

# STARKE PFLANZEN FÜRS HERZ



Das Herz hat im Laufe eines Lebens viel zu leisten, vor allem, wenn es durch Stress und ungesunden Lebensstil jahrelang zusätzlich gefordert wird. Wer möglichst lange herzgesund bleiben will, kann sich von den vielen wertvollen Inhaltsstoffen ausgewählter Heilpflanzen unterstützen lassen: Sie beugen Ermüdungserscheinungen unseres kleinen Pumpwunders vor, helfen bei chronischen Erkrankungen, und selbst im akuten Fall ist auf die Hilfe aus der Natur zu zählen.

Das Herz ist der Motor unseres Lebens. Es pumpt unermüdlich gegen die Schwerkraft an und garantiert die Aufrechterhaltung und Versorgung aller Organe durch den Transport von Sauerstoff und wichtigen Vitalstoffen. Zusammen mit den Gefäßen und dem Blutkreislauf bildet es eine weitverzweigte komplexe Einheit. Wird nur ein Element in diesem System überstrapaziert, ist meist das gesamte Herz-Kreislauf-Geschehen in Mitleidenschaft gezogen. Das bedeutet für die Behandlung von Herzkrankheiten, dass sie ganzheitlich erfolgen müssen, um eine tiefgreifende Wirkung zu erreichen. Heilpflanzen sind für die ganzheitliche Behandlung geeignet, denn sie wirken mit ihren vielen Bestandteilen in ihrer Gesamtheit auf breiterer Ebene, als es ein einzelnes

synthetisches Arzneimittel vermag, das lediglich gegen ein ganz bestimmtes Symptom entwickelt wurde. Oft wird auf diese Weise über das Herz auch die Seele mitbehandelt – und umgekehrt. Denn unsere Emotionen haben unmittelbaren Einfluss auf das Herz: Es klopft bei Angst bis zum Hals, es schlägt in manchen Situationen schneller als sonst, und vor Schreck kann es sogar kurz aussetzen. Die sogenannten *Phytokardiaka*, Heilpflanzen für die Herzgesundheit, finden mittlerweile wegen ihrer guten Verträglichkeit eine immer breitere Akzeptanz. Gut wirksam sind sie insbesondere vorbeugend im Frühstadium von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch zum Schutz vor altersbedingten degenerativen Veränderungen am Herzmuskel und an den Herzkranzgefäßen eignen sie sich hervorragend.

## VON HOHEM BLUTDRUCK BIS ZUR HERZINSUFFIZIENZ

Bei einem auf Dauer zu stark erhöhten Blutdruck wird das Herz als Muskel in Mitleidenschaft gezogen. Es „leiert“ sozusagen aus, da es durch das ständig erhöhte Schlagvolumen überstrapaziert wird. Die hypertensive, also „überspannte“ Herztätigkeit, die vielfach in einer das linke Herz betreffenden Schwäche (Herzinsuffizienz) endet, ist recht häufig. Der erhöhte Blutdruck wird von vielen nicht bemerkt und erst, wenn sich Folgeschäden eingeschlichen haben, ist Anlass zur Behandlung gegeben. Die Schulmedizin versucht zunächst, den hohen Blutdruck zu regulieren; Beta-Blocker, ACE-Hemmer oder sogenannte Sartane sind, je nach Lebensalter, die erste Wahl. Eine beginnende Herzinsuffizienz kann jedoch neben den üblichen Beta-Blockern – und auch in späterem Stadium noch – ebenso mit sehr heilkräftigen Pflanzenpräparaten behandelt werden.

Um den Blutdruck und eine chronische Herzinsuffizienz ganzheitlich zu behandeln, sind also Phytotherapie und naturheilkundliche Maßnahmen, wie auch Homöopathie, gute zusätzliche Alternativen. Wird der individuelle Lebenshintergrund mit seinen Begleiterkrankungen berücksichtigt, ist es durch die Kombination der richtig gewählten Heilpflanzen sogar oft möglich, die schulmedizinischen Medikamente zu reduzieren – dies sollte jedoch immer in Absprache mit einem Therapeuten geschehen. Sinnvoller wäre es natürlich, von vornherein vorbeugend oder bei den ersten Anzeichen einer Herzschwäche auf pflanzliche Heilmittel zurückzugreifen, damit schulmedizinische Präparate möglichst nicht notwendig werden.

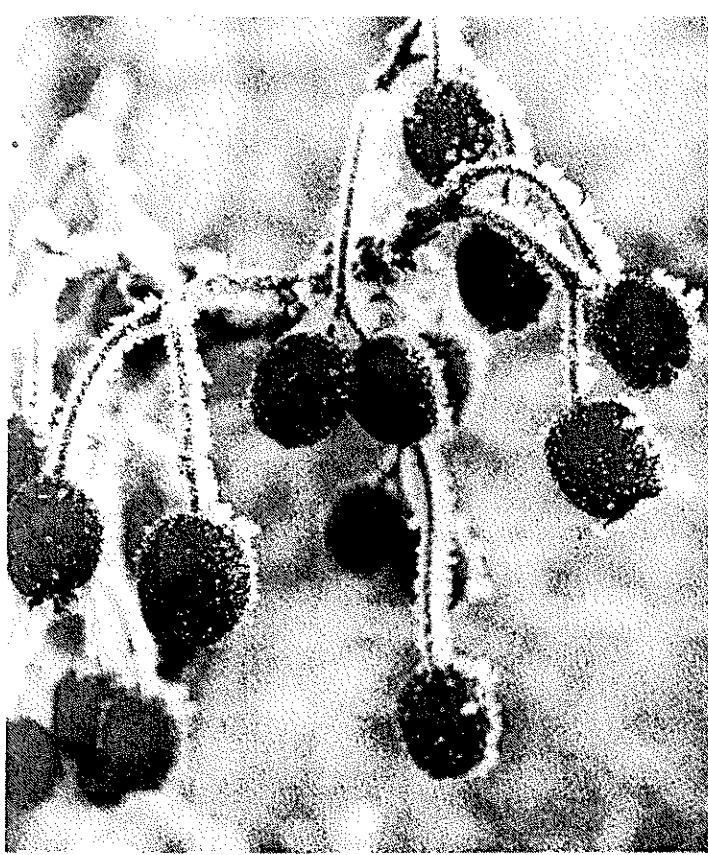
In den meisten Fällen enthalten Herzpflanzen als Hauptwirkstoff sogenannte Alkaloide. Dies sind natürlich vorkommende, chemische Verbindungen, die stark giftig bis stark heilsam sein können – es kommt auf die Zusammensetzung und Dosis an. So sind sie beispielsweise in vielen Rauschmittelpflanzen vorhanden, wie als Morphin im Schlafmohn oder als Atropin, Hyoscyamin und Scopolamin in der

Engelstrompete oder im Stechapfel und als Strychnin in der Brechnuss. Aber auch viele Genussmittel weisen Alkaloide wie Koffein, Teein oder Nikotin auf. Einige Alkaloide werden auch synthetisch hergestellt wie beispielsweise das Heroin. Medizinisch genutzt werden unter anderem Kodein, Morphin oder Chelidonin. Die hier aufgezeigten Pflanzen sind in ihrer Zusammensetzung für den Menschen – wenn sie richtig dosiert sind – nicht gefährlich und höchst wirksam.

In der Apotheke gibt es diverse Präparate zu beziehen, die die genannten Heilpflanzen einzeln oder in Kombination enthalten. Bitte lassen Sie sich dort individuell beraten.

• **Weißdorn** – die universelle Herzpflanze  
Bereits die Germanen kannten die Magie des im Frühjahr prachtvollen, weiß blühenden Baumes, der für sie Geborgenheit verkörperte. Schützend umgaben Weißdornhecken Wiesen und Felder, sie gewährten einen guten Schlaf und schöne Träume. Außerdem wurden Weißdornzweige an Türen gehängt, um Hexen und böse Geister fernzuhalten. Im Mittelalter galt der Weißdorn als Symbol der Hoffnung. Der Weißdorn (*Crataegus monogyna*) gehört zu den Rosengewächsen und hat als nicht-toxisches Herzpflegemittel ein großes Einsatzgebiet. Ein erhöhter Blutdruck, verbunden mit dem Gefühl der Herzenge, aber auch leichte Formen von Herzrhythmusstörungen sowie eine beginnende Herzinsuffizienz können hiermit effektiv behandelt werden. Diese Heilpflanze verträgt sich gut mit schulmedizinischen Blutdruckmitteln, in Kombination mit Digitalis sollte er allerdings nicht eingenommen werden.

Die Wirkung des Weißdorns kommt vor allem auch durch die in ihm enthaltenen Bioflavonoide Rutin und Quercetin zustande, die die Herzkranzgefäße entspannen und die Durchblutung der Herzmuskulatur fördern. Außerdem gilt der Weißdorn als allgemeines Tonicum- und Stärkungsmittel, etwa nach längeren Erkrankungen, auch bei stressbedingter Erschöpfung leistet er gute Dienste. Es gibt ihn in Zubereitungen als Tee, Filmtablette oder Urtinktur. Von den höher dosierten

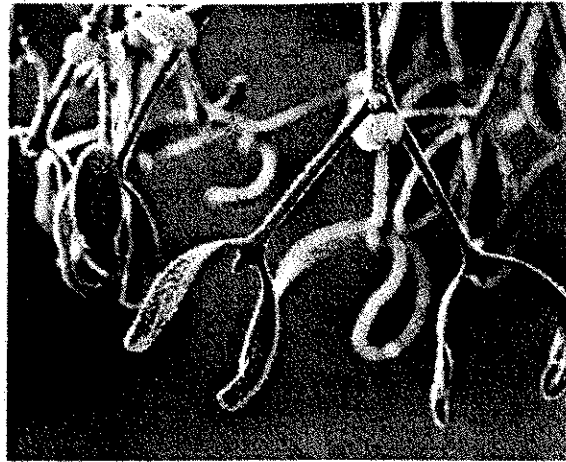


Die blutroten Früchte der Herzpflanze Weißdorn

Filmtabletten (beispielsweise 450 mg) sollten ein bis zwei pro Tag genommen werden, am besten kurmäßig über sechs bis acht Wochen hinweg.

**Mistel** – die heilige Pflanze der Kelten  
Die zweite wichtige Herzpflanze, die bei erhöhtem Blutdruck und dessen Folgeerkrankungen zum Einsatz kommt, ist die Mistel (*Viscum album*). Bereits 1907 konnte der französische Arzt *Gauthier* nachweisen, dass Mistelauszüge den Blutdruck senken können. Die Wirkung kommt neben den Alkaloiden durch acetylcholinartige Derivate (Mistellektine, Flavonoide und Viscotoxine) der Pflanze zustande, die den Parasympathikus anregen und dadurch die Gefäße entspannen.

Die Mistel ist eine besondere Heilpflanze mit breitem Wirkspektrum, das bis in die Onkologie hineinreicht. Sie ist weder Baum noch Kraut. Die Kelten sagten über die in Baumkronen verankerte Mistel, sie sei ein Zwischending – ein Wesen zwischen Himmel und Erde. Denn sie vermittelt, wie das Herz selbst, zwischen oben und unten. Vielleicht kommt daher auch ihre breitgefächerte Heilkraft. Die Mistel kann entweder als Urtinktur oder in Form von Tropfen, Extrakt und Tees angewendet werden.



Den Bäumen ein Parasit, den Menschen ein Heilmittel: die Mistel

Sehr gute Heilwirkung hat in diesem Zusammenhang folgender Tee, dessen Rezeptur 2002 von *Volker Fintelmann*, einem bekannten anthroposophischen Arzt, veröffentlicht wurde und bis heute nichts an seiner Wirksamkeit eingebüßt hat.

Der *Heiltee* enthält zu gleichen Teilen Mistel (zur direkten Blutdrucksenkung), Weißdorn (zur Förderung der koronaren Durchblutung und Ökonomisierung der Herzarbeit) und Melisse (Beruhigung des nervösen Herzens). Da Mistel schwach giftige Stoffe (Viscabin und Viscotoxin) enthält, empfiehlt sich ein Kaltauszug, um diese Stoffe nicht aus der Pflanze zu lösen: Für die täglichen drei Tassen werden am Abend je 1 TL der getrockneten Heilpflanzen mit kaltem Wasser übergossen und zugedeckt etwa 12 Stunden stehen gelassen. Morgens abseihen und dreimal täglich eine Tasse davon vorsichtig auf Trinktemperatur erwärmen. Gerne kann etwas Honig zum Süßen dazugegeben werden. Oft bemerken Betroffene schon nach wenigen Tagen deutliche Effekte!

Die Mistel ist als Extrakt außerdem enthalten in den Präparaten *Homeo-orthim* und *Homviotensin*, beide sind bewährte Heilmittel in der blutdrucksenkenden und herzstärkenden Therapie.

**Schlangenzwurzel** – Herzpflanze aus dem Ayurveda

Im Himalaya ist sie heimisch und so auch seit über 4000 Jahren als herzstärkendes Mittel bei erhöhtem Blutdruck in der ayurvedischen Medizin bekannt. Darüber hinaus soll die Schlangenzwurzel (*Rauwolfia serpentina*)

auch bei Fieber, Verstopfung und Schlaflosigkeit helfen. Die Rauwolfia enthält zahlreiche Alkaloide, allen voran das bekannte Reserpin, das 1952 von dem Chemiker *Emil Schletter* entdeckt wurde. Wissenschaftler konnten zeigen, dass die Rauwolfiawurzel hohen Blutdruck senkt und das Herz entlastet, indem sie die peripheren Gefäße erweitert und die Herzfrequenz verlangsamt. Sie wirkt auf das Steuerungszentrum im Zwischenhirn, von dem der Blutdruck abhängig ist. Auch bei psychosomatischem Herzleiden und damit verbundenem Schwindel und Herzbeklemmungsgefühlen kommt die Schlangenzwurz zum Einsatz. Die Rauwolfia ist als Urtinktur erhältlich und ebenfalls in Kombinationspräparaten wie *Homeo-orthim* und *Homviotensin* enthalten. Ihr Einsatz erfordert jedoch ärztliche Rücksprache, und sie sollte vorsichtig und einschleichend dosiert werden, sonst können Nebenwirkungen wie Schlafstörungen, Depressionen und Herzstolpern auftreten. Auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind bei dieser Heilpflanze zu beachten.

• **Arnika** – Herz-Kreislauf-Pflanze von den Bergwiesen

Eine sehr wichtige Herzpflanze ist außerdem Arnika (*Arnica montana*). Die gelbe Blumensonne ist vor allem bekannt wegen ihrer außerordentlichen Wirkung bei Verletzungen und ihrer Wundheilungskräfte. Innerlich eingenommen stärkt sie auch das müde Herz

und ist eine lichtbringende Heilpflanze, die uns insgesamt wärmt. Nicht umsonst wird sie in Tirol auch Kraftwurz oder Kraftrose genannt. Sie ist bis auf 2800 Meter Höhe anzutreffen und wächst dem Licht und der Sonne entgegen. Bereits bei *Hildegard von Bingen* findet sie ihre Erwähnung, allerdings als Mittel zum Liebeszauber. Auch *Goethe* kannte sie gut und wendete sie 74-jährig als Heilmittel gegen Herzschmerzen und Atemnot an. Durch Arnika erfuhr er Entlastung und schrieb später, dass sie die Pflanze sei, die „den freien Höhen des Urgesteines angehört, die an Stufen von Götterthronen steht“! Sie enthält keine Alkaloide, sondern ätherische Öle, Carotinoide und Flavonoide. Arnika ist als Urtinktur, Tee oder Salbe erhältlich. Als Salbe kommt sie jedoch vor allem bei stumpfen Verletzungen oder Muskelverspannungen zum Einsatz. Auch bei Blutergüssen sieht man den stärkenden und lösenden Aspekt der Heilpflanze. In Bezug auf das Herz sollte die Arnika vorsichtig dosiert werden. Von der Tinktur können ein- bis zweimal pro Tag 5 Tropfen schon ausreichen, um das Herz zu stärken. Es ist wichtig zu wissen, dass Arnika schnell wirkt, schneller als Weißdorn zum Beispiel. Daher ist sie vor allem für die eher kurzfristige Anwendung gedacht. Zu hohe Dosierungen sind gefährlich und führen zu Herzrhythmusstörungen und Schwindelanfällen. In der anthroposophischen Medizin hat sie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen – ähnlich



Auch Schlangenzwurz, Arnika und Fingerhut sind bewährte Herzpflanzen

## Pflanzen mit Herzglykosiden



Generell sind alle Herzpflanzen, die die sogenannten Herzglykoside enthalten, mit Vorsicht zu betrachten. Hierzu zählen vor allem die Meerzwiebel, das Maiglöckchen, der Goldlack, der schwarze Nieswurz und die Königin der Nacht (Schlangenkaktus). Es sind in den letzten Jahren in der Therapie mit diesen Pflanzen immer wieder Berichte über Nebenwirkungen bekannt geworden, die von Herzrhythmusstörungen über schwere Schlafstörungen bis hin

zu Schwindelanfällen reichen. Daher sind Heilpflanzen wie Weißdorn oder Mistel in der Therapie der meisten Herzerkrankungen besser geeignet, da sie schonender und nebenwirkungsärmer sind. Allerdings sollten auch sie aufgrund der Alkaloidverbindungen vorsichtig eindosiert werden, und die Therapie sollte in jedem Fall ärztlich überwacht werden, vor allem bei älteren Menschen und wenn Begleiterkrankungen vorliegen.

dem Weißdorn und der Mistel – ihren festen Platz gefunden und kommt vor allem bei der Behandlung von Herzinfarkt und Herzinsuffizienz zum Einsatz. In der Kombination mit potenziertem Gold beispielsweise (*Arnica*, *Planta tota D15/Aurum D10 aa*, *Weleda*, Ampullen) wird sie bei der Behandlung nach einem Herzinfarkt, verbunden mit Erschöpfung sowie allgemeiner Herzschwäche, angewandt. In diesem Fall wird zwei- bis dreimal pro Woche eine Ampulle unter die Haut (subcutan) verabreicht, es reichen oft schon zwei bis drei Wochen Anwendungsdauer, um deutliche Verbesserungen zu erzielen.

• **Fingerhut** – bekannt, magisch und sehr giftig!

Die wohl bekannteste Herzpflanze ist der Fingerhut (*Digitalis purpurea*). Sie findet heute vor allem in der Schulmedizin als Medikament ihre Anwendung, ist jedoch auch in der Naturheilmedizin zuhause. Den Fingerhut umgibt eine magische Aura, in Märchen und Sagen wird er auch „Fingerhut der Elfen“ genannt. Keltische Heiler zerstampften das Feenkraut und wendeten es äußerlich als Umschlag bei Tumoren oder Eiterpusteln an. Erst viel später, zur Zeit der industriellen Revolution, entdeckte der englische Landarzt *William Withering* die Herzwirksamkeit des Fingerhuts. Er behandelte mit der Heilpflanze vor allem die Wassersucht (Herzödeme), von der

man heute weiß, dass sie eine Folge der Herzschwäche ist – dem heutigen Haupteinsatzgebiet von *Digitalis*.

Der Fingerhut enthält Glykoside, die die Pumpleistung des Herzens erhöhen, den Blutkreislauf beschleunigen und die Herzarbeit ökonomisieren. Die Dosierung ist jedoch schwierig und erfordert viel Erfahrung, denn bei falscher Dosierung können Vergiftungen vorkommen. Übelkeit, Erbrechen und Magenprobleme sind erste Vorboten, bis hin zum lebensbedrohlichen Kammerflimmern. Daher gehört die Therapie mit *Digitalis*präparaten – auch mit homöopathisierten Extrakten – unbedingt in ärztliche Betreuung, zur Selbstbehandlung ist *Digitalis* nicht geeignet.

### HEILPFLANZEN BEI HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN

Ein weiteres wichtiges Einsatzgebiet von heilenden Herzpflanzen sind Herzrhythmusstörungen. Vor allem die sogenannten funktionellen Herzrhythmusstörungen können mit phytotherapeutischen und homöopathisierten Zubereitungen sehr gut behandelt werden. Bei diesen Rhythmusstörungen handelt es sich um Herzklopfen oder Herzstolpern, die meist psychovegetative Ursachen haben, am Herzen als Organ wird medizinisch keine Ursache gefunden.

• Besenginster – Mittel der Wahl bei Rhythmusstörungen

Einen besonderen Stellenwert nimmt hier der Besenginster (*Cytisus scoparius*) ein. Der hellgelb blühende Schmetterlingsblütler, der gern auf sandiger Heide wächst, kam bereits im Mittelalter als „Blutreiniger“ bei Rheuma, Gicht und Gelenkleiden zum Einsatz. In der Neuzeit wurde seine Heilwirkung auch auf das Herz immer bekannter. Der Besenginster enthält vor allem Chinolizidin-Alkaloide, die hemmend auf die Reizleitung des Herzens einwirken. Sogar bei Vorhofflimmern kann Besenginster daher zum Einsatz kommen, allerdings nur mit ärztlicher Rücksprache. Gut geeignet ist er vor allem bei Herzstolpern und Extrasystolen, die keine organische Ursache haben. Er hilft auch bei zu niedrigem Blutdruck und dem Gefühl von Herzbeklemmung sowie bei milden Formen von Herzinsuffizienz. Es gibt ihn in Deutschland vor allem in Tropfenform (beispielsweise *Spartiol-cardiohom*, *Klein Naturarznei*).

• Bilsenkraut – psychoaktiv und beruhigend zugleich

Weiter kommt Bilsenkraut (*Hyoscyamus niger*) bei funktionellen Herzrhythmusstörungen zum Einsatz. In der Pflanzenheilkunde ist das Bilsenkraut seit Langem als Schmerz- und als Beruhigungsmittel verbreitet. Es hat eine beruhigende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Im Mittelalter ist Bilsenkraut in der Frauenheilkunde, in der Behandlung von Gemütsleiden und bei Verletzungen ein sehr wichtiges Heilmittel gewesen. Heute findet es vor allem Anwendung in der Therapie des nervösen Herzens und bei emotionaler Belastung, die bei Anfälligen das Herz unruhig macht und in der Folge zu Nervosität und Schlafstörungen führt. Enthalten ist es beispielsweise in dem Mittel *Cardiodoron* (*Weleda*, Dilution), das jedoch verschreibungspflichtig ist. In breiten Studien konnte gezeigt werden, dass diese eine Zubereitung, die auch Eselsdistel und Primel enthält, eine rhythmisierende und stabilisierende Wirkung auf Herzschlag, Atmung und Blutdruck hat. Sogar

## Lebensretter Strophanthin



Ein Herzinfarkt sowie ein Angina pectoris-Anfall können im Notfall vor Eintreffen des Arztes vom Patienten selbst mit dem sehr effektiven pflanzlichen Naturheilmittel Strophanthin behandelt werden. Strophanthin kann über die Mundschleimhaut sehr schnell ins Blut übergehen und in kürzester Zeit vielfältige Wirkungen auf Blutkörperchen, Arterien, Nervensystem sowie Herzmuskelzellen entfalten und so den Anfall beenden. Bis 1970 war Strophanthin das führende Mittel der deutschen Kardiologie bei den meisten Herzerkrankungen, übrigens auch mit sensationellem Erfolg bei Durchblutungsstörungen der Beine und bei Demenz. Es wurde dann ohne medizinischen Grund fehlbeurteilt und vom Markt gedrängt. Doch auch danach gab es etliche Studien über Strophanthin mit bestem Erfolg unter anderem bei der Vorbeugung und Behandlung von Angina pectoris, Herzinfarkten und Herzinsuffizienz. Strophanthin ist auch heute noch ohne ernste

Nebenwirkungen äußerst wirksam und könnte viele andere Medikamente ersetzen. Immer mehr Ärzte entdecken dies wieder neu.

Sehr wertvolle und umfangreiche Informationen zum Thema sind auf der Homepage [www.strophanthin.de](http://www.strophanthin.de) von *Dr. Wieland Debusmann* zu finden, der sich seit Jahren für die Verbreitung der Strophanthin-Therapie einsetzt. Dort finden sich Bezugsadressen und Behandler, die das rezeptpflichtige Strophanthin verschreiben. Auch homöopathisch ist es oft gut wirksam, zum Beispiel als „Strophactiv“.

Weitere Informationen und Ärzteadressen sind erhältlich bei *Rolf-Jürgen Petry* unter [www.strophanthin.org](http://www.strophanthin.org), [strophanthin@web.de](mailto:strophanthin@web.de), Pf 102652, 28026 Bremen. Sein Buch „Strophanthin: Die Lösung des Herzinfarkt-Problems“ (überarbeitete Auflage 2014) vermittelt fundierte Informationen über Geschichte und Wirkungsweise dieses segensreichen Heilmittels mit immensem Potential.



Sie kommen bei Herzrhythmusstörungen zum Einsatz: Besenginster, Bilsenkraut und Kletteroleander

Schlafstörungen konnten gelindert werden, allerdings tritt der Effekt erst nach zwei- bis dreiwöchiger regelmäßiger Einnahme (dreimal täglich 20 Tropfen) ein. Auch hier sind jedoch Überdosierungen zu vermeiden, denn auch Bilsenkraut enthält Herzglykoside!

→ • Kletteroleander – das schnelle Akutherzmittel

→ Der Kletteroleander (*Strophantus gratus*, *Strophantus kombe*) erliefte in den letzten Jahren eine wahre Renaissance an Bekanntheit.\* Er wächst vor allem in Afrika und Asien, über 40 Arten der Gattung *Strophantus* sind bis heute bekannt. Das in ihm enthaltene Alkaloid Strophanthin ist stärker als Schlangengift und wird in Afrika seit Langem als schnell wirksames Pfeilgift genutzt. *Strophantus* soll das wirksamste aller Akutherzmittel sein, dessen Wirksamkeit wesentlich schneller eintritt als bei Digitalisglykosiden.

In Deutschland wurde *Strophantus* erstmals von dem Landarzt *Albert Fraenkel* verwendet, der teilweise schwer Herzkranke mit dieser Heilpflanze behandelte. Er erkannte, dass der Kletteroleander dort hilft, wo *Digitalis* versagt. Die Unverträglichkeit von *Digitalis* rührt bei längerer Einnahme oft daher, dass *Digitalis* sich im Körper anreichert, bis Vergiftungserscheinungen auftreten können. Das *Strophantus*glykosid hingegen verweilt nicht so lange im Körper, es wird nach etwa sechs Stunden aus dem Herzmuskel abtransportiert. Daher ist hier die Gefahr einer Wirkstoffansammlung recht gering.

*Strophantus* fließt mittlerweile auch sehr erfolgreich in der Therapie von Angina-pectoris-Anfällen ein. Für dieses Einsatzgebiet ist *Strophantus* zusammen mit potenziertem Gold als *Aurum D10/Strophantus kombe D6aa* (von *Weleda*) in Form von Ampullen erhältlich und kann sowohl in akuten als auch in chronischen Fällen eine sehr gute Hilfe sein. Als *Globuli Strophantus comp.* (von *Wala*, 3-mal täglich je 5 Globuli) kann es auch bei oftmals begleitenden Erschöpfungszuständen hervorragend helfen.

Genauso wirkungsvoll ist *Strophantus* bei leichten Formen der Herzschwäche, bei Beklemmungsgefühlen in der Brust und bei unregelmäßigem Herzschlag. Es senkt den Blutdruck und wirkt gleichzeitig leistungssteigernd.

Das Gute bei der Anwendung von Heilpflanzen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist die gute Verträglichkeit auch bei dauerhafter Anwendung. Allerdings muss nochmals betont werden, dass von einer reinen Eigentherapie abzuraten ist. Betroffene sollten in jedem Fall therapeutisch begleitet werden, insbesondere, wenn zusätzlich weitere, allopathische Medikamente gleich welcher Art eingenommen werden und mit Wechselwirkungen zu rechnen ist.

Dr. Isabel Bloss

\* Siehe auch *Natur & Heilen* 06/2006 „Lebensretter Strophanthin – Erste Hilfe bei Herzinfarkt & Angina pectoris“

Bildquellen: mauritius images (S. 22); Missouri Botanical Garden (S. 22); INTERFOTO (S. 22); RHS (S. 22); www.Hooker/wikimedia.org (S. 22); dieKleinert (S. 22); Picture Press (S. 25); mauritius images (S. 25, S. 26, S. 29); imago/blickwinkel (S. 26); doc-stock RM/Flonline Bildagentur (S. 29); botanikfoto (S. 29)

*Isabel Bloss*