

Wenn das Herz sich unangenehm zu melden beginnt

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 6: **Krebs und die Immunkräfte**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557832>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Wenn das Herz sich unangenehm zu melden beginnt

Die sogenannten degenerativen Herzerkrankungen nehmen heute in der westlichen Welt in besorgniserregendem Masse zu. Sie treten heute viel früher und bedrohlicher auf als noch vor einigen Jahrzehnten. Immer deutlicher kommt damit zum Ausdruck, wie weit der Mensch abgerückt ist von seiner ursprünglichen, an den Vorgängen der Natur orientierten Lebensweise. Wie neuere wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, ist die Mehrheit der Gefässerkrankungen ernährungsbedingt. Sie lässt sich demnach auch durch die Abstellung der wichtigsten Ernährungsfehler verhüten. Eine unschätzbare praktische Bedeutung in der langfristig orientierten Behandlung von krankhaften Veränderungen am Gefäßsystem haben ausserdem die Heilpflanzen, unter denen der Weissdorn wohl an die erste Stelle zu setzen ist.

Wo er in Hecken, an Waldrändern, an Bach- und Flussufern steht, leuchten seine Blütensterne im Frühjahr vielhundertfach wie ein weisses Hochzeitskleid in die Landschaft. Und wenn der Sommer zu Ende geht, sind es die scharlachroten Früchte, die wie Rubine aus dem Blattwerk funkeln. Der Weissdorn, lateinisch: *Crataegus oxyacantha*, gehört zur Familie der Rosengewächse. Er bildet meist üppige Hecken von bis zu acht Metern Höhe. Er entfaltet ein derart reiches Laubwerk mit gelappten, herzförmigen Blättern, dass die Äste und dornigen Zweige kaum sichtbar sind. Blüten und Blätter können gesammelt und, frisch oder getrocknet, als Tee zubereitet werden. Die roten Früchte sind viel kleiner und rundlicher als die Hagebutten und stehen büschelweise an langen Stielen. Sie

Machen Sie sich Ihren eigenen Herz-Kreislauf-Tee

Teemischungen dienen dazu, die Wirkungen verschiedener Heilpflanzen zu kombinieren, zu verstärken, zu verlangsamen oder gewisse unliebsame Nebenerscheinungen zu verhindern. Der Tee soll warm und ungesüsst (oder höchstens mit Honig oder etwas Fruchtsaft)schlückweise eingenommen werden. Und das ist Ihr Herz-Kreislauf-Tee:

Lavendelblüten	5 g
Schlüsselblumen	15 g

Pfefferminze	5 g
Rosmarinblätter	5 g
Olivenblätter	20 g
Weissdornblüten und -blätter	20 g
Zinnkrautblätter	10 g
Mistelblätter	20 g

Drei bis vier Tassen täglich während mehreren Wochen trinken und eventuell unterstützen mit dem Weissdornpräparat oder -tonikum.



**In Hecken und an
Waldrändern nicht
zu übersehen:
Der Weissdorn.**

***Cardiaforce ist in D nicht
mehr erhältlich. Das
entsprechende Herz-
Stärkungsmittel sind die
Weissdorn-Tropfen.***

schmecken herbsäuerlich und werden zur Herstellung der Weissdorn-Pflanzenheilmittel verwendet.

Eine der meistuntersuchten Heilpflanzen

Heute gilt der Weissdorn als eine der wissenschaftlich am meisten untersuchten Heilpflanzen. So konnte beispielsweise nachgewiesen werden, dass der Extrakt des Weissdorns das anfallsweise Herzjagen, das so vielen Menschen einen Schrecken einjagt, aber auch die Rhythmusstörung des Altersherzens zum Verschwinden bringen kann. Denn der Weissdorn enthält Inhaltsstoffe, die auf eine Mehrdurchblutung der Herzkranzgefäße hinwirken. Allerdings ist von dieser milden Heilpflanze nicht eine schnelle, unmittelbar nach der Einnahme eintretende Steigerung der Herzkraft zu erwarten, sondern – bei entsprechend ausdauernder Verabreichung, die auch langfristig völlig unbedenklich ist – ein lang anhaltender, günstiger Einfluss auf altersbedingte oder durch falsche Ernährungs- und Lebensweise verursachte frühe Veränderungen im Herzmuskel.

Eine willkommene, unterstützende Ergänzung zum Weissdorn kennt die Pflanzenheilkunde in der Zitronenmelisse. Man kannte sie schon im Altertum, bei arabischen Ärzten und in den frühen Klostergärten. Stets schätzte man seine herzstärkende Wirkung. Heute weiss man, dass vor allem die ätherischen Öle der Melisse dafür verantwortlich sind. Melissenpräparate dienen dem Naturfreund seit Generationen auch als schweisstreibendes Mittel, bei Migräne, Hysterie und Melancholie.

So hat sich denn aus diesen beiden traditionsreichen Heilpflanzen ein Herztonikum (Cardiaforce) entwickelt, das allgemein wohltuend wirkt bei nervösen Herzstörungen wie Herzklopfen, Herzjagen und dem gefürchteten Beklemmungsgefühl, das einen zuweilen beschleichen kann, ohne dass man weiss, woher es kommt und wie lange es dauert. Allerdings muss auch der an natürlichen Heilmitteln Interessierte wissen, dass bei stark unregelmässigem Puls, überstarkem Herzklopfen oder stechenden Schmerzen in der Herzgegend die Konsultation eines Arztes angezeigt ist. Und da dieses Herztonikum Alkohol enthält, sollte es bei Schwangerschaft und Stillzeit nicht eingenommen werden.

Wer spürt, dass sein Herz nicht mehr sehr gut arbeitet, der trage als Begleiter stets etwas getrocknete Weinbeeren oder Rosinen mit sich und kaue davon langsam während der Arbeit. Auch das Kauen von rohen Rosmarinspitzen morgens nüchtern ist gut für das Herz.