

Wenn Herzen schwach werden

Autor(en): **Zehnder, Ingrid**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **66 (2009)**

Heft 7-8: **Männer-Leiden Prostatitis**

PDF erstellt am: **24.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558083>

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.



Weissdorn ist eine traditionelle Heilpflanze zur Stärkung und Pflege des Herzens.

Wenn Herzen schwach werden

Kommen Sie bei Ihrer gewohnten Haus- oder Gartenarbeit rasch aus der Puste? Macht Ihnen ein mässig ansteigender Spazierweg Atemprobleme? Sind Sie schnell erschöpft? Gegen solche und andere Symptome einer Herzschwäche ist ein hervorragendes Kraut gewachsen: Beeren, Blüten und Blätter des Weissdorns.

Vierter und letzter Teil unserer Herz-Serie

Das Herz ist unser leistungsstärkster Muskel. Es schlägt täglich rund hunderttausendmal und pumpt dabei 6000 bis 8000 Liter Blut. Die Ursache für eine Herzschwäche oder Herzinsuffizienz ist ein schwächer werdender Herzmuskel, der nicht mehr genug Kraft aufbringt, das Blut in den Blutkreislauf zu pumpen.

Häufig ist das allein eine Folge des Alters. Andere Ursachen sind die koronare Herzkrankheit, bei der die das Herz versorgenden Blutgefässe durch Arteriosklerose verengt sind, sowie Herzrhythmusstörungen. Auch über Jahre bestehender zu hoher Blutdruck führt fast immer zu einer

Herzschwäche. Unter derartigen Belastungen kann sich eine chronische Herzinsuffizienz entwickeln. Es gibt aber auch akute Ursachen wie Herzinfarkt, Lungenembolie, Herzklappenfehler oder eine Entzündung des Herzmuskels.

Was bedeutet Herzschwäche?

Bei starker Belastung, etwa durch Bluthochdruck oder schlechte Durchblutung der Herzkranzarterien, verliert der Herzmuskel an Spannkraft, vergrössert, verdickt und versteift sich. Die Folge: Eine Erschwerung des Bluttransports, gegen die das Herz anpumpen muss. Zu Beginn

einer (chronischen) Herzschwäche kann die mangelnde Pumpleistung oft noch durch beschleunigten Herzschlag und verstärktes Luftholen kompensiert werden. Doch irgendwann versagen diese körpereigenen Reparaturmechanismen, und die Beschwerden verschlimmern sich. Der Begriff Herzinsuffizienz umfasst jedoch nicht nur eine krankhaft verminderte Pumpfunktion (systolische Herzinsuffizienz oder Herzmuskelschwäche), sondern auch eine gestörte Füllung des Herzens (diastolische Herzinsuffizienz bei unbeeinträchtigter Pumpfunktion). In der Medizin wird die Herzinsuffizienz in vier Stadien unterteilt, welche die New York Heart Association (NYHA) bestimmt hat.

- Stadium I: Beschwerdefreiheit, aber Nachweis einer beginnenden Herzkrankung durch bildgebende und messende Verfahren.
- Stadium II: Leichte Atemnot bei normaler Belastung wie z.B. Treppensteigen, Bergaufgehen. Mässige Leistungsminderung. Keine Beschwerden in Ruhe.
- Stadium III: Deutliche Atemnot bei leichter bis normaler Belastung und erhebliche Leistungsminderung.
- Stadium IV: Atemnot auch bei körperlicher Ruhe, Bettlägerigkeit.

Symptome? Links? Rechts?

Man unterscheidet dabei Probleme der rechten und der linken Herzseite. Die linke Herzhälfte pumpt ja das sauerstoffreiche Blut in den Körperkreislauf, die rechte pumpt das verbrauchte Blut zur Anreicherung mit Sauerstoff in den Lungenkreislauf und fliesst dann wieder in die linke Hälfte zurück. Funktioniert die Pumpfunktion – das Zusammenziehen der Herzkammern und der kräftige Ausstoss in die Kreisläufe – nur noch mangelhaft, kommt es zu einer Minderversorgung der Organe und Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen sowie Stauungen.

Bei einer Linksherzinsuffizienz fängt das Herz an zu jagen, sobald man sich körperlich anstrengt, und man gerät in Luftnot. Möglich ist auch ein Blutrückstau in die Lunge. Dann führt Flüssigkeitsübertritt aus den Blutgefässen in die Lungenbläschen zu (nächtlichem) Husten und Rasselgeräuschen in der Lunge, die der Arzt beim Abhören feststellt.

Bei einer Rechtsherzinsuffizienz staut sich das Blut in den Venen, und Wasser wird ins Gewebe gepresst. Es entstehen Ödeme an den Knöcheln, eventuell auch an den Schienbeinkanten. Das Blut kann sich auch in den Halsvenen, Lebervenen, und Bauchvenen stauen. Es kommt zu Oberbauchbeschwerden, dunklem Harn (Stauungsurin) und häufigem nächtlichem Wasserlassen. Beim Fortschreiten der Krankheit führt die geringe Sauerstoffsättigung des Bluts zur Blaufärbung der Lippen und/oder des Gesichts.

Die sogenannte globale Herzschwäche zeigt Symptome der Links- und Rechtsherzinsuffizienz.

Die gemeinsamen Symptome sind ungewöhnlich schnelle Erschöpfung, reduzierte Leistungsfähigkeit durch Muskelschwäche und hohe Herzfrequenz (Anzahl Herzschläge pro Minute).

Eine häufige und ernste Krankheit

Die Herzinsuffizienz ist eine der häufigsten Erkrankungen mit geschätzt mehr als 10 Millionen Betroffenen in Europa. Weitere knapp 10 Millionen Menschen weisen bereits eine Herzmuskelschwäche ohne Symptome auf (Stadium I).

Die Menschen kommen heute immer häufiger in ein Alter, in dem die degenerativen Auswirkungen am Herzen spürbar werden. In der Altersgruppe der 55- bis 74-Jährigen erkranken doppelt so viele Männer an Herzschwäche wie Frauen. Aufgrund der höheren Lebenserwartung und des grösseren Anteils älterer Frauen in der Schweiz und Deutschland tritt die

Herzinsuffizienz insgesamt jedoch häufiger bei Frauen auf.

In der deutschen Todesursachenstatistik (2006) liegt die Herzinsuffizienz auf Platz drei noch vor Krebserkrankungen. Bei Frauen rückt die Herzinsuffizienz unter den häufigsten Todesursachen sogar an die zweite Stelle vor. In der Schweiz leiden 150.000 Menschen, von denen die meisten über siebzig Jahre alt sind, an Herzschwäche. Jedes Jahr erkranken etwa 20.000 Patienten neu daran. Bei den über 65-Jährigen ist die Herzschwäche der häufigste Grund für einen Spitalaufenthalt.

Wie wird die Diagnose gestellt?

Neben dem (Belastungs-)EKG ist die Ultraschalluntersuchung (Echokardiographie) die wichtigste Methode. Sie erlaubt eine (schmerzlose) Beurteilung der Herzmuskelfunktion, der Herzklappen und des Herzbeutels. So kann einerseits

ein Verdacht auf Herzschwäche bestätigt oder ausgeschlossen werden und andererseits können bereits mögliche Ursachen festgestellt werden.

Wie wird Herzschwäche kuriert?

Schul- und Alternativmediziner sind sich einig, dass zur Behandlung leichter Formen von Herzinsuffizienz Weissdornpräparate eingesetzt werden sollten. Als dauerhafte, unterstützende Massnahme verbessern sie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und vermeiden eine Verschlimmerung der Herzschwäche. Weissdorn-Extrakte können:

- die bei einer Herzschwäche auftretenden Beschwerden wie Kurzatmigkeit und Müdigkeit lindern,
- die Kontraktionskraft des Herzmuskels steigern,
- die Toleranz des Herzmuskels gegen Sauerstoffmangel erhöhen,
- die Durchblutung der Herzgefässe sowie der -muskulatur verbessern,
- die Schlagfrequenz des Herzens normalisieren,
- leicht blutdrucksenkend wirken.

Der grosse Vorteil der natürlichen Extrakte besteht darin, dass Nebenwirkungen nur sehr selten vorkommen. (Falls doch, sind sie geringfügig und vorübergehend.)

Weissdorn im Alter ...

Weissdorn (*Crataegus*) ist die Heilpflanze der Wahl beim sogenannten Altersherz, also der nachlassenden Herzleistung mit zunehmendem Alter und typischen Symptomen wie Atemnot, Rhythmusstörungen, Brustenge und rascher Erschöpfung. Die Inhaltsstoffe der Weissdornbeeren sind Flavonoide, Procyanidine, Tannine, organische Säuren, Pektin, Öle, Zucker, Vitamin C und Provitamin A. Sie stärken den Herzmuskel und seine Pumpleistung, beruhigen die Nerven, lassen das Herz regelmässiger schlagen und gleichen den Blutdruck aus. Vor allem

Wenn das Herz bricht

Nach einem schweren emotionalen Schock oder Stresserlebnis können (Frauen-)Herzen tatsächlich «brechen». Die Symptome gleichen denen eines Herzinfarkts. Erst bei einer zusätzlichen Untersuchung der Herzkammern stellt sich heraus, dass kein Infarkt vorliegt. Vielmehr schiessen die Stresshormone in so astronomische Höhen, dass der untere Teil der linken Herzkammer stillsteht. Eine derartige, schwere Funktionsstörung muss natürlich intensiv im Krankenhaus behandelt werden. Im Gegensatz zum Infarkt, bei dem Muskelgewebe abstirbt, entstehen bei dieser Erkrankung jedoch keine dauerhaften Schäden am Herzen. Das rätselhafte «Broken-Heart-Syndrom», das erstmals 1991 in Japan beschrieben wurde, fast ausschliesslich ältere Frauen trifft und auf den ersten Blick kaum von einem Infarkt zu unterscheiden ist, ist selbst unter Herzspezialisten noch wenig bekannt.

Sicher ist, dass dem Kollaps stets ein Auslöser in Form von Stress oder Schock vorausgeht: Sei es ein Unfall, eine Todesnachricht, ein Überfall, eine schlimme Diagnose, ein heftiger Streit. Glücklicherweise heilen die gebrochenen Herzen meist ohne bleibende (körperliche) Narben.



älteren Menschen sollte die Heilpflanze aus diesen Gründen zu einem Begleiter werden, der dabei hilft, Herzkreislaufstörungen auszugleichen und einer Herzschwäche vorzubeugen.

... und anderen Lebenslagen

Auch nach Ansteckungskrankheiten oder bei gezieltem Ausdauertraining kann Weissdorn die Herzleistung verbessern. Ausserdem ist Crataegus angebracht bei nervösen und stressbedingten Herzbeschwerden wie Rhythmusstörungen, schnellem Puls, Stechen, Druck und Beklemmungsgefühlen in der Herzgegend.

Bitte beachten Sie

Das Motto «Dem Infarkt davonlaufen», d.h. sich in vernünftigen Mass zu bewegen, gilt auch für Patienten mit leichter bis mittlerer Herzschwäche.

Zur Therapie mittelgradiger und schwerer Herzschwäche sind Weissdorn-Präparate als alleinige Massnahme nicht geeignet. Bei stärkeren Einschränkungen sollten Sie nicht versäumen, sich ärztlich untersuchen zu lassen, damit auch die Herzschwäche verursachenden Vor- bzw. Grunderkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Arteriosklerose behandelt werden (siehe auch GN 4/09 bis 6/09).

Weissdorn-Präparate entfalten ihre volle Wirkung nicht «subito, subito». Erst nach längerer Einnahme wird das Wohlbefinden wiederhergestellt, und Sie werden, im wahrsten Sinne des Wortes, erleichtert aufatmen.

• Ingrid Zehnder

Herzstärkender Weissdorn



Weissdorn ist speziell geeignet zur Stärkung der Herzmuskulatur und der Herzkranzgefässe bei starker Belastung sowie bei älteren Personen. Crataegisan® Herz-Tropfen aus frischen Weissdornbeeren können bei nervösen Herzbeschwerden, Druckgefühl, Stechen in der Herzgegend und schnellem Puls eingesetzt werden.

Das Herz-Tonikum Cardiaforce® enthält Frischpflanzen-Extrakte aus Weissdornbeeren und Melissenkraut in süsser Malagawein. Bewährt bei nervösen Herzstörungen, starkem Herzklopfen, raschem Puls, Schwindelgefühl und Nervosität. Fördert die Durchblutung der Herzkranzgefässe und beruhigt das überreizte Herz.

