ein gut funktionierendes Herz sorgt somit sowohl für körperliche als auch für geistige Gesundheit.

Magnesium für das Herz

Die Herzmuskulatur gehört zu den besonders magnesiumreichen Organen. Es ist daher auf eine laufende Versorgung mit Magnesium angewiesen. Magnesium spielt bei der Erregungsübertragung von Nerven auf Muskeln sowie bei der Muskelkontraktion eine wichtige Rolle. Zudem ist Magnesium an vielen ATP-abhängigen Prozessen beteiligt und übt einen Einfluss auf den Energiestoffwechsel aus.

Ein Mangel an Magnesium kann das Risiko für Herzrhythmusstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich erhöhen. Aus folgenden Gründen wird Magnesium daher schon seit langem erfolgreich in der Therapie von kardiovaskulären Erkrankungen wie Angina pectoris, Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen und Hypertonie eingesetzt:

- Magnesium unterstützt die Bildung von Elastin und sorgt dadurch für die Elastizität der Blutgefäße;
- Magnesium stabilisiert die Herzmuskelzellen und die Zellen der Gefäßmuskulatur in ihrer Arbeit;
- Magnesium fördert die Heilung des Herzmuskelgewebes und des Endothels;
- Magnesium fördert den Abbau von harten Ablagerungen aus Stoffwechselprodukten;
- Magnesium hemmt die Bildung von Blutgerinnseln und arteriosklerotischen Plaques;
- Magnesium hilft präventiv in der Vorbeugung von Krämpfen;
- Magnesium wirkt blutdrucksenkend und gefäß-erweiternd, da es zur Entspannung der Arterienwandmuskulatur führt.

Blütenessenz Southern Cross

- **Southern Cross** (*Xanthosia rotundifolia*) ist eine krautartige australische Pflanze, deren weiße Blütenblätter ein Kreuz (eng. cross) bilden. Als Blütenessenz übt Southern Cross eine deutliche Wirkung auf den Anregungspunkt des Herzmeridians, den Punkt He 9 aus. Außerdem beeinflusst sie auch, das aus der indischen Medizin bekannte Herzchakra. Die Essenz hilft dabei zu begreifen, dass Menschen sich alle Ereignisse des Lebens selbst schaffen. Nur eine Änderung der Einstellung kann dies beeinflussen. Die Anwendung öffnet sozusagen die Augen und macht uns zu verständnisvollen, einfühlsamen Menschen.

Praxishinweis

- **Bioverfügbarkeit Magnesium:** Um eine optimale Versorgung des Körpers mit Magnesium zu gewährleisten, empfiehlt sich eine Kombination aus den Magnesiumverbindungen Magnesiumoxid und Magnesiumcitrat.

Magnesiumoxid eignet besonders gut für den hoch dosierten Einsatz, wird aber vom Körper nur sehr langsam aufgenommen. Magnesiumcitrat (Salz der Zitronensäure) besitzt nur einen geringen Gehalt an echtem Magnesium, weist allerdings eine wesentlich höhere Bioverfügbarkeit als Magnesiumoxid auf.

- **Blütenessenzen:** Die Wirkung der Blütenessenzen beruht auf der Informationsmedizin. Die in den Blüten gesammelte Information wird in Essenz mit Alkohol haltbar gemacht. Blüten sprechen so die Seele und Psyche an und eignen sich dafür, die Seelenkräfte wiederherzustellen.

Anwendungsempfehlung

- **Nährstoff Magnesium:** Die empfohlene Tagesdosis mittags mit viel Wasser einnehmen. Die Einnahmedauer richtet sich nach der Dauer der Beschwerden, sollte aber mindestens 8 Wochen betragen.
- **Blütenessenz:** Die empfohlene Tagesdosis als alkoholische Essenz mittags (ca. 13:00 Uhr) in den Mund tropfen.

Anwendungsbereich

1. Harmonisierung und Stärkung der Herzenergie in der TCM (He 9)
2. Stärkung der Herz-Kreislauffunktion und der Gefäße: Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris, Herzinfarkt, Herzinsuffizienz und Hypertonie
3. Ausgleich und Stärkung der Psyche: Seelische Balance bei erhöhter geistiger und körperliche Belastung, Burn-Out-Syndrom, Stress, Nervosität, schlechten Träumen und Müdigkeit

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Bei Herz-Kreislaufbeschwerden siehe Nährstofftipps 10020679 und 10019192 (Herzinsuffizienz);
- Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen siehe Nährstofftipps 10019100 (Arteriosklerose), 10019189 (Hyperhomocysteinämie) und 10019295 (Vitamin D3 + Vitamin K2 Komplex);

- Verbesserung des mitochondrialen Energiestoffwechsels siehe Nährstofftipps 10020050 (Coenzym Q10), 10020055 (Coenzym 1 NADH) sowie 10019190 und 10020601 (Vitamin B-Komplex).

Wechselwirkungen

- Kontraindikationen sind schwere Niereninsuffizienz, Ca-Mag-Ammonium-Phosphat-Steinbeschwerden

Literatur

- 1) Duan L, et al (2015). Does magnesium-supplemented cardioplegia reduce cardiac injury? A meta-analysis of randomized controlled trials. *J Card Surg.* 30(4):338-45.
- 2) Shiga T, et al (2004). Magnesium prophylaxis for arrhythmias after cardiac surgery: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Med.* 117(5):325-33.
- 3) Feldstedt M, et al (1991). Magnesium substitution in acute ischaemic heart syndromes. *Eur Heart J.* 12(11):1215-8.
- 4) Visser PJ, et al (1995). Magnesium therapy in acute myocardial infarction. *Neth J Med.* 1995 Mar;46(3):156-65. Review.
- 5) Redwood SR, et al (1997). Effect of magnesium sulphate in patients with unstable angina. A double blind, randomized, placebo-controlled study. *Eur Heart J.* 18(8):1269-77.
- 6) Goto K, et al (1990). Magnesium deficiency detected by intravenous loading test in variant angina pectoris. *Am J Cardiol.* 65(11):709-12.
- 7) An G, et al (2014). Association between low serum magnesium level and major adverse cardiac events in patients treated with drug-eluting stents for acute myocardial infarction. *PLoS One.*;9(6):e98971.
- 8) Chiuvè SE, et al (2011). Plasma and dietary magnesium and risk of sudden cardiac death in women. *Am J Clin Nutr.* 93(2):253-60.
- 9) Peacock JM, et al (2010). Serum magnesium and risk of sudden cardiac death in the *Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study.* *Am Heart J.* 160(3):464-70.
- 10) Galløe AM, et al (1993). Influence of oral magnesium supplementation on cardiac events among survivors of an acute myocardial infarction. *BMJ.* 307(6904):585-7
- 11) Kieboom BC, et al (2016). Serum Magnesium and the Risk of Death From Coronary Heart Disease and Sudden Cardiac Death. *J Am Heart Assoc.* 22;5(1).
- 12) Müller W, et al (1993). Relationship between magnesium and elastic fibres. *Magnes Res.* 6(3):215-22.
- 13) Kupetsky-Rincon EA, Uitto J (2012). Magnesium: novel applications in cardiovascular disease--a review of the literature. *Ann Nutr Metab.* 61(2):102-10.
- 14) Fonseca FA, et al (1998). Dietary magnesium improves endothelial dependent relaxation of balloon injured arteries in rats. *Atherosclerosis.* 139(2):237-42.
- 15) Hruby A, et al (2014). Magnesium intake is inversely associated with coronary artery calcification: the Framingham Heart Study. *JACC Cardiovasc Imaging.* 7(1):59-69.
- 16) Shechter M, et al (2000). Low intracellular magnesium levels promote platelet-dependent thrombosis in patients with coronary artery disease. *Am Heart J.* 140(2):212-8.
- 17) Scahill SL. Magnesium for muscle cramps. *J Prim Health Care.* 5(3):253.
- 18) Kass L, et al (2012). Effect of magnesium supplementation on blood pressure: a meta-analysis. *Eur J Clin Nutr.* 66(4):411-8.