

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 6: Mundgeruch : nein danke!

Artikel: Neue Power für Ihr Herz
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554797>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.10.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Neue Power für Ihr Herz

Herzbeschwerden zählen zu den häufigsten Symptomen. Zwischen 10 und 25 Prozent der Menschen klagen darüber. Dabei ist in bis zu 70 Prozent der Fälle eine körperliche Ursache nicht erkennbar und, selbst wenn weiterführende, teure Diagnostik eingesetzt wird, oft nicht zu sichern. Viele Patienten erhalten gegen diese «funktionellen» Beschwerden keine hilfreiche Behandlung.

Durch alle Zeiten hindurch hat sich die Literatur mehr um das Herz gekümmert als die Medizin. Ohne geraubte, verlorene, versteinerte, blutende, verhexte, gebrochene, beklommene und verschenkte Herzen wäre manches Gedicht nicht vorgelesen, viele Lieder nicht gesungen und zahllose Prosawerke nicht geschrieben worden.

Herzeleid hin, Herzensfreud her, die Sprache der Poesie und die Redensarten des Alltags geben in vieler Hinsicht mehr Aufschluss über die Verfassung des Herzens als ein medizinisches Wörterbuch. Ob jemandem ein Stein vom Herzen fällt oder ob er einen Stich ins Herz bekommt, ob sie etwas schweren Herzens tut oder leichten Herzens selbiges ausschüttet, ob jemand warmherzig handelt oder als kaltblütig bezeichnet wird – wir können uns alle ganz leicht vorstellen, wie es ihm ums Herz ist, wie es um seine seelische und körperliche Verfassung steht. Das Herz als Zentrum des Lebens ist besonders anfällig für positive wie negative Stimmungen.

Der kleine Unterschied: Befund und Befinden

Die positiven Gefühle und Stimmungen sind ja meist gut zu ertragen, auch wenn das Herz vor Freude mal bis zum Hals schlagen kann. Weh ums Herz ist vielen, die mit ihrem Kummer, einer Enttäuschung, der Einsamkeit oder ständiger Überforderung nicht zurecht kommen. Der Herz-Schmerz ist da, auch wenn (glücklicherweise) keine organische Ursache festzustellen ist. Bei einem schweren, nervösen oder schwachen Herzen, kann der Arzt meist keine anatomischen Gründe finden. Selbst die grössten Könner im Abhören des Organs oder Lesen des EKGs stehen oft ratlos vor dem Patienten, dessen Herz bedrückt und beklommen ist oder hin und wieder wilde Bocksprünge macht oder einfach nicht die Leistung bringt, die wie gewohnt von ihm erwartet wird. Derartige Beschwerden werden nach Ausschluss einer ernsthaften Erkrankung als «funktionelle» Beschwerden bezeichnet, weil sich keine organischen Störungen nachweisen lassen.

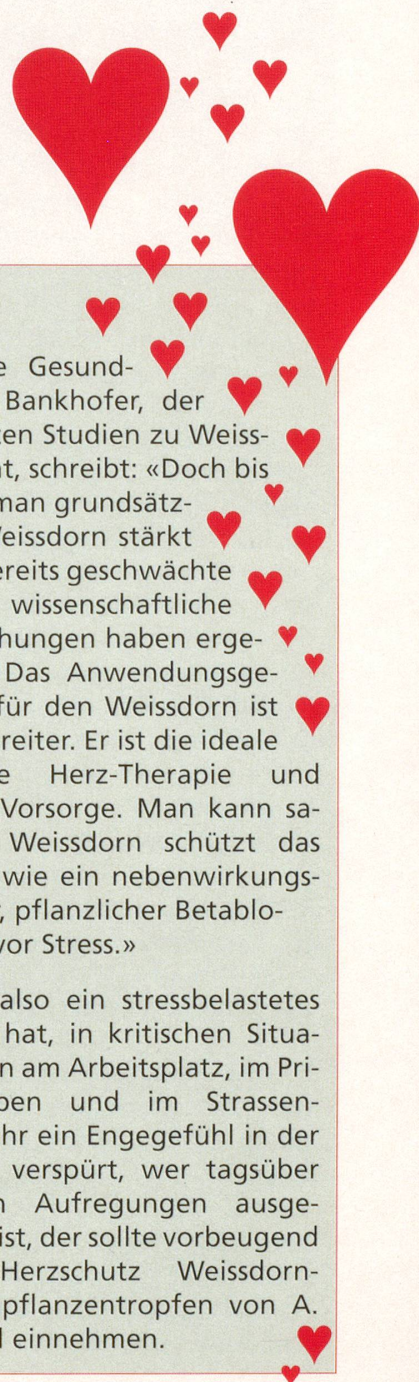
Wenn das Herz aus dem Takt gerät

Man spürt ein beängstigendes, unangenehmes Stolpern mit dem Gefühl, das Herz setze aus, oder Attacken von Herzrasen, die wie auf Knopfdruck beginnen. Viele Herzrhythmusstörungen, die in jedem Alter auftreten können, sind ungefährlich und stellen meist keinen

Grund zur Sorge dar. Harmlose Rhythmusstörungen können beispielsweise durch starke Blähungen, Wirbelblockaden, Schilddrüsenüberfunktion, Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Allergien) sowie infektiöse Krankheitsherde (z.B. Mandeln, Weisheitszähne) ausgelöst werden. Wenn solche Ursachen ausgeschlossen oder therapiert werden und das EKG keine auffälligen Befunde zeigt, brauchen Sie keine Angst vor einer Herzkrankheit zu haben.

Falls Sie über eine längere Zeit hinweg Entwässerungs- und/oder Abführmittel eingenommen haben, gefastet, anhaltend unter Durchfall gelitten haben oder ständig die Antibabypille schlucken, könnte die Ursache für das Herzstolpern in einem Mangel an Kalium und Magnesium begründet sein.

Bei leichteren Formen von Rhythmusstörungen, unter denen auch häufig noch junge Menschen leiden, können Sie sich gut selbst helfen: Eingeschobene Kartoffeltage (Pellkartoffeln mit Butter und Petersilie, dazu Kräutertee) entlasten das zirkulierende Blutvolumen und damit das Herz. Bevorzugen Sie ansonsten eine leichte frische



Weissdorn: Herz-Hilfe aus der Natur

Die Heilpflanze Weissdorn (*Crataegus*) wird sowohl vorbeugend als auch therapeutisch erfolgreich eingesetzt

- ♥ bei nervösem oder reizbarem Herz
- ♥ bei Druck- und Beklemmungsgefühlen am Herzen
- ♥ bei nervösen Herz-Rhythmusstörungen
- ♥ beim Altersherz (leichte Herzinsuffizienz).

Die heilsame Wirkung des Weissdorns ist schon seit der Antike bekannt. Weissdorn kräftigt die Herzmuskulatur, verstärkt die Kontraktion des Herzmuskels, verbessert das Schlag- und Minutenvolumen und mithin auch die Förderleistung des Herzens. Die gesteigerte Durchblutung der Herzkranzgefäße sorgt insgesamt für eine bessere Versorgung. Die Erweiterung der Koronargefäße hat einen günstigen Einfluss auf spastische Zustände derselben. Darüber hinaus hat Weissdorn die Eigenschaft, den Blutdruck zu regulieren, d. h. zu hohem Blutdruck zu senken, vor allem aber zu niedrigem Blutdruck anzugleichen.



Der österreichische Gesundheitsexperte Prof. Bankhofer, der sich mit den neuesten Studien zu Weissdorn beschäftigt hat, schreibt: «Doch bis in unsere Zeit war man grundsätzlich der Ansicht: Weissdorn stärkt in erster Linie das bereits geschwächte Altersherz. Neue wissenschaftliche Forschungen haben ergeben: Das Anwendungsgebiet für den Weissdorn ist viel breiter. Er ist die ideale sanfte Herz-Therapie und Herz-Vorsorge. Man kann sagen: Weissdorn schützt das Herz wie ein nebenwirkungsfreier, pflanzlicher Betablocker vor Stress.»

Wer also ein stressbelastetes Herz hat, in kritischen Situationen am Arbeitsplatz, im Privatleben und im Strassenverkehr ein Engegefühl in der Brust verspürt, wer tagsüber vielen Aufregungen ausgesetzt ist, der sollte vorbeugend als Herzschutz Weissdorn-Frischpflanzentropfen von A. Vogel einnehmen.



Mischkost wie die Mittelmeerdiät mit Schwerpunkt auf Magnesiumlieferanten (Gemüse und Kartoffeln, Vollkorngetreide, Fisch, Geflügel, Milch, Sojabohnen, Beerenobst, Orangen, Bananen) und Kaliumlieferanten (Bananen, Kartoffeln, Trockenobst, Spinat, Champignons).

Der Stein auf der Brust

Sind Sie ein Nervenbündel oder spüren Sie wie der arme Heinrich im Märchen einen eisernen Ring um die Brust? Haben Sie den Eindruck, Ihren Rhythmusstörungen liegen zu starke Belastung, schädigender Stress, innere Unruhe oder seelischer Kummer zugrunde, suchen Sie das Gespräch mit geeigneten Therapeuten, entziehen Sie sich so gut wie möglich dem Stress, beginnen Sie mit Entspannungsübungen und nehmen eine Auszeit (z.B. Urlaub im Schonklima). Auch Biofeedback und Akupunktur können in vielen Fällen ausgezeichnete Hilfe leisten. Leichte, aber regelmässige sportliche Betätigung trägt nicht nur zur Kräftigung des Herzens bei, sondern bringt Sie auch auf andere Gedanken.

Weissdorntee bei nervösem Herzklopfen

Für die Grundmischung 20 Gramm Weissdornblätter und -blüten mit jeweils zehn Gramm Herzgespannkraut, Melissenkraut und Baldrian mischen. Diese Mischung mit heissem Wasser überbrühen und zehn Minuten ziehen lassen. Absieben und mit flüssigem Honig süssen. Um das gestresste Herz zu beruhigen, sollte man morgens und abends je eine Tasse trinken.

Beruhigender Rosensirup

Zwei Hände voll getrockneter Duftrosen-Blütenblätter in ein Gefäss geben und mit einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen. Die Mixtur 24 Stunden zugedeckt ziehen lassen, dann absieben. Die Blütenrückstände sorgfältig auspressen. Die Flüssigkeit anschliessend aufkochen und mit der gleichen Menge flüssigem Honig verühren. Den Sirup in eine Flasche füllen und kühl aufbewahren. Für eine optimale Wirkung sollte man täglich zwei bis vier Esslöffel in Wasser verdünnt einnehmen. Der Rosensirup ist gut bei Stress und soll sogar ein nervöses Herz beruhigen.

Anregender Herzwein

50 g Weissdornblüten mit 1 Flasche Weisswein übergossen und 3 bis 4 Wochen stehen lassen. Dann die Blüten abseihen und den Wein in eine Flasche füllen. Morgens und abends je 2 cl (Schnapsgläschen) davon trinken. Regt den Kreislauf an und wirkt herzstärkend. Statt Weisswein kann auch ein hochprozentiger Klarer oder Wodka verwendet werden.

Geeignete Pflanzenheilmittel: Neben der beruhigenden Melisse und dem schlaffördernden Hopfen ist vor allem der Weissdorn angezeigt. Weissdorn lindert die Herzbeschwerden, die durch nervliche und psychische Überbelastung auftreten. Er wirkt herzkräftigend und verbessert die Durchblutung in den Herzkranzgefässen.

Geeignete Pflanzenheilmittel: Neben der beruhigenden Melisse und dem schlaffördernden Hopfen ist vor allem der Weissdorn angezeigt. Weissdorn lindert die Herzbeschwerden, die durch nervliche und psychische Überbelastung auftreten. Er wirkt herzkräftigend und verbessert die Durchblutung in den Herzkranzgefässen.

Das Altersherz

Wenn im Alter die Leistungsfähigkeit nachlässt und einem bei Anstrengungen die Puste ausgeht, kann das am Altersherz liegen. Auch bei einer solchen leichten Herzinsuffizienz, ist Weissdorn das ideale Mittel zur Pflege und Stärkung des überanstrengten, leicht geschwächten und alternden Herzens. «Seine Wirksamkeit bei Altersherz ist in vielen Studien belegt – grosser Vorteil: Es sind praktisch keine unerwünschten Wirkungen bekannt», schreibt Prof. Dr. Wolfgang Kubelka, Pharmakologe an der Universität Wien. Daher ist Weissdorn für eine Langzeiteinnahme bestens geeignet, um dauerhaft eine Verschlimmerung der Herzschwäche zu vermeiden und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern. • IZR