

Vorhofflimmern

Wie du deinen Herzrhythmus natürlich stärken kannst



Herzrhythmusstörungen, insbesondere Vorhofflimmern, gehören zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen unserer Zeit. Millionen

Menschen weltweit sind betroffen – oft ohne es zu wissen. Was viele nicht ahnen: Neben schulmedizinischen Verfahren existieren kraftvolle natürliche Möglichkeiten, das Herz zu stabilisieren, zu beruhigen und in seinen ursprünglichen Rhythmus zurückzuführen. Als Arzt für Ganzheitsmedizin und Ethnomediziner möchte ich dir in diesem Artikel die wichtigsten Ursachen, Zusammenhänge und Lösungsansätze für ein rhythmisch gesundes Herz vorstellen.

1. Das Herz verstehen – mehr als eine Pumpe

Das Herz ist ein elektrisches, hormonelles und emotionales Organ. Es erzeugt selbstständig elektrische Impulse, reagiert sensibel auf Botenstoffe wie Adrenalin und Oxytocin und sendet elektromagnetische Felder aus, die weit über das Gehirn hinausreichen. Wenn es aus dem Takt gerät, ist das oft Ausdruck eines vielschichtigen Ungleichgewichts – körperlich, seelisch und energetisch.

2. Ursachen von Herzrhythmusstörungen

- Oxidativer Stress und Mitochondrien-Schwäche
- Entzündliche Prozesse (silent inflammation)
- Elektrolyt- und Mikronährstoffmangel
- Chronischer Stress und Dysbalance im autonomen Nervensystem
- Beeinträchtigtes Mikrobiom (Darm-Herz-Achse)
- Seelisch-emotionale Belastungen (siehe Psychosomatik)

3. Die Herzkraft-Rezeptur von Ethno Health – natürliche Unterstützung für das Herz

Diese einzigartige Pflanzen- und Vitalstoffkombination wurde speziell entwickelt, um das Herz ganzheitlich zu stärken:

- Weißdorn: Fördert die Koronardurchblutung, wirkt kardiotonisch und rhythmusstabilisierend
- Aronia & Granatapfel: Antioxidativ, gefäßschützend, entzündungshemmend
- Shiitake & Knoblauch: Cholesterinsenkend, blutdruckregulierend, entgiftend
- L-Carnitin & L-Arginin: Steigern die Energieproduktion in den Herzmuskelzellen
- Coenzym Q10: Unverzichtbar für die ATP-Bildung und Mitochondrienfunktion
- Schisandra: Adaptogen mit stärkender Wirkung auf das vegetative Nervensystem

Diese Komponenten wirken synergistisch – sie unterstützen die Herzfunktion, verbessern die Durchblutung, regulieren den Blutdruck und helfen dem Herzen, in einen natürlichen, kraftvollen Rhythmus zurückzufinden.

4. Omega 3 Plus Algenöl & Darmkraft – Entzündungen reduzieren, Rhythmus stärken

Das pflanzliche Omega 3 Plus Algenöl liefert hochdosiertes EPA und DHA – zwei essentielle Fettsäuren mit starker entzündungshemmender und antiarrhythmischer Wirkung. Studien zeigen: Eine regelmäßige Einnahme reduziert die Häufigkeit von Rhythmusstörungen, verbessert die Herzfrequenzvariabilität (HRV) und unterstützt die Gefäßgesundheit.

Ergänzt wird dieser Effekt durch Darmkraft, ein naturheilkundlich bewährtes Probiotikum mit pflanzlichen Bitterstoffen und Mikrobiom-regulierenden Inhaltsstoffen. Es unterstützt die Entgiftung, beruhigt den Darm und reduziert stille Entzündungen – ein unterschätzter Faktor bei Herzproblemen.

5. Die Rolle des Vagusnervs – Rhythmus durch Atem und Achtsamkeit

Der Vagusnerv ist der wichtigste Parasympathikus-Nerv und wirkt direkt auf den Herzrhythmus. Ist er aktiv, sinkt die Herzfrequenz, das Nervensystem beruhigt sich, Rhythmus entsteht.

Die Vagus-Challenge auf [VAGUSNERV-AKTIVIEREN](#) ist ein 4-Wochen-Programm mit gezielten Übungen, um die vagale Balance zu stärken, den Atem zu regulieren und dem Herz seinen natürlichen Takt zurückzugeben. Atemtraining, Eisbäder, Meditation und Pflanzenkraft helfen dir, Stress loszulassen und in Resonanz mit dir selbst zu kommen.

6. Psychosomatik: Was sagt uns das Herz?

In der psychosomatischen Medizin nach Dr. Ruediger Dahlke steht das Herz für Beziehung, Rhythmus und Lebensfreude. Wenn es flimmert, stolpert oder aussetzt, kann dies auf emotionale Unordnung, Beziehungsstress oder mangelnde Lebensbejahung hinweisen.

Fragen wie: “Wovon habe ich genug? Wovon zu wenig? Was macht mir das Herz schwer?” können Hinweise geben, wie du aus dem Ungleichgewicht zurück in die Mitte findest.

7. Mein Angebot für dich

In meiner Praxis für Ganzheitsmedizin in Steinhude entwickle ich individuelle Behandlungskonzepte zur Rhythmusstabilisierung. Dabei fließen modernste Labordiagnostik, Mikronährstofftherapie, Pflanzenheilkunde, Atmung und Bewusstseinsarbeit zusammen.

Adresse:

Dr. Ingfried Hobert

Praxis für Ganzheitsmedizin

31515 Steinhude

www.ethnomed.de

Du bist herzlich eingeladen, dich in einem Erstgespräch beraten zu lassen oder an einer der kommenden Vagus-Challenges teilzunehmen.

Fazit

Herzrhythmus ist Lebensrhythmus. Wenn wir lernen, auf unser Herz zu hören, seinen Takt zu achten und es auf allen Ebenen zu unterstützen – körperlich, seelisch und energetisch – kann Heilung

geschehen. Die Kombination aus Herzkraft, Omega-3 Plus, Darmkraft, Atemübungen und emotionaler Balance bietet dir einen kraftvollen Weg zur Herzgesundheit.

Hier bekommst du die Rezepte:

Herzkraft

<https://www.ethno-health.com/artikeldetail/39/herzkraft/p/r/98500004>

Omega plus Curcuma

<https://www.ethno-health.com/artikeldetail/128/omega-3-plus/p/r/98500004>

Darmkraft

<https://www.ethno-health.com/artikeldetail/24/darmkraft/p/r/98500004>

Bleib verbunden mit deinem Herzen.

Dein Dr. Ingfried Hobert



„zu den Quellen der Kraft“

„Erwecke dein volles Lebenspotenzial durch kleine, machbare Schritte – hier erfährst du wie...“ *klick dich rein!*



Mantra-Challenge	Seminare	Bibliothek	Dr. Hobert-LIVE	Praxis
----------------------------------	--------------------------	----------------------------	---------------------------------	------------------------

„Bleib mit mir verbunden – folge mir auf Social Media und verpasse nichts.“

[Facebook](#)



[Youtube](#)



[TikTok](#)



[Insta](#)

