



Das Herz

– unsere Mitte

von Dr. med. Susanne Stoeckl-Gibs

Kein anderes Organ ist so sprichwörtlich wie das Herz: *Ich freue mich von Herzen* oder *weine herzzerreißend, da geht mir das Herz auf, ich bedanke mich und lache herzlich, etwas bricht mir das Herz* oder *ich tue etwas herzlich gern, das ist mir eine Herzensangelegenheit* oder *mir fällt ein Stein vom Herzen*. Und – *Hand aufs Herz* – *ich habe mein Herz an jemanden verloren* und *trage seither mein Herz auf der Zunge*. Die Liste lässt sich noch lange fortsetzen, versuchen Sie es selbst!

So war es mir ein Herzensbedürfnis, mich einmal intensiv mit diesem phänomenalen Organ unter verschiedenen Aspekten zu beschäftigen. Beginnen wir ganz materiell auf der anatomisch-physiologischen Ebene:

Das Herz ist das erste Organ, das der Embryo im Mutterleib bildet, es beginnt bereits drei Wochen nach der Zeugung zu schlagen. Wird bei der werdenden Mutter mit Hilfe einer Ultraschalluntersuchung die Herztätigkeit des Kindes festgestellt, so ist dies der eindeutige Beweis einer intakten Schwangerschaft. Die Herzmuskelzellen werden aus embryonalen Stammzellen unter Einfluss von Oxytocin gebildet. Oxytocin ist das Bindungshormon, volkstümlich auch „Kuschelhormon“ genannt. Das Herz entsteht buchstäblich aus der Liebe! Im Sanskrit lautet die Bezeichnung für das Herz „Ana Hata“ – das bedeutet „Klang, der aus der Stille kommt“.

Wenn Sie das schöne Alter von 75 Jahren erreichen, hat Ihr Herz im Durchschnitt 3 Milliarden Mal geschlagen. Täglich werden mit Hilfe des Herzens 7.500–9.000 l Blut durch etwa 100.000 km Gefäßsystem transportiert. Dabei ist das Herz nur etwa so groß wie Ihre Faust. Es ist ein einziges Muskelpaket mit zwei Vorhöfen und zwei Kammern, die mit Hilfe von weiteren Muskeln und Trabekelzügen für den Klappenschluß ein gleichsam labyrinthartiges Höhlensystem bilden.

In seiner Funktion als Saug-Druckpumpe vollführt das Herz zwei Aktionen: Bei der Systole oder Austreibungsphase wird kohlendioxidreiches Blut aus der rechten Kammer über die Lungenarterie zur Lunge und zugleich sauerstoffreiches Blut aus der linken Kammer in die Aorta gepumpt. Dabei entsteht ein hoher Druck in den Kammern, der die Klappen zu den Vorhöfen schließt. In den Vorhöfen entsteht ein Sog, bei dem der rechte Vorhof venöses Blut aus der Hohlvene ansaugt, und der linke Vorhof arterielles Blut aus der Lungenvene. Dann folgt die Diastole oder Entspannungsphase. Das Herz agiert nach dem Prinzip des Gebens und Nehmens und es macht eine kleine Pause. Daran könnten wir uns ein Beispiel nehmen.

Es produziert, obwohl keine Drüsengewebe vorhanden ist, auch Hormone: ein wenig Oxytocin und Dopamin, Adrenalin, ANP (atrialess natriuretisches



Peptid) und BNP (brain natriuretic peptid). Mit den beiden letzteren kann es selbst den Blutdruck beeinflussen.

Die Herzaktion wird elektrisch gesteuert, sie bildet das stärkste elektrische Körperfeld (Grundlage des EKG- Elektrokardiogramms) und ist sogar in 1 m Entfernung noch meßbar. Der Partner des Herzens ist – sinnvollerweise – das Gehirn, ebenfalls elektrisch gesteuert, und in Vorzugsmanier versorgt: 1/3 des Herzblutes geht über vier Arterien zum Gehirn. Die Pulswelle teilt sich dabei der Hirnflüssigkeit (dem Liquor) mit. Das machen sich Craniosacraltherapeuten in ihrer feinen manuellen Spürarbeit zunutze. Ebenso gehen auch zahlreiche Nervenverbindungen vom Herzen zum Gehirn: über die neurokardiale Achse gelangen 80% der Signale vom Herz zum Gehirn, nur 20% umgekehrt.

Wir kennen das: Stress und Ärger verändern unsere Herztätigkeit ebenso wie sich Herzkrankheiten auf das Gemüt schlagen. Ganz extrem wird es beim sogenannten Broken heart-Syndrom: das Gehirn sendet mehr Stresssignale aus, als das Herz in dem Moment verkraften kann. Zum Schutz vor Überforderung zieht es sich krampfhaft zusammen, was einen ähnlichen Schmerz wie ein akuter Herzinfarkt hervorrufen kann. Herz und Gehirn; sie leben miteinander und sie sterben miteinander: Herztod bedeutet baldigen Gehirntod.

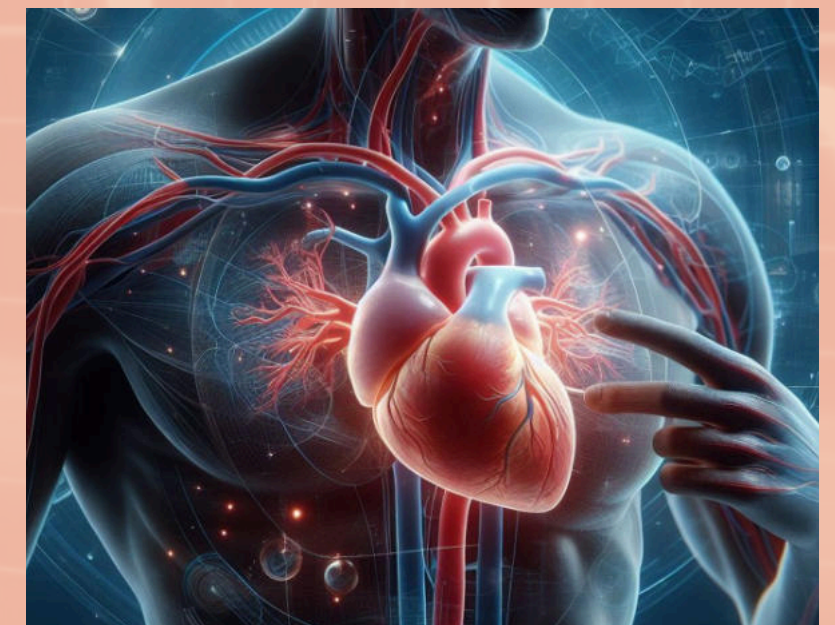
Das Herz schlägt nicht immer gleich, es passt sich den Erfordernissen an: die **Herzratenvariabilität** bezeichnet jene Schwankungen unter Einfluss des autonomen Nervensystems, die Aussage treffen über die Flexibilität des Herzens. Eine eingeschränkte HRV ist ein Hinweis auf eine Dysfunktion des autonomen Nervensystems. Es hat sich herausgestellt, daß ein „flexibles“ Herz mit einer höheren Problemlösungskompetenz und einem besseren Kurzzeitgedächtnis der betreffenden Person verbunden ist.

Herztätigkeit und Atmung sind gekoppelt, das ist die sogenannte **Herzkohärenz**. Liebe und Dankbarkeit führen zur Synchronisation von Herz und Atmung, Angst und Ärger lassen diese Balance schwinden. Bewusstes Atmen unterstützt die Synchronisation deutlich. Tiefe Wirkung auf die Herzkohärenz hat die Silbe „OM“, die Ursilbe aus dem Sanskrit, die täglich von Millionen von Meditierenden und Yogapraktizierenden auf der ganzen Welt getönt wird. Bei Chorsängern stellt sich durch das gemeinsame Singen und Atmen eine Gruppen-Herzkohärenz ein. Wir können buchstäblich „ein Herz und eine Seele sein“.

Herz und Anthroposophie

Rudolf Steiner (1861–1925), der Begründer der Anthroposophie, hat auf die Notwendigkeit der Durchgeistigung des Menschen aufmerksam gemacht im Gegenpol zum starken Materialismus unserer Zeit. Er war überaus hellfühlend, intuitiv, zugleich wissenschaftlich gebildet und denkend und hat uns große Erkenntnisse auf dem Gebiet der Medizin, der Heilpädagogik und der Landwirtschaft (Demeter-Landbau) gebracht, die heute noch angewendet werden. Die anthroposophische Medizin spricht von einer Dreigliederung des Menschen: Nerven-Sinnessystem, rhythmisches System und Stoffwechselsystem, wobei diese Systeme aber im Gesamtorganismus verortet sind. Steiner sagte: „Solange das Herz ausschließlich als Pumpe erlebt wird, ist eine Spiritualisierung der Medizin unmöglich.“ Spiritualisierung bedeutet hier wiederum Durchgeistigung, das Bewusstsein, daß der Mensch ein Geist-Seele-Körperwesen und auf seelisch-geistiger Ebene mit allem verbunden ist.

Das Herz wird in der Anthroposophie als Mittelpunktorgan in die Blutzirkulation eingeordnet.



Das Herz wird nicht als Motor der Blutbewegung gesehen, sondern als Mittelpunktorgan in die Blutzirkulation eingeordnet: nicht das Herz bewegt, sondern vom Blut geht eigene Bewegung aus. Übrigens betrachtet die Traditionelle chinesische Medizin (in weiterer Folge = TCM) das Blut als eigenständiges Organ. Auch neuere Erkenntnisse sprechen vom Ery-



thron (nach der roten Blutfarbe – griechisch erythros) und legen zusätzliche Mechanismen des Blutkreislaufs nahe, weil das Herz im Verhältnis zur Blutmenge als Pumpe zu klein dimensioniert sei.

Die Anthroposophie sieht das Herz als Stauorgan, das die Blutbewegung kurz unterbricht, um gleichsam Nachschau zu halten, welche Tätigkeitsmerkmale seitens des Nerven-Sinnessystems und des Stoffwechselsystems dem Blut mitgeteilt wurden. Das Herz wird dadurch zum Wahrnehmungsorgan. Was nicht von ungefähr kommt, vermittelt es doch auch seelisch das Wesen und die Individualität des Menschen.

Angina pectoris (die „Herzenge“) und der Herzinfarkt – nach wie vor an erster Stelle der Todesursachen, zumindest in den Ländern der „ersten und zweiten Welt“ – werden als Sklerose-Krankheit bezeichnet, als Verhärtung. Faktoren, die dazu führen können, sind:

- Reizüberflutung. Alle Sinneseindrücke müssen verdaut werden (Solarplexuschakra!). Werden sie nicht verdaut, so werden sie nach Auffassung der Anthroposophie in der Leiblichkeit abgelagert.
- Bewegungsmangel
- Antisozialität und Asozialität

Was hilft?

Abbau der Sinnesüberflutung (Sammlung statt Zerstreuung von Kindheit an) und Ankerbelung der Stoffwechsellätigkeit, Durchwärmung und durchseelte Bewegung. Damit

**Dem Herzen hilft
durchseelte Bewegung –
Bewegung, die mit
Begeisterung verbunden ist.**



ist Bewegung gemeint, die mit Begeisterung verbunden ist, wie das Wandern in schöner Naturumgebung, das Tanzen, die Heileurhythmie. Doch auch innere Bewegung, wie sie Musik oder andere Kunstformen in uns auslösen können, heilen das Herz.

Als seelische Übung wird die abendliche Rückschau empfohlen: dabei wird der Tag rückwärts betrachtet und nach seinen gelungenen und weniger gelungenen Augenblicken möglichst ohne Bewertung angesehen. Aus den Fehlern wird gelernt und für das Gelungene wird Dankbarkeit gezollt.

Die anthroposophische Medizin verwendet neben einer Reihe von physiotherapeutischen Maßnahmen auch Arzneien aus dem Reich der Mineralien, Metalle und Pflanzen, die oftmals homöopathisch potenziert wurden.

Herz und TCM

Die TCM-Theorie der inneren Organe beschreibt alle physiologischen und krankhaften Lebensvorgänge. Viele, aber nicht alle funktionellen Aspekte sind gleich wie in der westlichen Medizin, doch sind die Organe mehr als anatomische Einheiten. Über die Theorie der fünf Wandlungsphasen stehen die Organe in Verbindung mit unseren Sinnesorganen sowie mentalen und emotionalen Zuständen.

Die fünf Wandlungsphasen lauten: Leber-Galle, Herz-Dünndarm, Milz-Magen, Lunge-Dickdarm, Niere-Blase. Jeder Wandlungsphase ist eine Jahreszeit, ein Element, eine Farbe und ein unterstützender Geschmack zugeordnet. Die Wandlungsphasen haben untereinander eine nährnde und eine bremssende Wirkung. Dabei spielen Nahrungsmittel und Kräuter eine große Rolle. Zusätzlich können Akupunktur, Moxibustion, Akupressur und Tuina (eine Massageform) eingesetzt werden.

Der Wandlungsphase Herz entspricht der Sommer, das Element Feuer und die Farbe rot, der zugeordnete unterstützende Geschmack ist bitter. Das Herz ist der Kaiser, es herrscht über Blut und Kreislauf, es regiert mit Hilfe der anderen Organe den Körper. Es ist die Wohnstätte unseres Geistes und der Seele, genannt Shen. Die Zunge ist das dem Herzen zugeordnete Sinnesorgan. Daher ist die Sprache Ausdruck unserer Herzenergie. Gesunde Beziehungen und die Fähigkeit, klar und aufrichtig zu kommunizieren, weisen auf eine gute Herzfunktion hin. Der Dünndarm ist für das Empfangen, Auffüllen und Umwandeln zuständig. Er vervollständigt die vom Milzprinzip und Magen übermittelten Verdauungs-



prozesse, trennt in rein und unrein, brauchbar und unbrauchbar. Auf sinnlicher Ebene hilft er auch zu unterscheiden, was gut tut und was nicht. Kann er seine Aufgabe durch Schwächung nicht oder unzureichend erfüllen, so beginnt der Mensch zu grübeln und dies schadet wiederum dem Herzen.

Das Herz ist ein Teil des dreifachen Erwärmer:

Der mittlere Erwärmer, Milzprinzip-Magen, wandelt die aufgenommene Nahrung um, der obere Erwärmer (Herz-Lunge) nimmt die Kräfte aus der verdauten Nahrung auf und verteilt sie – daraus bezieht auch das Immunsystem seine Kraft – und der untere Erwärmer (Niere-Blase) scheidet aus. Ein gutes Zusammenspiel der drei Erwärmer ist wichtig für die Blutbildung, das QUI (die Lebenskraft) und somit die Grundlage für Lebensfreude.

Ist das Qui aus der Balance, so kommt es zu Leer- oder Füllzuständen mit all den unangenehmen gesundheitlichen Begleitumständen.

Die TCM-Prinzipien erfordern einiges an Umdenken bei uns westlich medizinisch geprägten Menschen, und ich kann an dieser Stelle auch nur oberflächlich darauf eingehen. Wichtig erscheint mir, daß auch die TCM die Körper-Seele-Geist-Verbindung kennt und der heilsamen Ernährung sehr viel Platz einräumt. Was auch Hippokrates, der große Arzt der griechischen Antike schon betonte: „Lasst Nahrung Eure Heilmittel sein und Heilmittel Eure Nahrung“ – damit sind nicht Medikamente gemeint, sondern heilsame Kräuter und Gewürze.

Hier ist ein Sprung zur westlichen Medizin angebracht:

Dean Ornish, Kardiologe in San Francisco, hat 1988 an 40 seiner Patienten mit fortgeschrittener Arterienverkalkung den Beweis erbracht, daß jene mit Hilfe cholesterinärmer und vegetarischer Ernährung, Yoga und 2x20 Minuten täglicher Meditation ihre Gefäßablagerungen wieder zum Großteil abbauen konnten!

Da ein Sample von 40 Personen wissenschaftlich jedoch nicht haltbar ist, hat danach eine große amerikanische Krankenversicherung die Probe aufs Exempel gemacht und an 2000 Patienten herausgefunden, daß es bei diesen mit Hilfe von transzendentaler Meditation und Yoga ein um 87% vermindertes Auftreten von Herzbeschwerden gab.

Herz und Ayurveda

Die traditionelle Medizin des Hinduismus hat ihre Anfänge vermutlich im 7. Jahrtausend vor Christus. Ayurveda bedeutet „Lehre vom Leben“. Sie ist im modernen Indien eine staatlich anerkannte Therapieform und neben Yoga, der griechisch-arabischen Heiltradition Unani, dem buddhistischen Siddha und der Homöopathie durch ein eigenes Ministerium (AYUSH) reglementiert.

Nach Auffassung des Ayurveda gehen alle Lebensimpulse vom Herzen aus. Es ist Hort der Seele

**Hippokrates:
„Lasst Nahrung
Eure Heilmittel sein und
Heilmittel Eure Nahrung.“**



Ayurveda-Ernährung ist reich an Magnesium, Kalzium und Kalium, alles Mineralstoffe, die dem Herzen sehr gut tun.

und Hauptsitz von Ojas, der vitalen Lebensessenz. Herzkrankheiten sind ein Ausdruck von Ojas-Mangel.

Das Bewusstsein und der Charakter eines Menschen spielen eine wesentliche Rolle für die Bildung von Ojas:

Freundlichkeit, menschliche Wärme, Anteilnahme, Wahrhaftigkeit, Mut, Respekt, Anstand, Geduld, Ausdauer, einfache und ausgewogene Lebensweise mit einem vernünftigen Maß an Ruhe und Aktivität sowie Ausgewogenheit in privaten Beziehungen, in Beruf und Sexualität stärken Ojas. Alkohol, denaturierte Nahrung, Ärger und Probleme schwächen Ojas.

Die Nahrung soll „sattva“ haben: das bedeutet feinstoffliche Energie. Frisches Gemüse und Blattsalate, vielfältige Getreideprodukte, Nüsse, süße, reife Früchte, unverarbeitete Milch und geklärte Butter in kleinen Mengen und Honig, so lauten die herzunterstützenden Ernährungsempfehlungen des Ayurveda vor dem Hintergrund der hinduistischen Religion, die den Genuss von Eiern, Fisch und Fleisch nach dem Prinzip der Gewaltlosigkeit (ahimsa) ablehnt, die Kuh jedoch als heiliges Tier verehrt und damit die von ihr stammenden Nahrungsmittel schätzt.

Diese Ernährungsempfehlungen stimmen zwar nicht vollständig mit jenen der modernen westlichen Medizin überein, die die sogenannte Mittelmeerdiät empfiehlt: frisches Obst und Gemüse, Salate, Getreideprodukte, Nüsse, Fisch, Olivenöl, Hülsenfrüchte. Doch jede Ernährungsempfehlung ist vor ihrem religiös-kulturellen Hintergrund zu sehen und bei genauer Prüfung hat die Ayurveda-Empfehlung viele Vorteile. Sie ist unter anderem reich an Magnesium, Kalzium und Kalium, alles Mineralstoffe, die dem Herzen sehr gut tun.

Herz und Homöopathie

Das Prinzip der Homöopathie lautet: „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“. Eingesetzt werden Arzneien, die in ihrem Symptomenbild dem Symptombild des kranken Menschen ähnlich sind. Das Symptombild der Arznei ist aus der Arzneimittelprüfung bekannt. Die Arzneien unterliegen einer besonderen Verarbeitungsform: sie werden verdünnt und verschüttelt. Diesen Vorgang nennt man Potenzieren. Dabei werden physikalische Kräfte freigesetzt, die es erlauben, daß die Arzneien selbst dann noch Wirkung zeigen, wenn auf Grund ihrer hohen Verdünnung keine Spur der Ausgangssubstanz in der Lösung



vorhanden ist. Die Arzneien stammen aus den Reichen der Mineralien, Pflanzen und Tiere und werden systematisch in aufwendigen Versuchsreihen geprüft. Jeder homöopathische Arzt und jede homöopathische Ärztin nimmt im Laufe seiner und ihrer Ausbildung an einer oder mehrerer Arzneimittelprüfungen teil. Dasselbe dürfte sinngemäß für Deutschland gelten, wo der Heilpraktikerberuf zugelassen ist. In Österreich dürfen nur Ärzte die Homöopathie ausüben und es gibt den Heilpraktikerberuf nicht, wohl aber den Energetiker.

Durch die Arzneimittelprüfungen kristallisieren sich, neben Krankheitssymptomen, bei bestimmten Stoffgruppen jeweils eigene Themen heraus, die sich auf körperliche Beschwerden und Wesenszüge von Menschen übersetzen lassen:

So ist bekannt, dass die Pflanzenfamilie der Rosengewächse besondere Beziehung zu Herzensthemen des Menschen hat.

Der kranke Mensch, der eine Rosenarznei braucht, hängt oftmals dem Prinzip der (übertriebenen) bedingungslosen Liebe an und vergisst dabei sich selbst. Er opfert sich auf, gibt mehr als er nimmt, will alle glücklich machen, bis ihm die Luft wegleibt. Dann wird er spitz und verletzend. Stiller Kummer, ein gebrochenes Herz stehen oftmals am Beginn der Erkrankung. Wird die seelische Not nicht erkannt und behandelt, so kommt es zum körperlichen Ausdruck in Form von ernsten Herzschmerzen, Atemnot, unregelmäßigem, heftig schlagendem Puls.

Es werden dann durchaus organische Substrate mit Hilfe von Untersuchungsmethoden wie EKG (stummer Herzinfarkt) oder Herzultraschall (dysfunktionale Herzbewegung oder Kammervergrößerung auf Grund von Herzschwäche) erfasst.

Beispielhaft sollen einige Arzneien aus der Rosenfamilie genannt werden:

Crataegus, der Weißdorn, beim schwachen (Alters-) Herzen mit Atemnot bei geringster Anstrengung, oftmals in Folge von Enttäuschung, Sorge und Kummer.

Rosa canina, die Heckenrose. Unruhe, Impulsivität, ein Schwanken zwischen Lebensfreude und Resignation und Herzbeschwerden.

Laurocerasus, der Kirschlorbeer, er hilft besonders bei der Rechtsherzschwäche, wie sie z.B. in Folge von Lungenhochdruck auftreten kann.

Prunus spinosa, die Schlehe, zeigt sich mit Herzdruck und heftigem Herzklopfen, sowie Ödemneigung, Beschwerden infolge Enttäuschung.

Die Psychosomatische Ebene mit ihren subjektiv empfundenen und geschilderten Symptomen ist eine der großen Stärken der Homöopathie. Daher kann der kundige Homöopath, die kundige Homöopathin Rückschlüsse auf eine passende Arznei ziehen, wenn beispielsweise geäußert wird „Mir ist, als ob mein Herz von einer Faust gepackt wird!“

Bitte wenden Sie niemals homöopathische Mittel auf eigene Faust an, sondern vertrauen Sie sich immer einem geschulten Therapeuten oder einer Therapeutin an!

Weißdorn hilft bei schwachem Herz mit Atemnot bei geringster Anstrengung.



Das Herzchakra

So sind wir bei unserer umfassenden Herzbetrachtung auf der höchsten, der geistigen Ebene angelangt, auf der Chakrenebene. Das Herzchakra pulsiert in Höhe des unteren Endes des Brustbeins im grünen Licht, manchmal gemischt mit rosa Farbtönen. Seine Aufgabe ist das Heilen und Erhalten der Gesundheit und die Liebe. Die Liebe zum eigenen Leben und dem der anderen.

Es steuert Herzschlag und Atmung, Kreislauf und Immunsystem, Zellerneuerung und Erhaltung der Körperform. Alle Funktionen des Herzchakras sind erhaltend und dienend, dem Ganzen zugewandt. Horst Krohne spricht davon, daß wir allumfassende Liebe erfahren, wenn wir uns so verhalten, wie es das Herzchakra und seine Funktionen uns vorma-



Auch die Selbstliebe, die Selbstachtung und die Selbstheilung werden vom Herzchakra gesteuert.

chen. Über den Kreislauf, die Atmung, das Immunsystem erkennen wir, welcher Lernprozeß auf seelisch-geistiger Ebene auf uns wartet:

Das Immunsystem dient dem Gesamtorganismus, es ist in ständiger Bereitschaft. Daraus und aus der Fähigkeit zu ständiger Abwehr entwickeln sich Tapferkeit, beherztes, opferbereites Dienen am gesamten Le-

ben. An der Zellteilung erkennen wir die Wichtigkeit des Teilens – Anteilnahme, Barmherzigkeit, Freigebigkeit, Hingabe sollen sich entwickeln. Doch sollen uns Mitgefühl und Anteilnahme nicht in Mitleid verfallen lassen. In der Zuwendung bleiben, ohne sich selbst zu vergessen: denn auch die Selbstliebe, die Selbstachtung und die Selbstheilung werden vom Herzchakra gesteuert.

Viel wäre noch zu erwähnen über die Herzsymbolik, vom Spielkartenherz bis zur Herzform von Efeu, Linde und Feige – uralte Schmuckelemente seit der Antike. Von der Herz-Jesu-Verehrung der katholischen bis zum Herzensgebet der orthodoxen Christenheit. Von der „Herzerglufte“ der Habsburger bis zu den Emojis, die wir auf unseren smartphones den Mitteilungen hinzufügen.

Das Herz ist nun einmal seit jeher Ausdruck der Liebe und der Seele. Aber nimmt die Medizin, in ihrer hauptsächlichlichen Ausrichtung auf Medikamente und Technik darauf Rücksicht? Ja: an der Berliner Charité gibt es seit kurzem ein Department für Psychokardiologie, das sich die Betrachtung des herz-erkrankten Menschen als Einheit von Geist, Körper und Seele zur Aufgabe macht. Grund zur Hoffnung, daß sich diese Erkenntnis allmählich auch in anderen medizinischen Disziplinen durchsetzen wird.

Weiterführende und verwendete Literatur:

Reinhard Friedl: *Der Takt des Lebens*

Reinhard Friedl: *Der Fluss des Lebens*

Dean Ornish: *Revolution in der Herztherapie*

Horst Krohne: *Die Schule der Geistheilung*



Dr. med. Susanne Stoeckl-Gibs

- Von 1984 bis 2018 in eigener Praxis als Ärztin für Komplementärmedizin und Psychotherapie tätig
- 2015–2017 Ausbildung in der Schule für Geistheilung nach Horst Krohne bei Dozent Ing. Thomas Gruber
- 2022–2023 Ausbildung zur Integrativen Ernährungsexpertin nach Dr. Claudia Nichterl

Ich lebe und arbeite in Wien, seit 2019 als Psychotherapeutin und Geistheilerin. Meine Kenntnisse aus meiner ärztlichen Tätigkeit und aus dem Ernährungswissen fließen in meine tägliche Arbeit mit ein.

Ihre Fragen zum Artikel beantworte ich gerne unter meiner email- Adresse: susanne@dr-stoeckl.at