

## Aspekte der Naturheilkunde am Beispiel: Altersherz

Veränderungen im Herzen, die zu einer schlechteren Sauerstoffversorgung führen, nehmen dem Herzen Kraft. Eine Minderung der Elastizität der Arterien im Alter verlangt jedoch mehr Kraft vom Herzen und treibt den Blutdruck in die Höhe. Die Fähigkeit zur Anpassung der Blutversorgung von Geweben durch Regulation der Gefäßweite, des Herzrhythmus oder der Kraft des Herzens ist reduziert. Eine Anpassung in Situationen des Mehrbedarfs ist kaum möglich.



In der Folge treten weitere Beschwerden auf, da die Versorgung und Entsorgung der Gewebe nicht gesichert ist. Ohne eine angemessene Sauerstoffversorgung über das Blut fehlt den Geweben die notwendige Energie um optimal auf Veränderungen zu reagieren. Verschleißerscheinungen und Altersgebrechen gehen mit dem Altersherz einher und können sich gegenseitig verstärken. Mit dem Älterwerden sinkt der Wassergehalt des Körpers und damit die Elastizität des Blutes, die Filtrationsleistung der Nieren sinkt und Schadstoffe zirkulieren länger im Blut, belasten den Stoffwechsel. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und auch das vermindert die Reaktions- und Regenerationsfähigkeit.

Der Mensch ist ein sehr anpassungsfähiges Wesen, im Guten wie im Schlechten. Durch Training können Fähigkeiten verbessert werden oder durch mangelnde Inanspruchnahme verloren gehen. Zumindest ein Teil des Altersherzens ist Folge einer bequemen Lebensweise, die jeder Belastung aus dem Weg gegangen ist. Darüber hinaus ist die Ernährung oft falsch. Jede Ernährung ist dann falsch, wenn sie nicht zu dem vom Tagesablauf bestimmten Bedarf passt.

Das generelle Ziel der Therapie des Altersherzens sollte eine Wiederherstellung der Vitalität sein und nicht alleine die Linderung der Symptome. Heute werden die therapeutischen Regime gerne in Schulmedizin und Komplementärmedizin auseinander dividiert. Tatsächlich unterscheiden sie sich oft gar nicht so sehr, denn auch die Schulmedizin ist ein Kind der Naturheilkunde. Lediglich der sehr detaillierte Blick auf einzelne Aspekte lässt hin und wieder eine ganzheitliche Betrachtung in den Hintergrund rücken.

Viele moderne, pharmakologisch geprüfte Arzneistoffe sind Entwicklungen, die ursprünglich aus Pflanzen stammen (z.B. Digitalis). Pharmakologisch wirksame Stoffe können bestimmte Enzyme hemmen und zeigen dort eine Dosis-Wirkungs-Bezie-

hung. Solche Wirkungen gelten aber nur für einen kleinen Teil der Arzneimittel der Naturheilkunde. Nicht Hemmung, sondern Stimulation soll die Regulation „trainieren“. Die Therapie folgt im Sinne der Arndt-Schulz'schen Regel: „Schwache Reize regen die Lebensprozesse an, stärkere hemmen sie, stärkste heben sie auf.“

Durch sanfte Reize kann eine Anpassung des Körpers induziert werden, die wie im Sport zu einer Verbesserung der Leistung führt. Diese Reize können physikalisch (Wärme, Druck, Schwingung-Resonanz), chemisch (unspezifisch) oder pharmakologisch (spezifisch) sein, denn die Naturheilkunde kennt viele Ansätze.

### Therapie des Altersherzens

Die bekannteste Pflanze zur Therapie des Altersherzens ist der Weißdorn (Crataegus), der von allen im Arzneimittelgesetz genannten besonderen Therapierichtungen angewendet wird.

Für die **Phytotherapie** hat die Kommission E (phytotherapeutische Therapierichtung) vier verschiedene Monographien zu Crataegus erstellt: [Crataegus Blüten], [Crataegus Blätter], [Crataegus Blüten und Blätter] und [Crataegus Früchte]. In diesen Monographien wird die **traditionelle Anwendung** aller Pflanzenteile als:

*„Vorbeugungsmittel und zur Förderung der Durchblutung des Herzens, zur Unterstützung der Herzmuskelzellen und der damit verbundenen besseren Versorgung der*

*Herzkranzgefäße, bei vegetativ-funktionalen Herzbeschwerden, vegetativ-funktionalen Kreislaufstörungen, Altersherz, zur Steigerung der Aktivität der Herzmuskelzellen, zur Verhütung nervöser Herzbeschwerden, zur Pflege des alternden Herzens, zur Stärkung des Herzens und des Kreislaufs, zur Kräftigung der Nerven, bei Herzinsuffizienz, Koronarinsuffizienz, Angina pectoris, Herzneurosen, Asthma cardiale und Rhythmusstörungen sowie gegen hohen Blutdruck und gegen Arteriosklerose“* beschrieben.

Allerdings gilt nur die Verwendung entsprechend der Monographie [Crataegus Blüten und Blätter] als ausreichend dokumentiert, da hier anerkannte klinische Studien vorliegen. Für solche Extrakte lautet das Anwendungsgebiet:



*„Nachlassende Leistungsfähigkeit des Herzens entsprechend Stadium II nach NYHA.“*

Verantwortlich für die Wirksamkeit von Crataegus in der **rationalen Phytotherapie** werden sekundäre Pflanzenstoffen (Flavonoide) gemacht. In der Monographie heißt es, dass Extrakte

mit definiertem Gehalt an Procyanidinen pharmakologisch eine positiv inotrope und dromotrope sowie eine negative bathmotrope Wirkung haben und die Myocard- und Coronardurchblutung zunimmt.

Die Verwendung von Crataegus in der **Anthroposophie** beschreibt die Monographie der Kommission C:

*„Gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören:*

*Harmonisierung der Herz-Kreislauf-Funktionen besonders bei Altersherz, auch bei Blutdruck-Regulationsstörungen, Rhythmusstörungen, besonders bei Bradykardie; Erschöpfungszuständen, Rekonvaleszenz.“*

Auch die **klassischen Homöopathie** nutzt Crataegus bei nachlassender Herztätigkeit. Die entsprechende Monographie der Kommission D nennt als Indikationen:

*„Herz- und Kreislaufstörungen wie Herzschwäche, Altersherz, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris und Störungen des Blutdruckes“.*

In homöopathischen Komplexmitteln findet man Crataegus als Mittel beim Altersherz in Kombinationen mit weiteren Wirkstoffen wie Cactus, Camphora, Ignatia und anderen (z.B. Cardioselect N, Corselect N). Im Unterschied zur klassischen Homöopathie kommen in der klinischen Homöopathie überwiegend niedrige Verdünnungsgrade zum Einsatz. Eine Auswertung der Roten Liste des Jahres 1993 zeigt, dass die Urtinktur von Crataegus der häufigste Kombinationspartner aller homöopathischen Komplexmitteltropfen ist (Naturheilpraxis 2008 (3), 284-286).

Insgesamt findet man zu Crataegus also 6 Monographien von Expertengremien, die alle die Wirksamkeit bei unterschiedlichen Herzbeschwerden dokumentieren. Große Unterschiede der Anwendung von Crataegus im Vergleich der Therapierichtung lassen sich nicht erkennen. Besonders erstaunlich ist, dass auch die Homöopathie Crataegus bei gleicher Symptomatik wie die Phytotherapie einsetzt. Erstaunlich des-

halb, weil in der Homöopathie die Wirkstoffe bei den Indikationen angewendet werden, deren Symptome durch den Arzneistoff beim Gesunden ausgelöst werden können. Aus Sicht der Homöopathie müsste doch die phytotherapeutische Anwendung die Symptome verstärken. Genauso kann man aber auch umgekehrt fragen, ob nicht auch die traditionelle Phytotherapie wie die Homöopathie einen ähnlichen Reiz setzt. Da sollte man überlegen, ob eine, von der rationalen Phytotherapie postuliert Mindestdosis, tatsächlich sinnvoll ist.

In der (rationalen) Phytotherapie wird eine Dosierung von täglich 160 bis 900 mg einer Tinktur vorgesehen. Unter der Annahme, dass 30 Tropfen etwa 1 ml entsprechen und 1 ml ca. 0,9 g (bei 50 Vol% Ethanol), entspricht das einer Tagesdosis von 5 bis 30 Tropfen.

Die Homöopathie nennt in der aktuellen Empfehlung der Kommission D zur Dosierung homöopathischer Arzneimittel eine Tagesdosis von 5 bis 15 Tropfen (1-3 x 5 Tropfen) für die Urtinktur und Niedrigpotenzen bis D24. Bis zum Jahr 2003 empfahl die Kommission D noch eine Tagesdosis von ebenfalls 5 bis 30 Tropfen, die jedoch aufgrund von theoretischen Überlegungen innerhalb des homöopathischen Weltbildes reduziert wurden. Man hatte Sorge, dass



eine zu hohe Dosierung die Symptome verschlimmern würde.

Die homöopathischen Komplexmittel werden in gleicher Weise entsprechend der Empfehlung der Kommission D angewendet. Allerdings wird Crataegus als Kombinationspartner einer Mischung letztlich etwas niedriger als in Monopräparaten dosiert.

Die Anthroposophie verwendet die gleichen Extrakte wie die Homöopathie, gibt jedoch als Dosierung 3 x 10 bis 20 Tropfen an. Die Tagesdosis entspricht dann 30 bis 60 Tropfen, sowohl für die Urtinktur als auch für entsprechende Potenzen. Vergleicht man die Dosierung der unterschiedlichen Therapierichtungen auf der Ebene von Tinktur bzw. Urtinktur wird eine maximale Tagesdosierung von 15 bis 60 Tropfen angewendet.

Diese Variation ist in Anbetracht der Anwendung natürlicher Extrakte und auch der in den Monographien dargestellten Dosierungsbreite erstaunlich ähnlich. Die komplementären Therapierichtungen unterscheiden sich in der Praxis weit weniger als angenommen. Lediglich das Weltbild bzw. der theoretische Hintergrund und daraus abgeleitete Vorstellungen und Zusammenhänge sind im Wesen verschieden. Unter diesem Aspekt sind Änderungen der Anwendung aufgrund von theoretischen Überlegungen, die sich allein durch das Weltbild der Therapierichtung ergeben, kritisch zu hinterfragen. Das betrifft sowohl die Vorstellung von Mindestgehalt und Mindestdosis an Wirkstoffen in der rationalen Phytotherapie, als auch die Sorge vor Verschlimmerungen durch zu hohe Dosierungen in der Homöopathie.



Dipl. Biologe Dr. Martin Diefenbach

Edewecht

**Corselect N:** Zus.: 10 g enth.: Aether sulfuricus D1 dil 0,07 g, Cactus. D4 dil 2,5 g, Camphora. D2 dil 0,03 g, Crataegus Ø 1,2 g, Ignatia D4 dil 2,5 g, Lobelia inflata. D4 dil 2,5 g, Valeriana Ø 1,2 g. Enth. 58 Vol% Alkohol. Anw.: Besserung nervöser Herz-Kreislauf-Beschwerden. Dos.: Akut: alle halbe bis ganze Std. (max. 6mal tgl.) 5 Trpf.; chron.: 1- 3 x tgl. 5 Tr.

Tropfflasche 30 ml (N1) PZN 0603572

Tropfflasche 100 ml (N2) PZN 0604991

Stand: 01/2014

**Cardioselect N:** Zus.: 10 g enth.: Crataegus Ø 4 g, Cactus D3 dil 2 g, Arnica D4 dil. 2 g, Spigelia D4 dil 2 g. Enthält 55 Vol.-% Alkohol. Anw.: Herz- und Kreislaufstörungen. Gegenanz: Überempfindlichkeit gegen Arnica und andere Korbblütler. Dos.: Akut: alle halbe bis ganze Stunde, (max 12mal tgl.), je 5-10 Tropfen.

Chron.: 1-3mal tgl. 5-10 Trpf

Tropfflasche 30 ml (N1) PZN 0480017

Tropfflasche 100 ml (N2) PZN 0480023

Stand: 01/2014