



Herz-Kreislauf-Mittel aus der Natur

Behandlung von Herzinsuffizienz

Eine Schwächung des Herzens kann sich vor allem in der zweiten Lebenshälfte bemerkbar machen („Altersherz“) und mit unterschiedlichen Symptomen einhergehen. Sog. Herzglykoside können den leistungsgeschwächten Herzmuskel dazu anregen, sich stärker zusammenzuziehen und so seine Kontraktionskraft zu verbessern. Da Wirksamkeit und Giftigkeit bei der Behandlung mit diesen speziellen Glykosiden sehr nahe beieinander liegen, ist unbedingt auf eine individuell abgestimmte exakte Dosierung zu achten.

Förderung der Durchblutung

Die koronare Herzkrankheit äußert sich durch verengte oder sogar verschlossene Herzkranzgefäße und kann im Zusammenhang mit Angina pectoris, Herzinsuffizienz oder Herzinfarkt vorkommen. Alterungsprozesse des Gefäßsystems können auch in anderen Körperregionen die Durchblutung verschlechtern und nennenswerte gesundheitliche Einschränkungen bewirken. Geeignete Heilpflanzen können in diesem Zusammenhang zur langfristigen Vorbeugung oder begleitend zur medikamentösen Therapie angewendet werden.

Therapeutika bei niedrigem Blutdruck

Sog. Kreislaufprobleme äußern sich meist beim Aufstehen am Morgen, unter anderem durch ein unangenehmes Schwindelgefühl. Manchmal sind sie verbunden mit Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen oder permanenter Müdigkeit und können damit für die Betroffenen erhebliche Einschränkungen bedeuten. Ergänzend zu körperlicher Betätigung haben sich Arzneipflanzen bewährt, die den Kreislauf anregen und stärken.



Roter Fingerhut
(*Digitalis purpurea*)

Die wertvollen Digitalisglykoside werden zu verschiedensten Herzmedikamenten verarbeitet. Eine Selbstbehandlung ist aufgrund der ausgesprochen starken Toxizität der Pflanze aber strengstens untersagt!



Maiglöckchen
(*Convallaria majalis*)

Diese ebenfalls sehr giftige Pflanzenart wird aufgrund der enthaltenen herzwirkenden Glykoside bei leichter Herzinsuffizienz erfolgreich therapeutisch genutzt; auch hier wird von einer Selbstanwendung dringend abgeraten.



Eingrifflicher Weißdorn
(*Crataegus monogyna*)

Vor allem die Blüten und Blätter enthalten Wirkstoffe, welche die Gefahr von Herz- und Kreislaufbeschwerden absenken und beispielsweise die Herzkranzgefäße erweitern können; gerade bei der Vorbeugung hat sich Weißdorn sehr bewährt.



Knoblauch
(*Allium sativum*)

Der antibiotische Wirkstoff Allicin aus dieser sehr beliebten Gewürzpflanze senkt nachweislich den Cholesterinspiegel und beugt der Gefäßverengung durch Arteriosklerose oder Thrombosen vor.



Rosmarin
(*Salvia rosmarinus* - ehemals *Rosmarinus officinalis*)

Neben der Nutzung als Gewürzpflanze werden auch seine vitalisierenden und durchblutungsfördernden Eigenschaften sehr geschätzt. Rosmarin ist vor allem in Form von Tee oder als Badezusatz in Gebrauch.



Borstige Taigawurzel
(*Eleutherococcus senticosus*)

Diese Heilpflanze verspricht gewisse positive Wirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Man weist ihr auch die Fähigkeit zu, den Blutdruck zu normalisieren; eine wissenschaftliche Bestätigung dieser Annahme steht allerdings noch aus.



Herzgespann
(*Leonurus cardiaca*)

Bei nervösen Herzbeschwerden (vor allem auch in Kombination mit Angst- und Unruhezuständen) ist diese Heilpflanze als Stärkungsmittel in Gebrauch.

