PHYTOTHERAPIE 2018

ANWENDUNGSGEBIETE - HERZ-KREISLAUF

Carolina Gisel Matti

HEILPFLANZEN FUER BLUTDRUCK UND KREISLAUF

Buchweizen
Buchweizenkraut wirkt gegen Ödeme und venöse Stauungen in den Beinen.

Buchweizenkraut kommt außerdem in pflanzlichen Arzneimitteln gegen Venenprobleme zum Einsatz, denn es dichtet die kleinsten Blutgefäße, die Kapillaren, ab. Dadurch wirkt es gegen Ödeme und venöse Stauungen. Diesen Effekt schreibt man hauptsächlich dem Inhaltsstoff Rutin zu, der in Buchweizenkraut in größerer Menge zu finden ist. Über ihn existieren umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen.
Buchweizenkraut gibt es in der Apotheke sowohl in Form standardisierter Fertigpräparate als auch als Tee. Für einen Teeaufguss kocht man zwei Gramm Buchweizenkraut drei Minuten lang in 200 Millilitern Wasser. Danach noch etwa zehn Minuten ziehen lassen und im Anschluss abseihen. Auf diese Weise gelangt besonders viel Rutin in den Tee. Davon dreimal täglich eine Tasse trinken.

Fingerhut
Die Wirkstoffe des Fingerhuts verbessern die Schlagkraft eines schwachen Herzens.

Die größte Rolle für die Medizin spielen die beiden Wirkstoffe Digoxin und Digitoxin. Diese werden exakt dosiert in Tabletten gepresst und können in dieser Form auf ärztliche Verordnung bei Menschen mit einem schwachen Herzen oder bestimmten Herzrhythmusstörungen angewendet werden.

Ginkgo
Ginkgo-Extrakte verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und steigern die Gedächtnisleistung

In Untersuchungen zeigten Ginkgo-Extrakte unter anderem, dass sie gefährliche Sauerstoffradikale unschädlich machen, die Fließeigenschaften des Blutes verbessern, Nervenzellen vor krankmachenden Einflüssen abschirmen und die Gedächtnisleistung steigern können.
In der Apotheke erhält man eine große Zahl von Präparaten, die standardisierten Ginkgo-Extrakt enthalten. Diese Tabletten oder Tropfen werden vor allem bei älteren Menschen gegen Hirnleistungsstörungen eingesetzt, auch bei der Alzheimer-Krankheit. Wissenschaftler erklären die Wirkung bei Demenzen damit, dass Ginkgo-Extrakt die noch intakten Nervenzellen des Gehirns schützt. Gelegentlich werden aber auch Schwindel und Ohrgeräusche mit Ginkgo-Präparaten behandelt, was sich auf die durchblutungsfördernden Eigenschaften des Extrakts zurückführen lässt.

Kaffee
Koffein stimuliert Herz und Kreislauf, daher wird Kaffee auch gegen niedrigen Blutdruck empfohlen.

Koffein ist ein Hauptbestandteil der Bohnen des Kaffeestrauchs (Coffea arabica), der fast überall in tropischen Gebieten angebaut wird. Die meisten der dem Kaffee zugeschriebenen Wirkungen lassen sich auf dieses Alkaloid zurückführen. Koffein stimuliert Herz und Kreislauf, daher wird Kaffee auch gegen niedrigen Blutdruck empfohlen. Darüber hinaus wird Koffein in Arzneimitteln vielfach mit schmerzhemmenden Wirkstoffen kombiniert. Studien zeigen, dass es die Wirkung der Schmerzmittel verstärkt. Vereinzelt findet sich Koffein auch in Cremes gegen Cellulite. Hierbei soll es örtlich die Durchblutung anregen und so zu einem strafferen Hautbild beitragen.
Da Koffein auch harntreibend wirken kann, raten Fachleute, nicht mehr als vier Tassen Kaffee am Tag zu trinken. Auch Personen mit einem empfindlichen Magen genießen Kaffee lieber in geringen Dosen, denn das Koffein regt auch die Ausschüttung von Magensäure an. Wer allerdings denkt, dass der stärker schmeckende Espresso auch mehr Koffein hat als normaler Filterkaffee, irrt. Obwohl Espresso höher konzentriert ist, enthält eine Tasse nur etwa die Hälfte des Koffeins einer Tasse Filterkaffee. Denn die Flüssigkeitsmenge eines Espressos entspricht nur einem Drittel der Menge, die in eine normale Kaffeetasse passt.

Kampfer
Kampfer löst Schleim in den Bronchien und stabilisiert den Kreislauf.

In geringer Dosierung innerlich angewendet sorgt Kampfer dafür, dass sich der Kreislauf bei niedrigem Blutdruck rasch stabilisiert und sich Symptome wie Schwindel, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche bessern. Entsprechende Fertigpräparate, in denen Kampfer zusammen mit Weißdorn enthalten ist, gibt es in der Apotheke.

Kiefer
Kiefernnadelöl wirkt antimikrobiell sowie schleimlösend bei Katarrhen der Atemwege.

Kiefernnadel- und Terpentinöl regen, auf die Haut aufgetragen, örtlich die Durchblutung an. Aus diesem Grund empfahl das Expertengremium "Kommission E" des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes die Öle gegen rheumatische Beschwerden oder Nervenschmerzen. Sie gelten bei bestimmungsgemäßem Einsatz als unbedenklich. Allerdings kann es bei großflächiger Anwendung zu Hautreizungen oder bei der Einnahme großer Mengen von Terpentinöl zu Vergiftungen kommen.

Maiglöckchen
Maiglöckchen-Wirkstoffe werden gegen Herzschwäche eingesetzt.

Frei nach der Devise "die Dosis macht das Gift", haben diese Inhaltsstoffe schon lange einen Platz in der Medizin. Sie werden Herzglykoside genannt und stärken ein schwaches Herz, gerade bei altersbedingter Herzschwäche. Sie ähneln den Herzglykosiden des Fingerhuts. Auch die sogenannte "geringe therapeutische Breite" haben sie mit diesen gemeinsam: Das heißt, wird nur wenig mehr als die empfohlene Dosis eingenommen, kann es zu ernsten Vergiftungserscheinungen mit Herzrhythmusstörungen, Erbrechen, Durchfall, Sehstörungen oder Psychosen kommen.
Daher raten Fachleute dringend davon ab, sich mit Maiglöckchenkraut selbst zu behandeln! Weitaus weniger Risiko bergen die verschiedenen Fertigarzneimittel mit Herzglykosiden, die der Arzt bei einer entsprechenden Diagnose verschreiben kann.

Mäusedorn

Extrakte aus dem Mäusedorn-Wurzelstock stärken die Wände der Beinvenen.

Heute schätzt die Naturheilkunde den Mäusedorn bei Venenleiden. Dazu werden jedoch nicht die Zweige, sondern die Wurzeln dieses immergrünen Halbstrauchs verwendet. Extrakte aus dem Mäusedorn-Wurzelstock wirken entzündungshemmend, sie stärken überdies die Venenwände und sorgen dafür, dass keine Flüssigkeit aus der Blutbahn durch die Gefäßwände ins umliegende Gewebe übertritt. Diese drei Effekte ergänzen sich bei der Behandlung schwacher Venen. Eine Venenschwäche äußert sich häufig durch schwere und schmerzende Beine, Wadenkrämpfe, Juckreiz oder Schwellungen. Auch das Expertengremium "Kommission E" des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes empfahl die Anwendung von Mäusedorn-Wurzelextrakt bei Venenschwäche und zur unterstützenden Therapie von Hämorrhoidalleiden.
Da die entscheidenden Inhaltsstoffe des Mäusedorns fettlöslich sind, ist es nicht sinnvoll, daraus einen Tee zu bereiten. In der Apotheke gibt es jedoch standardisierte Extraktpräparate, in denen alle arzneilich wichtigen Bestandteile enthalten sind.

Mate

Ähnlich wie die Muntermacher Kaffee und schwarzer Tee enthält Mate auch Koffein.

Ähnlich wie die mittlerweile weltweit beliebten Muntermacher Kaffee und schwarzer Tee enthält Mate auch Koffein. Allerdings beeinflussen noch weitere seiner Inhaltsstoffe die Koffeinwirkung, sodass die Wirkung etwas länger anhalten soll. Auch die Kommission E, das Expertengremium für Pflanzenheilkunde am ehemaligen Gesundheitsamt, bestätigte diesen Effekt und empfahl Mate deshalb bei geistiger und körperlicher Ermüdung. Zudem kräftigt und beschleunigt Koffein den Herzschlag und erhöht den Harnfluss.
Mittlerweile mehren sich auch die wissenschaftlichen Arbeiten, die einen antioxidativen Effekt von Mate nachweisen, der unter anderem der Arteriosklerose vorbeugen soll. Auch im Rahmen von Schlankheitskuren wird Mate eingesetzt, denn er soll das Hungergefühl dämpfen. Als Grund dafür vermuten Forscher, dass sich durch Mate der Magen langsamer entleert.
Mate gibt es in der Apotheke fertig in Filterbeuteln oder als lose Ware. Für eine Tasse brüht man einen Teelöffel der getrockneten und zerkleinerten Blätter mit 150 Millilitern kochendem Wasser auf und lässt das Ganze fünf bis zehn Minuten ziehen.

Mistel

Bei Krebs stärken Mistelwirkstoffe das Immunsystem und verbessern allgemein das Befinden der Patienten.

Volksmedizinisch kommt Tee aus Mistelkraut bei hohem Blutdruck zum Einsatz. Heute steht jedoch die Anwendung von Mistelpräparaten in der Krebstherapie im Vordergrund. Dazu wird der Mistelextrakt in Form von Injektionen zusätzlich zur normalen Medikation gegen den Tumor verabreicht. Die Mistelwirkstoffe stärken das Immunsystem und verbessern allgemein das Befinden der Patienten. Für diesen Zweck erstatten die Krankenkassen auch weiterhin Mistelpräparate. In Studien zeigte sich, dass Patienten, die mit Mistelextrakten behandelt wurden, eine bessere Lebensqualität hatten und länger lebten als vergleichbare Krebspatienten, die keine Mistelauszüge erhielten.
Mistelextrakte sollen auch eine direkte hemmende Wirkung auf das Krebswachstum und die Ausbreitung von Metastasen haben. Dafür werden die Viscotoxine und die Lektine, beides Inhaltsstoffe der Pflanze, verantwortlich gemacht. Genauere Einblicke in dieses Geschehen fehlen aber bislang noch.

Olivenöl

Die Fettsäuren des Olivenöls sind vorteilhaft für Herz und Kreislauf.

Die je nach Reifegrad grünen oder schwarzen Oliven bieten ein ganz spezielles Öl. Es enthält sogenannte einfach ungesättigten Fettsäuren, die mittlerweile von der Medizin als vorteilhaft für Herz und Kreislauf erkannt wurden. In Studien zeigte sich, dass Menschen, die auf einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren in ihrer Ernährung achten, bessere Blutfettwerte haben als Personen, die bevorzugt gesättigte Fettsäuren verzehren. Dadurch sinkt zum einen das Gesamtcholesterin, und zum anderen wird das Verhältnis von "schlechtem" LDL- und "gutem" HDL-Cholesterin im Blut verbessert. Eine solche Konstellation hilft, Arteriosklerose und damit auch Herz-Kreislauf- Zwischenfällen wie Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen.
Aber das günstige Fettsäureprofil ist nur eine Komponente: Neben viel Vitamin E enthält Olivenöl Substanzen, die antioxidativ und blutverflüssigend wirken. Sie schützen das Gefäßsystem vor dem schädlichen Einfluss freier Sauerstoffradikale und beugen Verklumpungen vor. Beides unterstützt den Herz-Kreislauf-Effekt der ungesättigten Fettsäuren.
Auch Zubereitungen aus den Olivenbaum-Blättern werden volksmedizinisch angewendet: Sie sollen Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Gicht oder Rheuma lindern. Wissenschaftliche Beweise dafür stehen jedoch noch aus.

Rosmarin

Rosmarin löst Verkrampfungen der Gallenwege und steigert die Schlagkraft des Herzens.

Äußerlich reizt Rosmarin die Haut und kurbelt so die Durchblutung an. Das bringt ebenfalls den Kreislauf in Schwung und lindert die Beschwerden bei Gelenkrheuma. Für ein Vollbad setzt man 50 Gramm getrocknete Rosmarinblätter ein.

Rosskastanie

Der positive Effekt des Rosskastanien-Samenextraktes auf den Blutfluss in den Beinvenen wurde schlüssig nachgewiesen.

Die Wirkstoffe des Rosskastaniensamenextrakts dichten die Gefäßwände ab. So sammelt sich im umliegenden Gewebe weniger Flüssigkeit an, die das Schweregefühl verursacht. Die Teilnehmer vieler Studien bestätigten das. Bei ihnen verringerte sich nach mehrwöchiger Einnahme deutlich messbar das Volumen der Waden, und auch das subjektive Befinden in den Beinen besserte sich.
Anders als bei den meisten pflanzlichen Arzneimitteln, bei denen der Gesamtextrakt als Wirkstoff gilt, konnte der wirksame Bestandteil der Rosskastaniensamen identifiziert werden. Die Wirksubstanz nennt sich "Aescin", und mittlerweile gibt es neben Präparaten aus Rosskastaniensamenextrakt auch Arzneimittel, die nur Aescin enthalten. Beide wirken gleichermaßen gut, wenn die eingenommene Menge etwa 100 Milligramm Aescin pro Tag entspricht. Darüber hinaus wird die Rosskastanie zur äußerlichen Anwendung in Form von kühlenden Gelen angeboten.

Rotes Weinlaub
Rotes Weinlaub stärk die Venen in den Beinen.

Es heißt, französische Winzer hätten als erste die Heilkräfte der Weinblätter genutzt. Geschwollene und schwere Beine sollen sie mit breiigen Umschlägen aus den Blättern behandelt und dagegen auch Aufgüsse der Blätter eingenommen haben. Genau wie damals in Frankreich werden die Blätter der Weinreben für die Arzneiproduktion erst nach der Weinlese geerntet. Dann weisen sie den höchsten Gehalt an wertvollen Flavonoiden und Anthocyanen auf. Letztere sind die Farbstoffe, die für die rote Farbe der Blätter im Herbst sorgen.
Mittlerweile belegen auch wissenschaftliche Untersuchungen das Erfahrungswissen der Weinbauern: In klinischen Studien nahmen Menschen mit chronischer Venenschwäche Weinlaubextrakt ein. Nach mehreren Wochen der Einnahme steigerte sich bei ihnen messbar die Sauerstoffversorgung in den Beinen, und auch ihr Knöchel- und Wadenumfang verringerte sich. Die Wissenschaftler nehmen an, dass der Weinlaubextrakt die Wände der Blutgefäße stärkt und dadurch die Blutzirkulation in den Beinen verbessert. Schwellungen nehmen ab, und die Beine fühlen sich nicht mehr so schwer an.

Schlangenwurzel
Inhaltsstoffe der Schlangenwurzel wirken blutdrucksenkend und beruhigend.

In der Behandlung des Bluthochdrucks ist Reserpin auch heutzutage noch in Arzneimitteln zu finden. Um unerwünschte Wirkungen wie Müdigkeit, Depressionen oder eine verstopfte Nase zu vermeiden, wird es jedoch nur noch in niedriger Dosierung in Kombination mit entwässernden Mitteln eingesetzt. Gepulverte Schlangenwurzel oder Extrakte daraus kommen heute nur noch hoch verdünnt in der Homöopathie unter anderem gegen Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Müdigkeit zum Einsatz.

Schwarzer Tee
Schwarzer Tee enthält Koffein, das Körper und Geist anregt, und Gerbstoffe gegen Durchfall.

Koffein wirkt auf verschiedene Weise: Zum einen regt es Körper und Geist an und vertreibt dadurch Müdigkeit und Erschöpfung. Zum anderen lindert es auch Kopfschmerzen. Schwarzer Tee eignet sich überdies auch zur kurzzeitigen Behandlung von Durchfallerkrankungen. Darin enthaltene Gerbstoffe wirken zusammenziehend auf die Darmschleimhaut.

Schwarznessel
Die Samen der Schwarznessel enthalten ein Öl mit einem hohen Anteil sogenannter Omega-3-Fettsäuren.

Die Samen enthalten ein Öl mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, hier vor allem der Alpha-Linolensäure (ALS). Nach Verzehr wird ein Teil der ALS im Körper in Omega-3-Fettsäuren umgewandelt, die denen aus Fischöl gleichen. Studien haben gezeigt, dass diese Substanzen zu hohe Blutfettwerte senken, die Blutgefäße elastisch halten und Herz-Kreislauf-Zwischenfällen wie dem Herzinfarkt vorbeugen.
In der Apotheke gibt es Fertigpräparate mit dem Öl aus Perillasamen. Sie sind eine Alternative für Menschen, die mit Omega-3-Fettsäuren ihrem Herz-Kreislauf-System etwas Gutes tun möchten, aber den Geschmack von Fischöl als unangenehm empfinden.

Soja
Sojabohnen senken die Cholesterinwerte.

Sojabohnen enthalten einen hohen Anteil Lecithin. Dieses spezielle Fett spielt eine große Rolle im menschlichen Fettstoffwechsel. Es hilft, Gefäßverkalkungen, also der sogenannten Arteriosklerose, vorzubeugen, indem es die Cholesterinwerte senkt. Daneben unterstützen auch Sojaeiweiße und weitere Inhaltsstoffe der Bohnen diesen Effekt. Weil sie ebenfalls die Blutfettwerte verbessern, tragen sie zu einem insgesamt geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei. Diese Wirkungen sind so gut belegt, dass sowohl die strenge amerikanische Ernährungs- und Arzneimittelbehörde FDA als auch die Kommission E, ein Expertengremium für Pflanzenheilkunde des ehemaligen Bundesgesundheitsamts, die Anwendung von Soja bei leichteren Fettstoffwechselstörungen empfehlen. Sojalecithin soll auch der geistigen Leistung zuträglich sein. Die wertvollen Sojainhaltsstoffe sind in verschiedenen Fertigpräparaten aus der Apotheke enthalten.
Für Soja werden noch weitere Wirkungen diskutiert. So sollen bestimmte Inhaltsstoffe der Bohnen, fachsprachlich Isoflavone genannt, Wechseljahrsbeschwerden lindern und Osteoporose vorbeugen. Allerdings gibt es auch Experten, die die Einnahme von Isoflavonpräparaten in den Wechseljahren kritisch beurteilen, da sie damit ein erhöhtes Brustkrebsrisiko in Verbindung bringen.

Steinklee
In der Naturheilkunde wird Steinkleekraut vorzugsweise gegen Venenleiden eingesetzt.

In der Naturheilkunde wird Steinkleekraut vorzugsweise gegen Venenleiden eingesetzt. Es enthält Cumarin, das die Blutgerinnung hemmt und dadurch die Fließfähigkeit des Blutes verbessert. Darüber hinaus sollen die Inhaltsstoffe des Krauts auch die Gefäßwände stärken und so gegen Krampfadern und Wasseransammlungen wirken. Es gibt zwar bisher keine stichhaltigen wissenschaftlichen Studien, die das untermauern, allerdings zeigen langjährige Erfahrungen, dass das Kraut bei Venenpatienten positive Effekte vermittelt.
Für einen Tee werden ein bis zwei Teelöffel des getrockneten und geschnittenen Krauts mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergossen und zehn Minuten ziehen gelassen. Danach abseihen und etwa zwei bis drei Tassen davon über den Tag verteilt trinken.

Walnussbaum
Auszüge aus Walnussblättern lassen leichte Hautentzündungen abklingen.

Die Walnusskerne besitzen gesundheitliche Vorzüge. Sie enthalten neben Mineralien und Spurenelementen sowie Vitamin E auch Omega-3-Fettsäuren. Diese tragen erwiesenermaßen dazu bei, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Die amerikanische Gesundheitsbehörde hält es für sinnvoll, im Rahmen einer gesunden Ernährungsweise, die wenig gesättigte Fettsäuren und Cholesterin enthält, täglich etwa 40 Gramm Walnüsse zu verzehren. Mehr sollte es jedoch nicht sein, da Walnüsse viele Kalorien besitzen.

Wegwarte

Wegwarte wird traditionell bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt.

Die Wegwarte zeigte im Tierversuch eine Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System: Die Schlagkraft des Herzens wurde verringert, das Herz schlug langsamer, und auch die Blutfettwerte purzelten. Allerdings liegen noch zu wenige Daten vor, um die Pflanze in dieser Weise medizinisch einzusetzen.

Weissdorn

Weißdorn stärkt ein schwaches Herz.

Wer Herzbeschwerden hat, sollte die Ursachen unbedingt erst abklären lassen. Wenn der Arzt zustimmt, steht einer Selbstbehandlung mit Weißdorn nichts im Wege."
Standardisierte Fertigarzneimittel mit Weißdornextrakt führt jede Apotheke. Wer möchte, kann sich aber auch ganz traditionell einen Weißdorntee aufbrühen. Den gibt es entweder fertig in Filterbeuteln oder in Form getrockneter Weißdornblätter und -blüten als lose Ware ebenfalls in Apotheken. Davon werden 1,5 Gramm (etwa ein Teelöffel) mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen und 15 Minuten ziehen gelassen. Drei- bis viermal täglich sollte man eine Tasse von diesem Tee trinken.

Zwiebel

Zwiebeln sind ein beliebtes Hausmittel bei Erkältungskrankheiten.

Zwar gehören Zwiebeln seit Jahrtausenden zu den gängigen Mitteln in der Volksheilkunde, trotzdem wurden über die medizinischen Eigenschaften der Zwiebel bisher kaum systematische wissenschaftliche Untersuchungen durchgeführt. Ähnlich wie der weitaus besser erforschte Knoblauch enthalten Zwiebeln einen großen Anteil schwefelhaltiger Stoffe, sogenannte Alliine. Daher gehen Experten davon aus, dass Zwiebeln eine vergleichbar positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System ausüben wie der Knoblauch. Dieser senkt Blutdruck- und Blutfettwerte. Für diesen Zweck werden 50 Gramm rohe Zwiebeln als Tagesdosis empfohlen. In der Apotheke gibt es jedoch auch Fertigpräparate zum Beispiel als Saft oder Kapseln.

Quelle: www.aponet.de