

Apotheke der *Natur*



Dr. Ingfried Hobert

Der Arzt mit eigener Praxis in Steinhude legt seinen Schwerpunkt auf **Ganzheitsmedizin** und verschiedene traditionelle Heilmethoden. Sein Wissen vermittelt er in Seminaren an Ärzte und Therapeuten weiter (www.drhobert.de)

Keine Lust auf Chemie?
Diese **Heilpflanzen**
stärken, schützen und
beruhigen das Herz

Er ist der neue Star unter den herzwirksamen Pflanzen: der Granatapfel. Lange hat man ihm hierzulande keine Beachtung geschenkt. Die arabische Medizin nutzt ihn jedoch schon seit Jahrhunderten. Jetzt haben auch Studien seine Wirksamkeit belegt. Die hübsche rote Frucht und andere Heilpflanzen für die Herzgesundheit, sogenannte Phytokardiaka, schätzen Patienten und Ärzte wegen ihrer Verträglichkeit. „Gut wirksam sind sie im Frühstadium von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch zum Schutz vor altersbedingten Veränderungen am Herzmuskel“, sagt Ganzheitsmediziner Dr. Ingfried Hobert.

Vorsicht: Die Dosis macht das Gift

Wer Heilpflanzen fürs Herz einnehmen will, sollte auf jeden Fall mit dem Arzt sprechen. Denn: Meist enthalten sie als Hauptwirkstoffe Alkaloide oder Herzglykoside – Substanzen, die stark giftig bis stark heilsam sein können. „Die Dosis macht das Gift“, sagt der Naturmediziner und ergänzt: „Alle Naturheilmittel greifen besser, wenn auch die Botschaft hinter dem Symptom mehr Beachtung bekommt.“ Hören Sie deshalb auch auf die Stimme ihres Herzes: Was bringt es zum Lachen, was löst Druck im Körper aus? Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen die wichtigsten Heilpflanzen fürs Herz vor.

CLAUDIA BROCK

FOTOS: BONAPETIT/SHUTTERSTOCK, SMOLIN/SHUTTERSTOCK, PRIVAT

Gesunde Frucht

Der Granatapfel steckt voller hochwertiger Stoffe, die den Blutdruck senken und das Herz schützen können



Maiglöckchen



Unterstützt die Kontraktion des Muskels

► **INHALTSSTOFFE** Das heimische Pflänzchen mit den zarten Blüten fördert die Kontraktion des Herzmuskels und wirkt entwässernd (diuretisch). Fast 40 Glykoside und acht verschiedene Flavonoide sind für die Wirkung des Maiglöckchens verantwortlich. ► **EINSATZ** Präparate kommen bei leichten und mittelschweren Formen der Herzinsuffizienz und beim Altersherz in Betracht. Auch nervöse Herzbeschwerden und Rhythmusstörungen lassen sich damit behandeln. ► **TIPP** Maiglöckchen ist oft Bestandteil pflanzlicher Kombinationspräparate oder homöopathischer Mittel zur Stärkung der Herzkraft. Die Einnahme darf nur in Absprache mit dem Arzt erfolgen! Alle Pflanzenteile sind hochgiftig.



Weißer Heilkraft
Der Gehalt an Herzglykosiden ist zur Blütezeit am höchsten



Arabische Medizin
Die Kenntnisse über den Granatapfel gelangten aus dem Nahen Osten nach Deutschland

Granatapfel



Schützt die Gefäße und das Herz

► **INHALTSSTOFFE** Der Granatapfel gilt als älteste Heilfrucht der Menschheit, doch seine Heilkraft für das Herz wird hierzulande erst seit Kurzem genutzt. „Sie steckt vor allem in den Kernen, aber auch in der Schale und im Saft“, erklärt Dr. Hobert. Die enthaltenen Polyphenole wirken stark antioxidativ – dreimal stärker als die von Rotwein oder Grüntee – und tragen zum Schutz von Herz und Gefäßen bei. ► **EINSATZ** Präparate aus Extrakten des Granatapfels senken den Blutdruck. Auch verbessern sie nachweislich die Durchblutung des Herzmuskels und reduzieren die Häufigkeit von Brustschmerzen (Angina-Pectoris-Anfälle). ► **TIPP** „Auch der Saft des Granatapfels hat eine gute gesundheitliche Wirkung. Empfehlenswert ist es, täglich 200 bis 300 Milliliter Granatapfelsaft zu trinken“, rät der Mediziner.

Roter Fingerhut



Bringt neue Schlagkraft

► **INHALTSSTOFFE** Erst gegen Ende des 18. Jahrhunderts entdeckte der englische Landarzt William Withering die Herzwirksamkeit des Fingerhuts (Digitalis). Heute gehört er zu den bekanntesten Herzpflanzen. Er enthält Glykoside, die die Pumpleistung des Herzes erhöhen, den Blutkreislauf beschleunigen und die Herzarbeit ökonomisieren. ► **EINSATZ** „Hauptsächlich kommt der Fingerhut bei Herzschwäche zur Anwendung“, bemerkt der Experte. ► **TIPP** Die Therapie mit standardisierten Digitalispräparaten – auch mit homöopathischen Extrakten – sollte unbedingt unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Zur Selbstmedikation ist der Fingerhut nicht geeignet.

Gefährliche Schönheit

Die Herzglykoside der Pflanze sind in zu hoher Dosis hochgiftig



Stärkt das Herz



Senkt den Blutdruck



Beruhigt das Herz

Galgant



Hilft bei Angina-Pectoris-Anfall

► **INHALTSSTOFFE** In der Hildegard-Medizin galt der Galgant als das wirksamste Herzmittel. Heute ist die Heilpflanze etwas in Vergessenheit geraten. Die ätherischen Öle, Scharfstoffe und Flavonoide aus der Wurzel regen die Kontraktionskraft und die Frequenz des Herzes an.

► **EINSATZ** Gute Hilfe bei Herzschwäche. Untersuchungen zeigen, dass er sich sogar in der Notfallmedizin bewährt hat. Seine Domäne: akuter Angina-Pectoris-Anfall. ► **TIPP** Empfiehlt sich auch zur Nachbehandlung eines Herzinfarkts.

Scharfer Lebensretter

Die Herzwirksamkeit von Galgant hat erstmals Hildegard von Bingen (1098 – 1179) beschrieben



Adonisröschen



Erweitert die Herzkranzgefäße

► **INHALTSSTOFFE** Die Glykoside des Hahnenfußgewächses stärken die Kontraktionskraft des Muskels und beruhigen ein nervöses, rasendes Herz. Außerdem erweitert Adonisröschen die Herzkranzgefäße. ► **EINSATZ** „Die Pflanze ist häufig Bestandteil von Herz- und Kreislaufmitteln“, so Naturmediziner Hobert. Auch in der Homöopathie wird das Adonisröschen als Herzmittel eingesetzt.

► **TIPP** Da es als Giftpflanze gilt, ist von einer Selbstbehandlung strikt abzuraten.



Heilendes Hahnenfußgewächs
Zu medizinischen Zwecken wird das blühende Kraut eingesetzt, das zunächst getrocknet wird

>>

ANZEIGE



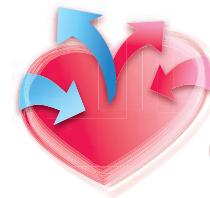
Mehr Puste, Schwung und Ausdauer im Alter

Mehr Kraft fürs Herz, mehr Kraft fürs Leben!

Wenn Bewegung in der Natur für Sie vom Vergnügen zur Anstrengung geworden ist und Sie dadurch schnell aus der Puste kommen, liegt das häufig nicht nur am Alter, sondern am Herzen. Doch dagegen können Sie natürlich etwas tun!

Das wird Sie überraschen: Neun von zehn Erwachsenen über 60 geben dem Alterungsprozess die Schuld an den körperlichen Leistungseinbußen und fügen sich in ihr Schicksal. Nur knapp 40 Prozent kommt es in den Sinn, dass es am Herzen liegen könnte. Doch genau das ist meist der Fall.

Das Herz verliert im Alter an Kraft, die Pumpleistung nimmt ab. Bei körperlicher Belastung strömt dann zu wenig Blut durch den Körper. Die Zellen bekommen zu wenig Sauerstoff und können nicht genug Energie bereitstellen. Die Folge: Sie fühlen sich schlapp und müde.



- ➕ PUMPKRAFT
- ➕ DURCHBLUTUNG
- ➕ SAUERSTOFF

Pflanzenkraft fürs Herz steckt in dem Weißdorn-Spezial-extrakt WS® 1442 (Wirkstoff von Crataegutt® novo):

- Die Pumpkraft des Herzens wird erhöht, die Durchblutung verbessert sich.
- Die Gefäße bleiben elastisch, die Menge des transportierten Blutes kann besser an den Bedarf bei Ruhe bzw. bei Bewegung angepasst werden.
- Die Sauerstoffversorgung wird verbessert, Ihr Körper hat dadurch mehr Energie.

Bei regelmäßiger Einnahme fühlen Sie sich meist schon nach wenigen Wochen belastbarer und kommen nicht mehr so schnell außer Atem.



Problemlos kombinierbar mit anderen Medikamenten!

Crataegutt® novo 450 mg. 450 mg/Filmtablette. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. **Wirkstoff:** Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Bei nachlassender Herzleistung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe C/01/08/16/02

**Gesunde Knolle**

Ihre Wirkstoffe hemmen Viren und Bakterien, die Entzündungen in den Blutgefäßen und am Herz hervorrufen können

Knoblauch



Fördert die Durchblutung

► **INHALTSSTOFFE** Die Knolle enthält 33 verschiedene Schwefelverbindungen. Der wohl bekannteste Stoff ist das Allicin, das erst durch den Kontakt mit Sauerstoff, etwa beim Schneiden, entsteht. ► **EINSATZ** Knoblauch verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, erweitert und entspannt die Gefäße und trägt somit zu einer Normalisierung eines zu hohen Blutdrucks bei. Auch Alterungsprozesse des Gefäßsystems (Arteriosklerose) kann Knoblauch eindämmen. Zudem verbessert er die Blutfett- und Blutzuckerwerte. ► **TIPP** Die Knolle senkt den oberen Blutdruckwert durchschnittlich um 8 mmHg, den unteren um 5 mmHg. Dafür muss ein Patient täglich 600 bis 900 Milligramm Trockenpulverextrakt einnehmen. Das entspricht 4 Gramm frischem Knoblauch – etwa einer kleinen Zehe.

Meereskiefer

Macht die Gefäße fit

► **INHALTSSTOFFE** Die oligomeren Procyanidine (OPC) aus der Rinde der französischen Meereskiefer können den Blutdruck normalisieren, die Aktivität der Blutplättchen reduzieren, die Blutfett- und Blutzuckerwerte senken. ► **EINSATZ** Meist entsteht erhöhter Blutdruck dadurch, dass die Gefäße ihre Fähigkeit, sich zu weiten, verlieren. Der Rindenextrakt verbessert diese Funktion. Eine italienische Studie zeigte: Die Einnahme von 150 Milligramm Kiefernridenextrakt über einen Zeitraum von drei Monaten führt zu einer deutlichen Senkung des Blutdrucks. ► **TIPP** Der standardisierte Extrakt der Meereskiefer ist unter der Bezeichnung Pycnogenol bekannt.

**Südfranzösische Pinie**

Der aus der Rinde der Meereskiefer gewonnene Extrakt senkt die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

**Bewährter Alleskönner**

Die Wirkung des Weißdorns ist in zahlreichen Studien belegt

Weißdorn



Stärkt die Herzleistung im Alter

► **INHALTSSTOFFE** Die enthaltenen Flavonoide und Procyanidine machen das Rosengewächs zu einem echten Tausendsassa. Der Extrakt aus Blättern und Blüten stärkt die Kontraktionskraft des Herzes, steigert den Blutfluss in den Herzkranzgefäßen, senkt den Gefäßwiderstand und schützt den Herzmuskel vor Sauerstoffmangel. ► **EINSATZ** Die Heilpflanze liefert gute Erfolge beim Altersherz. Ein erhöhter Blutdruck, verbunden mit Herzenge, aber auch leichte Formen von Herzrhythmusstörungen sowie beginnende Herzinsuffizienz können damit effektiv behandelt werden. Auch bei stressbedingter Erschöpfung leistet Weißdorn gute Dienste. ► **TIPP** Auf hoch dosierte Fertigpräparate aus der Apotheke zurückgreifen: „Für die volle Wirkung bedarf es einer täglichen Einnahme von 900 Milligramm standardisiertem Wirkstoffkomplex“, betont Dr. Hobert. Besonders bewährt hat sich der Weißdornspezialextrakt WS 1442, dessen Wirksamkeit mehrere Studien belegen.



**Stärkt
das Herz**



**Senkt den
Blutdruck**



**Beruhigt
das Herz**

Besenginster



Reduziert die Erregbarkeit

► **INHALTSSTOFFE** Die enthaltenen Chinolizidinalkaloide hemmen und dämpfen die Reizleitung des Herzes, indem sie die Übertragung elektrischer Impulse verlangsamen und regulieren. ► **EINSATZ** Besenginster kommt vor allem bei Herzstolpern und Extrasystolen, die keine organische Ursache haben, zur Anwendung. Er hilft auch bei zu niedrigem Blutdruck zur Kreislaufstabilisierung. ► **TIPP** Bei Vorhofflimmern kann Besenginster helfen, sollte aber nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingesetzt werden.

Besänftigendes Kraut

Den standardisierten Wirkstoff aus den Blüten, Blättern und Zweigen gibt es vor allem in Tropfenform



Echtes Herzgespann

Bringt Ruhe ins Leben

► **INHALTSSTOFFE** Der Lippenblütler enthält Diterpenbitterstoffe, Flavonoide und Kaffeesäurederivate, deren genaue Wirkung bisher kaum erforscht ist. Nachgewiesen ist jedoch: Das Echte Herzgespann regt den Parasympathikus (Ruhenerve) an und wirkt herzberuhigend. ► **EINSATZ** „Herzgespannkraut als Fertigpräparat eignet sich vor allem für Menschen, die an nervösen Herzbeschwerden wie Herzrasen leiden“, erklärt der Arzt. ► **TIPP** Gut auch bei einer Schilddrüsenüberfunktion, wenn die Herzfrequenz erhöht ist.

Traditionelle Herzpflanze

Sein Name „Herzgespann“ bezeichnete früher Druck und Beklemmung in der Brust



Erschöpft?



The | Health and Beauty Code
REGULATESSENZ®
— ORIGINAL Cascade Fermentation™ — patented by Dr. Niedermaier® Pharma



Die Patentlösung für mehr Lebensenergie

Regulatpro® Metabolic Der gesunde Energieregulator

Vitamin B1 ist wichtig für den normalen Energiestoffwechsel und trägt zu einer normalen Herzfunktion bei • Magnesium, Vitamin B2, B3, B6, B12, Pantothensäure, Folsäure und Vitamin C reduzieren Erschöpfung und Müdigkeit • Magnesium, Vitamine B1 und B6 sind für eine normale Nervenfunktion wichtig • Vitamin C, Magnesium und Vitamin B1, B3, B6, und B12 tragen zu einer normalen psychischen Funktion bei • Vitamin B2, Vitamin C, Zink und Mangan haben eine besondere Bedeutung für das antioxidative Schutzsystem • Magnesium, Mangan, Vitamin B1, B2, B3, B6, B12 und Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

www.regulat.com

Königin der Nacht



Stärkt und entspannt den Muskel

► **INHALTSSTOFFE** Das Kaktusgewächs stammt aus den Halbwüsten der Karibik und Mittelamerikas und wird aufgrund seiner schlanken Form auch als Schlangenkaktus bezeichnet. Erst 1864 wurde seine Herzwirksamkeit durch den italienischen Arzt Rocco Rubini entdeckt. Die Königin der Nacht regt die Kontraktionskraft des Herzes an und erweitert die Herzgefäße sowie die peripheren Gefäße. Flavonglykoside und Amine sollen für die Wirkung verantwortlich sein. ► **EINSATZ** Indikationen sind unbestimmte nervöse Herzbeschwerden, Angina Pectoris, Herzrhythmusstörungen und Herzmuskelschwäche. ► **TIPP** Die Königin der Nacht ist nur als Gesamtauszug in Fertigpräparaten sinnvoll.



Seltene Erscheinung

Das schlanke, fünf- bis sechskantige Kaktusgewächs öffnet seine Blüten nur einmal im Jahr für eine Nacht



Rauwolfia



Erweitert die Blutgefäße

► **INHALTSSTOFFE** Sie ist im Himalaja heimisch und seit über 4000 Jahren als herzstärkendes Mittel bei erhöhtem Blutdruck in der ayurvedischen Medizin bekannt. Hierzulande gehörten in den 1950er-Jahren die Wirkstoffe der Rauwolfiawurzel, Reserpin und Raubasin, zu den ersten Arzneistoffen, die in der Bluthochdruckbehandlung verwendet wurden. ► **EINSATZ** Wissenschaftler konnten zeigen, dass die Rauwolfia das Herz entlastet, indem sie die peripheren Gefäße erweitert und die Herzfrequenz verlangsamt. Auch bei psychosomatischem Herzleiden und damit verbundenem Schwindel und Herzbeklemmungsgefühlen kann die Wurzel helfen. ► **TIPP** Rauwolfia ist auch unter dem Namen Indische Schlangenzurzel bekannt. „Sie kommt aufgrund ihrer Nebenwirkungen fast nur in homöopathischer Verdünnung zur Anwendung“, erklärt Naturmediziner Dr. Ingfried Hobert. Ihr Einsatz erfordert auf jeden Fall eine Rücksprache mit dem Arzt.

Ayurvedisches Mittel

Etwa 60 verschiedene Alkaloide sind für die medizinische Wirkung von Rauwolfia verantwortlich

Mistel



Sorgt für innere Entspannung

► **INHALTSSTOFFE** Ihre Wirkung beruht auf Alkaloiden und acetylcholinartigen Stoffen wie etwa Flavonoide und Mistellektine. Sie aktivieren den erholungsfördernden Teil des vegetativen Nervensystems, den Parasympathikus (Ruhenerve). Durch die folgende Entspannung der Gefäße senkt sich der Blutdruck. ► **EINSATZ** Das Wirkspektrum ist breit. Misteltropfen zählen zu den beliebtesten Mitteln gegen Bluthochdruck, zur Kreislaufunterstützung und Arteriosklerose-Prophylaxe. ► **TIPP** Da die Mistel schwach giftige Stoffe enthält, empfiehlt sich ein Tee – wenn gewünscht – nur als Kaltauszug, um diese Stoffe nicht aus der Pflanze zu lösen.

Schmarotzende Pflanze

Die Mistel wächst nur im Geäst von Bäumen



**Stärkt
das Herz**



**Senkt den
Blutdruck**



**Beruhigt
das Herz**