



NATUR HEIL PRAXIS

75. Jahrgang
Oktober 2022

Fachzeitschrift für Naturheilkunde



naturheilpraxis.de

Pflanzliche Unterstützung für Herz und Kreislauf

Ein Beitrag von Christine Baumann

Das Herz als „Motor des Lebens“ schlägt etwa 100 000 Mal am Tag und „pumpt“ dabei über das Kreislaufsystem ca. 7 200 Liter Blut durch unseren Körper. Es wird jedoch auch als Sitz unserer Seele angesehen und nimmt einen zentralen Platz ein, wenn es um unsere physische und psychische Gesundheit geht. Ganzheitliche Begleitung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten daher immer auch seelische Aspekte einbeziehen.



Foto: CUTWORLD / shutterstock.com

„Herzensangelegenheiten“ sind diejenigen, die uns besonders wichtig sind und in die wir unser gesamtes „Herzblut“ investieren. Das Herz ist eng mit unserer Persönlichkeit verbunden und mit unserer Lebenskraft – nicht nur auf körperlicher Ebene. Wie eng die Verknüpfung ist, kann man leicht daran erkennen, dass Herzerkrankungen im Alter oftmals dazu führen, dass Patienten einen großen Teil ihrer Lebensfreude und ihrer „Herzlichkeit“ einbüßen.

Hilfe aus der Pflanzenwelt

In der Pflanzenwelt finden wir Komponenten, die – im Idealfall durch die Hand des Alchemisten in ihrer Wirkung zur Vervollkommenheit gebracht – das Herz als Organ stärken und gleichzeitig die Herzfreude pflegen können.

Bischofskraut

Das Bischofskraut findet bereits im Papyrus Ebers im alten Ägypten Erwähnung als Heilmittel. Seine Anwendungsgebiete sind vielfältig und reichen von der Frauenheilkunde bis zum Wundkraut. In der modernen Pflanzenheilkunde konnten Inhaltsstoffe

nachgewiesen werden, die stark krampflösend wirken, insbesondere auf die glatte Muskulatur. Deshalb gehört die Unterstützung der Koronargefäße heute zu den Hauptanwendungsgebieten neben dem Asthma bronchiale. Auch bei Altersherz, Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen wird der Doldenblütler begleitend eingesetzt. Da reine Pflanzenauszüge in höheren Dosierungen über langen Zeitraum unerwünschte Nebenwirkungen verursachen können, sind spagyrische oder homöopathische Zubereitungen von Ammi visnaga zu bevorzugen.

Galgant

Auch der Galgant hat ein großes spasmolytisches Potenzial. In der Volksheilkunde wird er daher vor allem bei Verdauungsbeschwerden verwendet. Gallenkoliken und Magenkrämpfe lindert er ebenso wie Blähungen und funktionelle Dyspepsie. Hildegard von Bingen empfiehlt das Gewürz reichlich >>

Für Eilige

Das Herz ist ein zentrales Organ in unserem Körper und auch eng mit unserer Persönlichkeit verbunden. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten daher ganzheitlich begleitet werden. Von Bischofskraut über Habichtskraut bis zu Mistel kommen in der Spagyrik viele Pflanzen zum Einsatz, die das Herz auf körperlicher und seelischer Ebene stärken können.

in ihren Rezepturen und wusste viele Loblieder auf ihn und seine stimmungsaufhellenden Eigenschaften zu singen. Er entlastet das Herz-Kreislauf-System und wird in der Volksheilkunde begleitend bei Angina pectoris und ähnlichen krampfartigen Beschwerden empfohlen. Die erweiternde Wirkung seiner Inhaltsstoffe auf die Koronargefäße konnte in modernen Untersuchungen nachgewiesen werden. Auch Erkältungen, Menstruationsbeschwerden und Schlafstörungen hilft er, zu vertreiben.

Ginkgo

Im asiatischen Raum gilt der Ginkgo als ein Symbol für ein gesundes, langes Leben. Er wird seit alter Zeit als Tempelbaum verehrt und kann bis zu 2 000 Jahre alt werden. Seine Inhaltsstoffe sind stark antioxidativ und verbessern insbesondere die Mikrozirkulation des Blutes. Man verwendet Auszüge aus Ginkgo-Blättern begleitend bei Demenzen und Hirnödemen sowie zur Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems. Er wirkt lindernd bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit, verbessert die Durchblutung bei funktionellen Herzbeschwerden und beugt Blutgerinnseln vor. Begleitend kann er auch versucht werden bei Schwindel und Tinnitus, Nervenerkrankungen, Netzhautläsionen und bei venöser Insuffizienz. Dass er sich auch auf die Stimmung aufhellend auswirkt, macht ihn zu einem wichtigen Begleiter bei typischen Altersherz-Beschwerden.

Habichtskraut

Im Mittelalter wurde das Habichtskraut als vielseitig wirksame Heilpflanze angewendet, heute ist es beinahe vollständig in Vergessenheit geraten. Seine wundheilenden und antientzündlichen Eigenschaften machten es zu einem guten Begleitmittel bei Verbrennungen und Verletzungen, sowie zur Linderung von Entzündungen entlang der Magen-Darm-Schleimhäute. Auch bei asthmatischen Beschwerden, Husten oder gar Keuchhusten sind Anwendungen in der Volksmedizin beschrieben. Außerdem wirkt es stabilisierend auf den Kreislauf und stärkt und beruhigt das Herz. Sein Name rührt



Die rhythmisierenden Kräfte des Herzgespannkrautes sind bereits im Wachstum sichtbar

daher, dass es die Sehkraft stärken und einem zur Scharfsicht des Habichts verhelfen soll. Auch die Sicht des „dritten Auges“ soll es fördern. Tatsächlich braucht es einen sehr aufmerksamen Blick, um den kleinen Korbblütler mit seinen behaarten Blättern am Wegesrand überhaupt zu entdecken.

Herzgespann

Bereits im „Hortus sanitatis“ aus dem 15. Jahrhundert wird das Herzgespann bei Herzkrämpfen und Engbrüstigkeit empfohlen. Tatsächlich konnten dem Lippenblütler blutdrucksenkende und Herz-stabilisierende Eigenschaften nachgewiesen werden. Es wirkt entlastend auf den Herzmuskel und beruhigt bei Herz- und Nervenbeschwerden. Wie der stark rhythmische Aufbau der Pflanze bereits vermuten lässt, eignet sie sich besonders bei funktionellen Herzrhythmusstörungen oder Herzrasen, beispielsweise im Rahmen einer Schilddrüsenüberfunktion. Interessant ist, dass sich auch Beschwerden, die mit niedrigen Blutdruckwerten einhergehen, gut durch Herzgespann regulieren lassen. Die Volksmedizin verwendet es außerdem gegen Angstzustände, Reizbarkeit und nervöse Unruhe sowie bei klimakterischen Beschwerden oder Magen-Darm-Störungen.

Hibiskus

Hibiskus ist vor allem als Schönungsdroge für Teemischungen bekannt und als Lieferant für Vitamin C. Das Kraut hat jedoch viel mehr zu bieten als nur eine hübsche Blüte. Neben seinen entschlackenden und stoffwechselaktivierenden Eigenschaften stärkt Hibiskus auch die Wände der Blutgefäße und hilft, den Blutdruck zu regulieren. Er wirkt krampflösend und liefert reichlich Antioxidantien, wodurch das Herz-Kreislauf-System zusätzlich entlastet wird. In der Volksmedizin verwendet man ihn bei Erkältungskrankheiten und schätzt ihn aufgrund seiner antibakteriellen und galletreibenden Eigenschaften als Unterstützung für den Verdauungstrakt. Auch den Blutzucker soll er regulieren helfen und man sagt ihm eine krebseindliche Wirkung nach.

Immergrün

Um das Immergrün und seine hübsche blaue Blüte ranken sich viele Mythen. Auszüge – insbesondere aus den Blüten – sollen die Hellsinne schärfen, Kränze aus dem blühenden Kraut verstärken Treueschwüre und verhelfen zu spiritueller Unsterblichkeit. Auch den metaphysischen Bezug zum Herzen kann man hier finden, da es heißt, die Blätter, gemeinsam von Mann und Frau gegessen, ließe die Liebe zwischen beiden wachsen. Die enthaltenen Alkaloide wirken sich körperlich auf das Herz-Kreislauf-System aus: Sie haben blutdrucksenkende Eigenschaften und beruhigen und rhythmisieren den Herzschlag. In der Volksheilkunde wird >>

Ginkgo verbessert die Mikrozirkulation des Blutes.

Habichtskraut soll die Sehkraft der Augen und sogar die Sicht des „dritten“ Auges fördern.

das Kraut bei Durchblutungsstörungen, insbesondere im Gehirn, gegen Bluthochdruck und zur Begleitung bei Diabetes verwendet. Da eine Überdosierung der Alkaloid-Pflanze zu Magen-Darm-Beschwerden führen kann, bieten spagyrische Zubereitungen eine höhere Einnahmesicherheit.

Knoblauch

Die schwefelhaltigen Wirkverbindungen im Knoblauch schützen nicht nur vor arteriosklerotischen Prozessen und fördern die Durchblutung. Sie wirken auch deutlich entzündlich und antimikrobiell. Für Viren, Protozoen und Pilze konnten ebenfalls wachstumshemmende Effekte durch den Knoblauch nachgewiesen werden. Schon in der Antike wurde er als wurmtreibendes Mittel sowie gegen Entzündungen und allerlei Infekte verwendet. Selbst den „schwarzen Tod“ soll er denjenigen vom Leib gehalten haben, die ihn reichlich verzehrt haben. Über seine immunstimulierenden Eigenschaften hinaus hilft der Knoblauch begleitend, Medikamente, Impfungen und Schadstoffe auszu-leiten und schützt uns vor oxidativem Stress.

Löwenzahn

Löwenzahn gilt als Basis-Therapeutikum bei allen chronischen Beschwerden. Als Stoffwechselfpflanze wird er begleitend verwendet zur Linderung von Gicht oder anderen rheumatischen Entzündungen. Er entlastet die Leber, hilft bei Störungen des Gallenflusses, Völlegefühl, Blähungen und Verdauungsbeschwerden, auch regt er den Harnfluss an. Durch seine ausgeprägte blutreinigende Kraft eignet er sich vorzüglich für Ausleitungs- und Entgiftungskuren. Er aktiviert sämtliche Verdauungsorgane und sorgt dafür, dass alte Schlacken ausgeschieden werden können. Löwenzahn bringt alles in Fluss, was in Stauung geraten ist. Das gilt für die Verdauungssäfte ebenso, wie für die Lebenskraft. Auch auf geistig-seelischer Ebene löst er auf, was ins Stocken geraten ist. Er vermittelt neue Lebensenergie, geistige Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit.



Löwenzahn hat ausgeprägte blutreinigende Kräfte

In Tropfenform ist Mistel ein Kardinalmittel zur Regulation des Blutdrucks.

Zur Herzstärkung und Blutdruckregulation wird der regelmäßige Verzehr von Petersilie empfohlen.

Melisse

Die Melisse mit ihren krampflösenden und entspannenden Eigenschaften ist seit alter Zeit ein rundum beliebtes und geschätztes Heilkraut. Als fester Bestandteil unzähliger Klosterrezepturen und Lebenselixiere wusste man um ihre vielseitigen Anwendungsgebiete. Paracelsus nahm an, dass man mit ihren Kräften selbst Menschen heilen könnte, die bereits auf dem Sterbebett liegen. Sie beruhigt Herz, Magen und Nerven, lindert Ängste und macht uns sanftmütig. Sie vermittelt Milde, was besonders im Rahmen von Altersherz-Erkrankungen zu einer deutlich verbesserten Umgänglichkeit der Patienten führt. Frauen unterstützt sie bei Menstruationskrämpfen und anderen Zyklusstörungen. Sie wird außerdem verwendet, um Schlafstörungen zu reduzieren, Migräne und andere Schmerzen abzumildern und Reizbarkeit zu vertreiben. Sie hilft, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen.

Mistel

Seit alter Zeit wird die Mistel in vielen Kulturen als Heil- und Ritualpflanze verwendet. Mit ihr konnten Zauberkräfte gebündelt, Schadenszauber abgewendet und Tore zur Anderswelt geöffnet werden. Sie galt als Fruchtbarkeitspflanze und sollte gegen Impotenz und Fallsucht (Epilepsie) wirken. Als Injektionspräparat wird sie heute begleitend in der Tumorthherapie und zur Behandlung rheumatischer Beschwerden verwendet. In Tropfenform ist sie ein Kardinalmittel bei Stress und Burnout und zur Regulation des Blutdrucks. Sie hilft, Kopfschmerzen und körperliche Erschöpfung zu lindern und reduziert Angstzustände und Alpträume. Die Volksheilkunde empfiehlt sie als Arterioskleroseprophylaxe und zur Herzstärkung. Sie scheint auch als Pflanzenauszug immunstabilisierend zu wirken, sodass sie bei ständig wiederkehrenden Infekten versucht werden kann.

Petersilie

In der Antike galt die Petersilie als Kraftspender und Fruchtbarkeitsmittel. Ihre potenzsteigernden Eigenschaften haben dazu geführt, dass als „Petersiliengasse“ im Mittelalter diejenige Straße bezeichnet wurde, in denen die Freudenhäuser angesiedelt waren. In der Frauenheilkunde nutzte man die Petersilie zur Menstruationsförderung und – gemeinsam mit anderen Methoden – als Abortivum. Sie hat harntreibende und blähungswidrige Eigenschaften und soll begleitend bei Diabetes hilfreich sein. Auch zur Herzstärkung und Blutdruckregulation wird der regelmäßige Verzehr von Petersilie als Küchenkraut oder in Pflanzenauszügen empfohlen.

Reishi

Vitalpilze erlangen immer größere Beliebtheit in der Naturheilkunde, da ihre Einsatzgebiete vielseitig

und ihre Wirkweisen überzeugend sind. Der Glänzende Lackporling – Reishi – ist ein echter Tausendsassa unter den Vitalpilzen. In der chinesischen Medizin trägt er den Namen „Pilz der Unsterblichkeit“. Er stärkt das Immunsystem, hilft die Histaminausschüttung zu regulieren und unterstützt den Stoffwechsel. Besonders in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat sich der Pilz sehr bewährt. Man verwendet ihn zur Regulierung des Blutdrucks und zur Steigerung der Ökonomie der Herzarbeit. Er schützt die Gefäße, indem er die Blutfette in Balance hält und freie Radikale abfängt. Er gilt als echter Well-Aging-Begleiter und verbessert das Gedächtnis und die Leistungsfähigkeit.



Der Weißdorn stärkt das Herz-Kreislauf-System ganzheitlich und bringt innere Ruhe

Weißdorn

In der Pflanzenheilkunde gilt der Weißdorn als eines der Kardinalmittel rund um Herz-Kreislauf-Beschwerden. Er stärkt nachweislich die Effizienz der Arbeit des Herzmuskels, erweitert die Herzkranzgefäße und rhythmisiert den Herzschlag. Weißdorn wird bei Herzinsuffizienzen ebenso angewendet wie zur Behandlung von Angina pectoris oder funktionellen Herzbeschwerden. Er stabilisiert den Kreislauf und gibt Kraft, nicht nur, wenn im Zusammenhang mit dem Altersherz die Lebensgeister müde geworden sind. Auch allgemeine Kreislaufschwäche, z. B. in der Pubertät, oder Erschöpfungszustände, wie nach auszehrenden Erkrankungen, können mit dem Rosengewächs begleitet werden. Seine gute Verträglichkeit mit verschiedenen klassischen Herzmedikamenten machen ihn zu einem sicheren Herzmittel in der Komplementärmedizin. Bei Beklemmungen auf seelischer Ebene kann Weißdorn ein ebenso gutes Hilfsmittel sein, wie gegen Herzbeklemmungen. Er vermittelt neue Lebensimpulse, schenkt Vertrauen und bringt Gefühle wieder in Fluss.

Synergie-Effekte nutzen

Gemäß der paracelsischen Empfehlung, wirksame Pflanzen zu kombinieren, um heilsame Synergieeffekte zu nutzen, werden die zuvor genannten

Pflanzen in der COR Komplex 8 Kardinaltinktur von Evolution International gemeinsam spagyrisch verarbeitet.

Der Komplex ist ein traditionell rezeptiertes Herz-Kreislauf-Tonikum. Er hilft, die Nährstoffversorgung des Herzens zu verbessern und die Leistungsfähigkeit im Rahmen nachlassender Herzleistung zu erhöhen. Er wirkt blutdruckausgleichend und unterstützt die Durchblutung des Körpers insgesamt. In der Praxis hat er sich begleitend bei vielen unterschiedlichen Herz-Kreislauf-Beschwerden bewährt.

Auf geistig-seelischer Ebene fördert COR Komplex 8 Kardinaltinktur die Selbstliebe. Er hilft, emotionale Verletzungen und Zurückweisungen zu heilen und sich mit der Vergangenheit auszusöhnen. Er stärkt die Stimme des Herzens und unterstützt dabei, diese wahrzunehmen, um weniger von Fremdeinflüssen gesteuert zu werden.

Eine äußerliche Anwendung der Tinktur in Form von Auflagen über der Herzgegend, z. B. in Kombination mit Mistelsalbe, stärkt die Ich-Kräfte und fördert die innere Balance. ■

Dieser Beitrag wurde in Zusammenarbeit mit Firma Evolution International erstellt.

Christine Baumann

Sie ist Heilpraktikerin in eigener Praxis im bayerischen Mittenwald sowie Autorin diverser Fachartikel und Bücher. Ihr therapeutisches Spektrum verbindet Pflanzenheilkunde, Spagyrik, Homöopathie, manuelle Therapien und andere Verfahren aus der Traditionellen Abendländischen Medizin mit modernen Ansätzen aus anthroposophischer und orthomolekularer Medizin, sowie Ernährungstherapie.





EVOLUTION®

NATÜRLICH KERNGESUND

Österreichisches
Familienunternehmen seit 1987

Ganzheitliches Programm
von Experten empfohlen

Akademie
Vorträge, Webinare
Weiterbildungen



*Die Pflanzenalchemie
ist eine uralte, Erde, Kosmos und
Mensch umfassende, Weisheit.
Diese Kraft wirkt in den
Kardinal-Tinkturen vom Körper
bis in die emotionale Ebene des
Seins. Die natürlichen Komplex-
mittel aus Pflanzen, Kräutern,
Obst, Gemüse, Wurzeln und
Algen sind sorgsam nach Grund-
sätzen des Paracelsus hergestellt.*

Kardinal- Tinkturen

*Ganzheitliche Komplexmittel
für Körper, Geist und Seele
Hergestellt nach
spagyrischen Grundsätzen*

**Spezielle Produkt-Konditionen für Heilpraktiker & Therapeuten:
Infopaket anfordern unter: schamberger@evolution-international.com**

Mikronährstoffe, Kräutertropfen & Bio-Kosmetik für ganzheitliche Gesundheit & Schönheit

A-9500 Villach, Hausergasse 28, Tel. +43 (0) 4242 22560, office@evolution-international.com

www.evolution-international.com

