

## Herztonika



**Herz-Kreislaufkrankungen sind die Hauptursache der zivilisierten Bevölkerung. Der tägliche Medikamentenbedarf, den Österreichs Patienten konsumieren, betrifft zumeist das zentrale Organ des Körpers - nämlich das Herz.**

Hoher oder niedriger Blutdruck, Arterienverkalkung, Herzinsuffizienz und Venenprobleme sind alles Erscheinungen, die zu diesem Formenkreis gezählt werden können. Die Naturheilkunde, vor allem die Kräuterheilkunde, hat zahlreiche Möglichkeiten regulierend zu wirken.

Gesundheit und Krankheit müssen immer im Gesamtzusammenhang des Menschseins betrachtet werden. So auch Herz-Kreislaufkrankungen. Hoher Blutdruck kann mit Verspannungen im Schulterbereich und Fehlhaltungen der Wirbelsäule in Verbindung stehen.

Atemnot kann durch einen Zwerchfellhochstand oder durch chronische Verdauungsbeschwerden hervorgerufen werden. Das Römheld Syndrom sei an dieser Stelle erwähnt. Aus der Praxis weiß ich, dass Verspannungen der Muskulatur und Verdauungsprobleme einen hohen Anteil an der Krankheitsproblematik Herz-Kreislauf ausmachen.

Und dies bei nahezu jedem Patienten. Es ist außerdem eine Tatsache, dass die psychische Verfassung einen ungemeinen Einfluss auf unser Herz-Kreislaufgeschehen hat. Angst, Depression, aber auch Freude und Glücksgefühl wirken als unkalkulierbare Faktoren immens. Aus diesem Grund sollten Entspannung, Atemtherapie oder auch Psychotherapie allen Herz-Kreislaufkranken empfohlen werden.

Die tägliche Ernährung ist für die Gesunderhaltung des Herz- und Gefäßsystems ebenso von großer Wichtigkeit. Leider hat sie in der Praxis noch immer keinen ausreichenden Stellenwert.



**Weißdorn** (*Crataegus*): ist eine Arzneidroge, die gerne bei Herzinsuffizienz allein oder in Kombination mit anderen Pflanzen verwendet wird.

**Herzgespann** (*Leonurus cardiaca*): ist, wie der Name schon sagt, bei jenen Patienten sehr hilfreich, deren Herzrhythmus aus dem Takt geraten ist. Herzgespann harmonisiert das Reizleitungssystem.

**Fingerhut** (*Digitalis lanata*): wie alle anderen als giftig geltende Pflanzen, hat auch Fingerhut eine schwer einschätzbare therapeutische Breite. Nichtsdestoweniger zählt er zu den



**Birkenblätter** (*Betulae folium*): Gerade bei Herzinsuffizienz, sind Wasseransammlungen oft ein Problem.

Birkenblätter, Brennnessel und Liebstöckel bringen als Tee getrunken Erleichterung.

**Maiglöckchen** (*Convallaria majalis*): wird seit Menschengedenken als Herzmittel verwendet.

Um das Herz zu kräftigen und drohende Herzmuskelschwäche auszugleichen.

Es wird heute fast nur mehr in der Homöopathie eingesetzt, früher war es unter anderem auch Bestandteil von Schnupftabak.

[www.zizenbacher.at](http://www.zizenbacher.at)

wirksamsten Herzpflanzen und ist auch heute noch Bestandteil vieler Herzmedikamente. Je nach Standort und Erntezeitpunkt hat er einen schwer kalkulierbaren Wirkstoffgehalt.

**Lindenblüte** (*Tilia cordata*): ist keine typische Herzpflanze.

Sie lindert aber Seelenschmerz und kann daher auch bei Herzleid zum Einsatz kommen. Ebenso die Melisse.



Dr. Petra Zizenbacher