

Barbara Schuhrk

# Dank Heilkräutern im Fluss

## Durchblutungsstörungen pflanzlich behandeln

Durchblutungsstörungen bezeichnen eine verminderte Versorgung von verschiedenen Organen und Körperteilen mit sauerstoff- und nährstoffreichem Blut, meist infolge von Verengungen oder Verstopfungen in den Arterien. Am häufigsten treten sie am Herzen, in den Extremitäten und im Gehirn auf und können auch bis hin zu Schlaganfällen und Infarkten auswachsen. Typisch für alle Arten von Durchblutungsstörungen ist, dass sie im Anfangsstadium keine Beschwerden verursachen. Sie machen sich zumeist erst dann bemerkbar, wenn der Blutfluss bereits stärker beeinträchtigt ist. Umso wichtiger erscheint es, vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen und lindernde Mittel zu suchen, die im Pflanzenreich durchaus zu finden sind und auch bis in spätere Stadien zu helfen wissen.

Durchblutungsstörungen am Herzen machen sich durch Schmerzen und ein Engegefühl im Brustkorb (Angina pectoris) bemerkbar. Die Schmerzen können auch in Richtung Arme oder Magen ausstrahlen und mit dem Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können, verbunden sein. Bei leichten Durchblutungsstörungen am Herzen machen sich diese Beschwerden nur bei körperlicher Anstrengung bemerkbar und verschwinden im Sitzen oder Liegen. Bei stärker ausgeprägten Durchblutungsstörungen treten die Symptome auch bei normaler Belastung auf. Durchblutungsstörungen am Herzen können zu einem Herzinfarkt führen.

Wenn das Gehirn oder Teile davon nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden, können folgende Beschwerden auftreten: Ein vorübergehendes Taubheitsgefühl in den Extremitäten, Schwierigkeiten beim Sprechen, plötzliches Herabhängen eines Mundwinkels, Sehstörungen, Schwindel, Stimmungsschwankungen (Reizbarkeit), Ohrgeräusche (Tinnitus), Gedächtnisstörungen (Demenz), Verwirrtheit und Orientierungslosigkeit. Im schlimmsten Fall kann eine Durchblutungsstörung im Gehirn zu einem Schlaganfall führen.

Durchblutungsstörungen in den Beinen sind an Kribbeln, Taubheitsgefühl und Schmerzen im Gesäß und den Oberschenkeln sowie den Wa-

den zu bemerken, in einem Kältegefühl in den Füßen, an Schlafstörungen aufgrund von Schmerzen und dem Absterben von Gewebe in den Beinen, was an Hautverfärbungen bis hin zu offenen Stellen erkennbar ist. Die Beschwerden beim Gehen können so stark sein, dass die Betroffenen gezwungen sind, zwischendurch stehen zu bleiben, damit sie nachlassen. Dies wird daher auch als „Schaufensterkrankheit“ bezeichnet. Mit fortschreitender Erkrankung verkürzt sich die schmerzfreie Gehstrecke immer mehr, bis die Schmerzen auch in Ruhe auftreten.

Durchblutungsstörungen können viele verschiedene Ursachen haben. Dazu gehören die Verengung oder der Verschluss von Arterien infolge von Ablagerungen (Arteriosklerose), Bildung von Blutgerinnseln (Thromben) oder Herantransport eines Blutgerinnsels aus einem anderen Teil des Körpers (Embolie), zu niedriger Blutdruck (arterielle Hypotonie), Entzündungen in den Arterien, plötzlich auftretende Blutungen (z. B. Hirnblutung) oder auch Krämpfe in der Muskulatur der Blutgefäße (Gefäßspasmen). Zahlreiche Risikofaktoren können das Auftreten von Arteriosklerose, Entzündungen und Krämpfen in den Gefäßen begünstigen: Dazu zählen Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, Bewegungsmangel, hoher Blutdruck, Diabetes und Rauchen.

## Chronisch venöse Insuffizienz

Beinvenen führen das Blut über die große Hohlvene in den rechten Vorhof zum Herzen zurück, sie müssen also gegen die Schwerkraft arbeiten, agieren quasi wie ein Ventil, indem sie den Rückstrom verhindern. Andererseits bekommen die Venen bei der schweren Arbeit gegen die Schwerkraft Hilfe durch die Wadenmuskelpumpe: sie sorgt beim Gehen durch die Anspannung der Beinmuskulatur dafür, dass die zwischen den Muskeln liegenden Venen komprimiert werden und dadurch das Blut Richtung Herz zurückgeführt wird. Infolge mangelnder Leistung der Venenklappen kommt es zum Rückfluss des venösen Blutes, insbesondere in den Beinen und zu Stauungen in den Venen. Es bilden sich Krampfadern aus, Schwellungen, gegebenenfalls auch Hautveränderungen oder ein offenes Bein (Ulcus cruris) können entstehen.

Bei einer Venenerkrankung werden die Venenklappen nach und nach undicht, die Gefäße erweitern sich, und das Blut fließt zurück in Richtung Fuß oder aber es „pendelt“ zwischen den einzelnen Klappenetagen hin und her. Das führt zu einer Blutstauung und somit zur Ausbildung von Krampfadern. Diese haben nichts mit Krämpfen zu tun, es sind irreversible Erweiterungen oberflächlicher Venen. Gleichzeitig werden die Venenwände geschädigt und der Stoffwechsel in diesem Gebiet beeinträchtigt.

Ursachen für venöse Gefäßerkrankungen gibt es ebenso vielfältige: Eine der häufigsten ist sicher ein schwaches Bindegewebe, das auf die Dauer dem hydrostatischen Druck, bedingt durch die aufrechte Haltung, nicht standhalten kann; die Venenklappen werden mit zunehmendem Alter starrer und schließen immer schlechter. Genauso beteiligt am Krampf-



Abb. 1 (von links): Beinwell, Weissdorn, Steinklee



### Barbara Henrike Schuhrk

sammelte als Redakteurin langjährige Erfahrungen in der glitzernden Medienwelt. Die Rückbesinnung zur Natur brachte die tiefe Verbundenheit zur Pflanzenheilkunde mit sich; es folgten Ausbildungen zur Phytotherapeutin, Aromatherapeutin und HP, derzeit das Studium der Ethnomedizin. Zu ihren Lehrern gehören u. a. Dr. Wolf-Dieter Storl und Dr. Christian Rätsch. Ihre Liebe gehört der Natur als Quell aller Inspiration, Heilpflanzen und Bäumen, historischen wie mythologischen Hintergründen. Ihr Ziel ist es, vergessenes (Heil)Wissen in die Erinnerung der Menschen zu bringen, die Kunde der Natur zu verbreiten, das Entschwinden beider in die Vergangenheit und Legendenwelt zu schmälern. Die Autorin lebt auf einem abgelegenen Hof im Rheinland.

**Kontakt:**  
www.vergessenenes-wissen.de

aderleiden sind mangelnde Bewegung, Übergewicht und das ständige Tragen hoher Absätze, das die Wadenmuskulatur verkümmern und ihre Funktion als Venenpumpe einbüßen lässt. Ein weiterer Faktor ist eine Schwangerschaft, in deren Verlauf sich häufig das Bindegewebe lockert; dadurch erweitern sich die Venenwände und die Spannkraft wird vermindert.

Wenn die Venen ihrer Aufgabe nicht mehr gerecht werden, spricht man von einer venösen Insuffizienz, die (nach Widmer) in drei Stadien eingeteilt wird:

- Stadium I: Stauungszeichen im Fußknöchelbereich ohne Ernährungsstörungen des Gewebes
- Stadium II: Stauungszeichen mit Ernährungsstörungen, Pigmentverschiebungen und Induration (Verhärtung, Verdichtung des Gewebes), noch ohne Unterschenkelgeschwür
- Stadium III: Akutes oder abgeheiltes Unterschenkelgeschwür (Ulcus cruris)

**Zwar können pflanzliche Präparate die Erkrankung nicht mehr rückgängig machen, wohl aber den Verlauf günstig beeinflussen.**

Daher sollten sie möglichst frühzeitig eingesetzt werden. Innerlich werden Fertigpräparate aus Rosskastaniensamen, Mäusedornwurzelstock und rotem Weinlaub eingesetzt. Dabei zeigt sich der Mäusedorn erfahrungsgemäß als am verträglichsten. Auch Buchweizen- und Steinklee-Kraut sind, auch in Form von Tee, geeignet. Äußerlich werden Salben, Gele und Cremes aus Beinwellwurzel, Rosskastanie und gegebenenfalls auch Mäusedornwurzelstock

oder Arnikatinktur verwendet. Kneipp-Kuren wirken unterstützend.

## Periphere Durchblutungsstörungen

Durch Verhärtungen oder den Kompletverschluss von Arterien kann es zu einer Minderdurchblutung des Gewebes kommen. In über 90 Prozent der Fälle sind ausschließlich die Extremitäten betroffen. Man teilt hier verschiedene Schweregrade ein:

- Beschwerdefreiheit, nachweisbare Verhärtung von Gefäßen
- Schmerzfreie Gehstrecke von mehr als 200 Metern
- Schmerzfreie Gehstrecke von weniger als 200 Metern
- Schmerzen in den Extremitäten im Ruhezustand
- Gewebeuntergang, Schwarzfärbung der Extremitäten

Im ersten Stadium wird lediglich ein Gehtraining durchgeführt. Pflanzliche Präparate wie Ginkgo kommen erst im darauffolgenden Stadium zum Einsatz. Teilerfolge konnten auch bei einer Verschlechterung im dritten Stadium verzeichnet werden. Unterstützend zur medikamentösen Therapie kann eine langfristige Anwendung von Buchweizenkraut die Mikrozirkulation des Blutes verbessern. Eine Einreibung mit Rosskastanienextrakt ist ebenso hilfreich.

## Lokale Durchblutungsstörungen

Bei lokalen Durchblutungsstörungen helfen Einreibungen und Bäder aus Rosmarin, Kiefer, Kampfer, Paprika, Pfeffer, Senf und Schachtelhalm.

Rosmarin ist dafür als ätherisches Öl oder – ebenso wie die anderen Pflanzen – als Auszug zu nutzen. Bei Auflagen aus Paprika, Pfeffer und Senf ist darauf zu achten, dass Brandblasen entstehen können. Somit darf eine Auflage bei Kindern nicht länger als fünf Minuten, bei Erwachsenen nicht mehr als zehn Minuten genutzt werden.

Kontraindiziert sind Nierenerkrankungen, da beispielsweise Senföle diese Organe stark reizen.

## Heilpflanzen bei venösen Gefäßerkrankungen

Bei Venenerkrankungen sollten wirksame Arzneipflanzen zur begleitenden Behandlung wie gesagt möglichst frühzeitig eingesetzt werden.

„Venenpflanzen“ wirken vor allem kapillarabdichtend, gefäßtonisierend und antiödematös. Sie beeinflussen die funktionellen Gefäßveränderungen und stabilisieren die Venenfunktion. Sie können aber bestehende pathologische Veränderungen nicht mehr rückgängig machen.

**Eine innerliche Anwendung sollte immer mit einer äußerlichen Behandlung kombiniert werden. Unabdingbar gehört Bewegung zur Therapie.**

### Erste Wahl: Rosskastanie

Als Mittel der Wahl und am besten bekannt ist die Rosskastanie. Sie enthält u. a. bis zehn Prozent eines Triterpensaponin-Gemischs (Aescin oder Escin), das gewebstwassernd, tonisierend und antientzündlich wirkt, sowie die Cumarinderivate Aesculin und Fraxin, die den Stoffwechsel anregen und die Durchblutung fördern. Rosskastanienextrakt stärkt den venösen Rückfluss, strafft erschlaffte Venen, verhindert die Thrombosebildung, setzt die Kapillarbrüchigkeit herab und beschleunigt die Blutflussgeschwindigkeit. Er reduziert zudem die Durchlässigkeit der Kapillaren und damit die Einlagerung von Flüssigkeit im Gewebe. Aus diesem Grund setzt man ihn ein bei chronischer venöser Insuffizienz mit Schmerzen und Schwellgefühl in den Beinen, nächtlichen Wadenkrämpfen, Juckreiz, venösen Stauungen, Krampfadern, Venenentzündungen und Hämorrhoiden ein. Rosskastanienextrakt hat sich darüber hinaus verlässlich beim so genannten postthrombotischen Syndrom, bei Thrombophlebitis und Ulcus cruris (chronisches Beingeschwür, oft die Folge einer lange bestehenden Venenerkrankung) gezeigt. Auch bei Ödemen hat er sich besonders bewährt; bei posttraumatischen und postoperativen Weichteilschwellungen, zur Begleitbehandlung eines Hirnödems, bei akutem Wirbelsäulen-Syndrom, bei Brachialgia paraesthetica nocturna (Schwellungsgefühl von Hand und Arm nach dem Nachtschlaf, oft auch bei Karpaltunnelsyndrom). Außerdem gibt man Rosskastanienpräparate als Präventivmaßnahme bei langen Flugreisen; die Wirksamkeit wurde durch die so genannte „Lufthansa-Studie“ bekannt.

Roskastanie wird nur als standardisiertes Fertigarzneimittel verabreicht, sowohl innerlich als auch äußerlich in einer Salbengrundlage. Sie ist schlecht magenverträglich (in Kapselform treten jedoch keine Probleme auf) und sollte deshalb immer nach den Mahlzeiten eingenommen werden. Bei innerer Anwendung können in Einzelfällen Juckreiz, Übelkeit und Magenbeschwerden auftreten.

Am verträglichsten: Buchweizen

Buchweizen „sorgt für gute Durchblutung bis in feinste Kapillaren“. Er ist als Heilpflanze

## Kräuterrezepturen

### Roskastanienextrakt

20 frische Roskastanien vierteln und in ein Gefäß (750 ml) füllen, mit Korn (32 Vol.%) oder Isopropanol (20 Vol.%) auffüllen, sechs bis acht Wochen stehen lassen. Die Samen abseihen und die Flüssigkeit zwei bis dreimal täglich auf die betroffenen Stellen reiben. Da der Alkohol die Haut austrocknet, anschließend die Hautpartien eincremen. Nur äußerlich anwenden.

### Buchweizentee

2 g zerkleinerte Droge mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen und abgießen. Mehrmals eine Tasse trinken.

Nebenwirkungen: In sehr seltenen Fällen sind Kopfschmerzen und Photosensibilisierung nach intensiver Sonneneinstrahlung möglich.

### Ginkgoauszug

40 Gramm getrocknete Blätter zerkleinern und vier bis sechs Wochen in 1 l klarem Al-

kohol (Korn oder Alkohol aus der Apotheke, auf etwa 40 bis 50 Vol.% Alkoholgehalt verdünnt) ziehen lassen, regelmäßig schütteln, dann abseihen. Jeden Tag einen Esslöffel davon einnehmen.

Ein Tee aus Ginkgo ist bei uns nicht üblich, wird im asiatischen Bereich aber wie folgt hergestellt: Fünf Teile zerkleinerte Ginkgoblätter werden mit einem Teil Fenchel gemischt (zur Geschmacksverbesserung). Ein Teelöffel dieser Mischung mit einer Tasse heißem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen. Zwei bis drei Tassen am Tag sind zu empfehlen.

### Honig- oder Steinklee-Tee

1-2 TL fein geschnittene Droge (1,5 bis 3 g) mit einer Tasse heißem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen und abgießen. Zwei bis drei Tassen täglich trinken. Für eine Auflage eine Mullkompressen damit tränken und zwei- bis dreimal täglich auf die betroffenen Stellen auflegen.

noch nicht lange bekannt, wurde aber aufgrund seines hohen Gehalts an Rutin im Kraut vom „Studienkreis der Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzen / Würzburg“ zur Arzneipflanze des Jahres 1999 gekürt. Für therapeutische Zubereitungen werden nämlich nicht die bekannten nahrhaften Nüsschen verwendet, sondern das blühende Kraut. Rutin gehört zu den Flavonoiden, die kompetente Radikalfänger sind, und ist für den Haupteffekt zuständig: Es wirkt als gefäßwandaktive Substanz einer gesteigerten Kapillardurchlässigkeit entgegen, verbessert Elastizität und Mikrozirkulation in den Kapillaren und Venolen, normalisiert dort den Flüssigkeits- und Stoffaustausch, lässt venöse Stauungen abschwellen und unterstützt den Rückgang der Entzündungsbereitschaft. Das mindert spürbar Spannungsschmerzen und Schweregefühl in den Beinen und entlastet bei chronischer venöser Insuffizienz. Man setzt es jedoch auch ein bei Mikrozirkulationsstörungen, peripheren Durchblutungsstörungen und zur Arteriosklerose-Prophylaxe – ein starkes Kraut!

Verwendet werden vor allem Fertigarzneimittel mit standardisiertem Gehalt an Rutin (150 mg Rutin), aber auch Teezubereitungen sind möglich.

### Mäusedorn:

#### Der innere Stützstrumpf

Die dritte bewährte „Venenpflanze“ ist der Stachelige Mäusedorn, der wie ein „Stützstrumpf von innen“ wirkt. Seine zugespitzten Blätter, an denen Blüte und Frucht richtiggehend angeklebt wirken, sind derart spitz, dass man früher in ländlichen Gebieten Mäusedornblätter auf die Speisen legte, um damit hungrige kleine Nager fernzuhalten, weil die Blätter ihnen

das Maul zerstechen sollten. Die Heilkraft der Pflanze sitzt aber in der Wurzel: Dort finden sich vor allem Steroidsaponine, ätherische Öle und Mineralien wie Kalium und Kalzium. Mäusedorn erhöht den Venentonus, dichtet die Kapillaren ab und wirkt antiphlogistisch, antiexsudativ und aquaretisch. Vor allem aber unterstützt und strafft Mäusedorn das Bindegewebe, weil er die Stützfasern Elastin vor dem Abbau schützt und so zur Erhaltung des venösen Stützgewebes beiträgt. Aus diesem Grund wird er therapiebegleitend in Form von Fertigpräparaten eingesetzt bei chronischer venöser Insuffizienz und ihrem Beschwerdebild.

### Steinklee: Für die Lymphe

Honigklee, auch Steinklee genannt, unterstützt als eines der wenigen Lymphmittel den Lymphstrom und fördert den Abfluss von Lymphe. Dieser zierliche, etwa 1,50 Meter hohe Schmetterlingsblütler fällt in der kargen Kieslandschaft erst auf, wenn sich seine honigduftenden gelben Blütchen entfaltet haben. Trocknet man das blühende Kraut, dauert es nicht lange bis sich sein unglaublich zartschmelzendes Cumarin-Süß entwickelt hat – und das trägt zur Wirksamkeit bei: Honigklee enthält neben Flavonoiden, Saponinen, Schleim und ätherischen Ölen vor allem Cumarine, durch die er bei entzündlichen und Stauungs-Ödemen antiödematös und kapillarresistenzsteigernd wirkt. Er senkt die Gefäßdurchlässigkeit, bessert dadurch den venösen Rückfluss und sorgt für einen beschleunigten Abtransport der Lymphe. Deshalb setzt man ihn ein bei chronischer venöser Insuffizienz mit Lymph- und Venenstauungen.

Die Einnahme in Form von Fertigarzneimitteln mit einem standardisierten Mindestgehalt an

Cumarinen (entsprechend 3-30 mg Cumarin) ist empfehlenswert. Es haben sich aber auch Teezubereitungen zur innerlichen und äußerlichen Anwendung, Salben, Linimente, Katalpasmen und Kräuterkissen bewährt.

### Alt bewährt, neu belegt:

#### Rotes Weinlaub

In neuerer Zeit wurde das Rote Weinlaub wieder bekannt, das französische Weinbauern schon seit langem verwenden, um Venenerkrankungen zu lindern. 2002 konnte in einer klinischen Studie der Nachweis erbracht werden, dass der Trockenextrakt aus Rotem Weinlaub die Verminderung von Beinödemen und Beschwerden wie schwere müde Beine oder Spannungsgefühl bewirkt und antiödematös, entzündungshemmend, kapillarabdichtend und antioxidativ wirkt. Rotes Weinlaub enthält u. a. Flavonoide und Polyphenole, wird bei chronischer venöser Insuffizienz eingesetzt und ist sehr gut magenverträglich.

### Kiefer: Kein Mauerblümchen

Die See-Kiefer (*Pinus pinaster*, Syn. *Pinus maritima*) wird auch Bordeaux-Kiefer, Igel-Kiefer, Stern-Kiefer, Meer-Kiefer, Seestrand-Kiefer oder Strand-Kiefer genannt. Sie stammt aus dem westlichen Mittelmeerraum. Die Seestrand-Kiefer führt zu Unrecht ein Mauerblümchen-Dasein in der Phytotherapie. Extrakte bewahren sich bei der Behandlung von venösen Durchblutungsstörungen, beispielsweise bei Krampfadern und venösen Ödemen. Dem wird nun mit dem Thema Hämorrhoiden-Behandlung ein weiterer interessanter Aspekt beigelegt: Der Rindenextrakt der Seekiefer hilft rasch bei akuten Hämorrhoiden-Beschwerden – ein Wissenschaftlerteam hat in einer Vergleichsstudie aufgezeigt, dass sich Blutungen, Schmerzen im Dammbereich, Druckempfindlichkeit und Blutgerinnsel durch den Wirkstoff Pycnogenol der *Pinus maritima* mildern lassen, die an der französischen Atlantikküste beheimatet ist. Der Rindenextrakt soll Entzündungen und die Thrombosenbildung am effektivsten in der kombinierten Anwendung als Salbe und Tablette hemmen. Pycnogenol ist ein Wasserextrakt aus der Borke der Seekiefer, welche an der Atlantikküste Frankreichs wächst und bis zu 300 Jahre alt werden kann. Seine bisherige Karriere in der Medizin basierte auf der Eigenschaft, Blutgefäße im Gehirn zu schützen, indem es dort mit aggressiven Sauerstoffmolekülen reagiert und diese so neutralisiert. Es passiert dazu als eines der wenigen pflanzlichen Antioxidantien die Blut-Hirn-Schranke, welche das Gehirn vor Krankheitserregern und Giften schützt. In der Wirkungsanalyse stellten die Forscher durch die Anwendung von Tabletten und Salben aus dem Rindenextrakt einen Rückgang bei der Intensität und Dauer von Hämorrhoiden-Schmerzen und Hämorrhoiden-Blutungen fest. Auch die Zahl der Eingriffe und Überweisungen in Krankenhäuser sei zurückgegangen. An der Universität G. D'Annunzio im italienischen Chieti nahmen 84 Patienten über



## Klassische Teerezepte

### Venentee

30 g Buchweizenkraut  
10 g Honigklee Kraut  
Je 20 g Schafgarbenkraut, Weißdornblüten und -blätter sowie Hohlzahnkraut

1 TL der Mischung mit kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen. Dreimal täglich eine Tasse trinken.

### Lymph-Venentee

30 g Zaubernussblätter  
20 g Honigklee Kraut  
15 g Schafgarbenkraut und  
35 g Ackerschachtelhalmkraut

Pro Tag 1 EL auf zwei Tassen Infus

zwei Wochen an einer Studie teil: Zwei Gruppen erhielten den Wirkstoff in unterschiedlichen Dosen und Zeiträumen verabreicht, eine dritte nur ein Placebo. Durch Pycnogenol verschwanden die Blutungen nach sieben Tagen bei den beiden behandelten Gruppen, die Teilnehmer in der Placebo-Gruppe klagten auch noch nach vierzehn Tagen über Blutungen. Entsprechend verbesserte sich auch die Lebensqualität der mit Pycnogenol behandelten Studienteilnehmer: Die Forscher registrierten bei ihnen deutliche Verbesserungen, wenn es um Bewegungen, Sitzen und auch die Teilnahme an gesellschaftlichen Aktivitäten ging. Die Dauer der schlimmsten Schmerzen verminderte sich hauptsächlich durch die kombinierte Anwendung von Salbe und Tabletten – zudem mussten die Patienten in den Folge Monaten weniger Komplikationen durchstehen, und die Behandlungskosten reduzierten sich.

## Stärkt die Herzleistung: Weißdorn

Weißdornpräparate erhöhen nachweislich die Kontraktionskraft des Herzmuskels und das Herz-Schlagvolumen. Sie verbessern die Toleranz des Herzmuskels gegenüber Sauerstoffmangel, erweitern die Herzkranzgefäße beziehungsweise vermindern den Gefäßwiderstand und wirken somit leicht blutdrucksenkend. Mit all diesen Effekten steigert Weißdorn die Leistungsfähigkeit des Herzens, und dies sowohl bei Patienten mit Herzschwäche als auch bei gesunden, aber körperlich belasteten Personen. Bei trainierten Sportlern mit niedriger Herzfrequenz normalisiert Weißdorn die Schlagfrequenz. Weißdorn kann Blutdruckschwankungen bei körperlicher Anstrengung ausgleichen und einen Blutdruckabfall während Hitzeperioden oder Kreislaufprobleme bei Frühjahrsmüdigkeit schnell beheben. Crataegus ist die Heilpflanze der Wahl beim sogenannten Altersherz, also der nachlassenden Herzleistung mit zunehmendem Alter und typischen Symptomen wie Atemnot, Rhythmusstörungen, Brustschmerzen und schneller Erschöpfung.

Die Wirkung von Weißdornpräparaten beruht im Wesentlichen auf den oligomeren Procyanidinen und den Flavonoiden, medizinisch bedeutsamen Inhaltsstoffen. Deren Wirkungsweise hat nichts mit der von Herzglykosiden (wie aus Digitalis) zu tun. Deswegen wird seine Anwendung in der vorbeugenden Langzeittherapie bei unterschiedlichen Formen und Stadien von Herzschwäche zur Leistungserhaltung von Herz und Kreislauf empfohlen. Es bestehen keine Risiken bei bestimmungsgemäßer Anwendung und Dosierung, da keine Hinweise auf Neben- und Wechselwirkungen und keine Gegenanzeigen bekannt sind, auch nicht Schwangerschaft und Stillzeit.

Weißdornpräparate werden oral eingenommen. Sie sind als frei verkäufliche pflanzliche Arzneimittel in Form von Herztees, Tropfen oder Presssaft erhältlich.

## Ginkgo: Fossile Kraft

Die verwendeten Pflanzenteile des Ginkgos sind in der Phytotherapie die getrockneten Laubblätter, in der Homöopathie die frischen Blätter, in der TCM rohe oder geröstete Samen und Blätter. Die Wirkstoffe steigern die Durchblutung und den Energiestoffwechsel, auch im Gehirn.

Vorsicht ist bei Patienten angebracht, die blutverdünnende Mittel einnehmen: Ginkgo wirkt ebenfalls blutverdünnend. Wer Medikamente mit dieser Wirkung einnimmt oder wem eine Operation bevorsteht, sollte Ginkgo nur nach Rücksprache mit einem Therapeuten anwenden, wenngleich das erhöhte Blutungsrisiko von Ginkgo deutlich geringer ist als bei chemischen Mitteln gegen Demenzerkrankungen etc., wie übrigens auch die Nebenwirkungen geringer sind.

In China und Japan werden die gerösteten Samen ähnlich wie Pistazien verzehrt; die TCM setzt Abkochungen der Samen bei Asthma, Husten mit Schleim und bei Harträufeln ein, Teeaufgüsse aus den Blättern bei Ohrensau-sen, Asthma und Bluthochdruck.

Die Homöopathie verwendet die D2 und D4 bei kalten Füßen, Durchblutungsstörungen der Extremitäten, bei Mandelentzündung, Schreibkrämpfen und Kopfschmerz.

Ginkgo inaktiviert Sauerstoffradikale, verbessert die Fließeigenschaft des Blutes und schützt die Mitochondrien.

Fertigpräparate mit Ginkgo helfen bei Durchblutungsstörungen jedweder Art, sorgen dafür, dass das Gehirn besser durchblutet und leistungsfähiger wird. Fertiggarzneien haben hier im Gegensatz zu selbst hergestellten Auszügen den Vorteil, dass sie genau definierte Wirkstoffmengen enthalten und die unerwünschten Begleitstoffe gezielt abgetrennt wurden (vgl. Monographie).

## Fazit

Da Durchblutungsstörungen sich vornehmlich erst dann bemerkbar machen, wenn die entsprechenden Leiden bereits vorhanden sind, vermag man mit diesen Heilpflanzen, einem Mindestmaß an Bewegung und einem bewussten Leben präventiv zu arbeiten. Im Fluss zu bleiben sollte nicht nur Bestandteil einer Therapie zugunsten der Durchblutung sein, sondern ist auch an sich ein recht probates Mittel.



## Literaturhinweise

Bierbach, Elvira: Handbuch Naturheilkunde. Urban und Fischer, München 2005

ddp/wissenschaft.de

Bühning, Ursel: Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde. Sonntag Verlag 2008

Bühning, Ursel: Arbeitsheft moderne Heilpflanzenkunde, Haug Verlag 2010

De Gruyter: Pschyrembel, Klinisches Wörterbuch. Walter de Gruyter, Berlin 2002

Gertrud Scherf: Pflanzengeheimnisse alter Zeit. blv

Kalbermatten, Roger: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. AT Verlag, Aarau 2002

Madejsky, Magret: Lexikon der Frauenkräuter, AT Verlag, Baden und München 2008

Rohdewald, Peter (Universität Münster) et al.: Phytotherapy Research, doi: 10.1002/ptr.3021

W.-D. Storl, C. Ratsch, C. Müller-Ebeling, Hexenmedizin. AT Verlag, Aarau, Schweiz 2005

Wolf-Dieter Storl, Kräuterkunde, Aurum im Kamphausen Verlag. Bielefeld 2006

Wolf-Dieter Storl, Pflanzen der Kelten. 4. Auflage. AT Verlag, Aarau, Schweiz 2005

Wolf-Dieter Storl, Von Heilkräutern und Pflanzengottheiten. Aurum, Bielefeld 2002