

Pflanzen für das Herz

Der Volksmund sagt, für alles sei ein Kraut gewachsen. Fürs Herz sind es gleich mehrere. Sie stärken und regulieren das kleine Pumpwunder

Bereits Ende des 18. Jahrhunderts entdeckte der englische Landarzt William Withering die Wirksamkeit des Fingerhuts auf das Herz. Bald fand man in vielen anderen Pflanzen ebenso herzwirksame Inhaltsstoffe. „Die meisten Herzpflanzen haben gemeinsam, dass sie die Herzdurchblutung anregen und sowohl die Sauerstoffversorgung des Herzens als auch die Kontraktionsfähigkeit des Muskels verstärken können“, erklärt Dr. Ingfried Hobert, Ganzheitsmediziner aus Steinhude.

Während im Laufe des letzten Jahrhunderts die Herzheilpflanzen in der Schulmedizin immer mehr von synthetischen Mitteln verdrängt wurden, spielen sie dennoch bei der Therapie von Herzproblemen heute noch eine wichtige Rolle. Denn sie wirken mit ihren vielen Bestandteilen in ihrer Gesamtheit auf breiterer Ebene, als es ein einzelnes synthetisches Arzneimittel vermag, das lediglich gegen ein ganz bestimmtes Symptom entwickelt wurde. Auch finden die Heilpflanzen für die Herzgesundheit, sogenannte Phytokardiaka, mittlerweile wegen ihrer guten Verträglichkeit eine immer breitere Akzeptanz. „Gut wirksam sind sie insbesondere vorbeugend, wenn erste Symptome wie etwa Luftnot beim Treppensteigen oder Druckgefühle in der Brust auftreten“, weiß der Mediziner. „Aber auch zum Schutz vor altersbedingten degenerativen Veränderungen am Herzmuskel und an den Herzkranzgefäßen eignen sie sich hervorragend.“ So etwa der Weißdorn, der der Klassiker unter den Herzpflanzen ist und zur Arzneipflanze des Jahres 2019 gekürt wurde. Generell sollte der Einsatz von Phytokardiaka mit dem Arzt abgeklärt werden. **CLAUDIA BROCK**



Adonisröschen

► **INHALTSSTOFFE** Die herzwirksamen Glykoside des Adonisröschens stärken die Kontraktionskraft des Muskels und beruhigen ein nervöses, rasendes Herz.

► **EINSATZ** Das Hahnenfußgewächs ist häufig Bestandteil von Herz- und Kreislaufmitteln. Auch in der Homöopathie wird das Adonisröschen als Herzmittel eingesetzt.

► **TIPP** Die gelbblühende Frühlingspflanze erweitert zudem die Herzkranzgefäße und tonisiert die Venen. Von einer Selbstbehandlung ist strikt abzuraten.



Roter Fingerhut

► **INHALTSSTOFFE** Die Waldpflanze gehört zu den bekanntesten Herzpflanzen. Der Fingerhut (Digitalis) enthält Glykoside, die die Pumpleistung des Herzens erhöhen, den Blutkreislauf beschleunigen und die Herzarbeit ökonomisieren.

► **EINSATZ** Hauptsächlich kommt die Heilpflanze bei Herzschwäche zur Anwendung.

► **TIPP** Zur Selbstmedikation ist der hochgiftige Rote Fingerhut nicht geeignet. Die Therapie mit standardisierten Digitalispräparaten sollte unbedingt unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.



Weißdorn

► **INHALTSSTOFFE** Die Arzneipflanze des Jahres 2019 enthält Flavonoide und Procyanidine.

► **EINSATZ** Weißdorn kann das Altersherz dauerhaft stärken und zu mehr Leistungsfähigkeit verhelfen. Seine Extrakte verbessern nachweislich die Durchblutung der Herzkranzgefäße und des Herzmuskels und die Kontraktionskraft.

► **TIPP** Für die volle Wirkung bedarf es laut Experten einer täglichen Einnahme von 900 Milligramm standardisiertem Wirkstoffkomplex. Bewährt hat sich der Weißdornspezialextrakt WS 1442.



Meereskiefer

► **INHALTSSTOFFE** Oligomere Procyanidine (OPC) machen die Rinde der französischen Meereskiefer wertvoll für das Herz und die Blutgefäße.

► **EINSATZ** Verlieren Blutgefäße ihre Fähigkeit, sich zu weiten, dann begünstigt das Bluthochdruck. Der Rindenextrakt verbessert diese Funktion. Studien belegen bei Einnahme von 150 Milligramm des Extrakts über drei Monate lang die blutdrucksenkende Wirkung.

► **TIPP** Der standardisierte Extrakt der Meereskiefer ist unter der Bezeichnung Pycnogenol bekannt.

Besenginster

► **INHALTSSTOFFE** Der Schmetterlingsblütler enthält keine Glykoside, aber Flavonoide und vor allem Chinolizidin-Alkaloide, die hemmend und dämpfend auf die Reizleitung des Herzens einwirken. Er kann dadurch einen zu schnellen Herzschlag verlangsamen.

► **EINSATZ** Besenginster kommt vor allem bei Herzstolpern und Extrasystolen, die keine organische Ursache haben, zur Anwendung. Er hilft auch bei zu niedrigem Blutdruck zur Kreislaufstabilisierung.

► **TIPP** Bei Vorhofflimmern kann Besenginster auch helfen.



Mistel

► **INHALTSSTOFFE** Enthaltene Alkaloide und acetylcholinartige Stoffe wie etwa Flavonoide und Mistellektine aktivieren den Parasympathikus (Ruhenerve) des vegetativen Nervensystems.

► **EINSATZ** Da Mistelkraut die Gefäße entspannt und beruhigend wirkt, kann es gerade bei nur sehr leichtem Bluthochdruck zu einer Normalisierung beitragen.

► **TIPP** Lindert auch Begleitsymptome von Bluthochdruck wie etwa Kopfschmerzen, Schwindel und andere Kreislaufbeschwerden, Nervosität und Ohrensausen.



Altes Heilwissen anderer Kulturen

Die verschiedenen Völker dieser Erde haben über die Jahrtausende hinweg einen reichhaltigen Erfahrungsschatz über **wertvolle Herzpflanzen** gesammelt

Der Ethnomediziner Dr. Hobert hat aus dem Heilwissen der ganzen Welt die wichtigsten Heilpflanzen fürs Herz zusammengetragen. Hier ein Überblick:

Katzenkrallen Die Wurzelrinde der südamerikanischen Pflanze beinhaltet tetrazyklische Oxindolalkaloide, die sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken und so den Blutdruck senken.

Rotwurzelsalbei Der chinesische Salbei kommt in der Chinesischen Medizin zum Einsatz. Studien belegen seine positive Wirkung bei Herzerkrankungen. Auch bei Herzklopfen anwendbar.

Aronia Ihre Früchte der Apfelbeere sind reich an Flavonoiden und besitzen ein hohes antioxidatives Potential. Sie können die Gefäßwände entspannen,

was wiederum eine regulierende Wirkung auf den Blutdruck zur Folge hat.

Shiitake Die im Pilz enthaltenen Beta-Glucane fördern die Elastizität der Gefäßwände, in dem sie positiven Einfluss auf das LDL-Cholesterin nehmen.

Reishi Der gut erforschte Vitalpilz steuert ACE-hemmende Terpene bei, die nachweislich den Blutdruck senken.