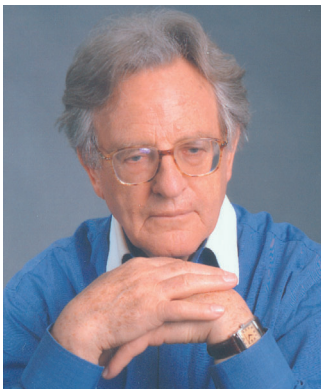




Kreislaufstörungen – nur eine „Befindlichkeitsstörung“?

Ein Praxisgespräch mit Herrn Josef Karl



Josef Karl,

Schüler des Iridologen Josef Angerer, lehrte in Deutschland über 30 Jahre an einer der ältesten und bekanntesten Heilpraktikerschulen, der „Josef Angerer Schule“ in München | Er war über 15 Jahre Mitglied der Kommission E (Phytotherapie) des damaligen Bundesgesundheitsamtes | Führte über 40 Jahre eine Naturheilpraxis in München-Schwabing | 1998/99 war Josef Karl Preisträger der „Stiftung Deutscher Heilpraktiker“ für sein Lebenswerk bzw. für sein Werk „Zeitvergleichende Forschung in der Iridologie“ | Autor der Bücher: „Gesund durch die richtige Lebensweise“, „Heilgeheimnisse der Natur“, „Neue Therapiekonzepte für die Praxis der Naturheilkunde“ und Mitautor des Iridologiegrundlagenwerkes „Informationen aus Struktur und Farbe“.

Die hypotone Kreislaufstörung wird in der angloamerikanischen Literatur etwas süffisant als „Morbus Germanicus“ bezeichnet, da die Hypotonie oftmals als unbedenklicher, ja sogar wünschenswerter Zustand eingestuft wird. Sehr verehrter Herr Karl, wie stehen Sie, als ganzheitlich arbeitender Therapeut, dazu?

Frau Dr. Fackler, Sie haben ganz Recht, der Krankheitswert der Hypotonie wird in der medizinischen Fachwelt sehr kontrovers diskutiert. Auch in der deutschen Schulmedizin wird die Hypotonie häufig, ganz im Gegensatz zum Bluthochdruck, als lebensverlängernde Befindlichkeitsstörung und nicht als eigenständige Krankheit eingestuft. Wohingegen der zu niedrige Blutdruck in der Naturheilkunde als ein Alarmzeichen dafür gewertet wird, dass sich Energiehaushalt und Gesundheitszustand des Organismus im Defizit befinden.

Erfreulicherweise bahnt sich ein Paradigmenwechsel an: Die Ergebnisse des Honolulu-Heart-Programmes zeigen, dass die orthostatische Hypotonie ein ernst zu nehmendes Krankheitsbild ist.

Gerade bei älteren Patienten geht nach diesen neueren Untersuchungen die Hypotonie eng mit einem Anstieg der Häufigkeit von Gleichgewichtsstörungen und Stürzen sowie Ohnmachts- oder Angina-pectoris-Anfällen einher. Der plötzliche Kräfteverlust bzw. die kurzzeitige Bewusstlosigkeit erhöhen die Verletzungshäufigkeit sowie das Sturz- und Frakturrisiko enorm. Für viele rüstige Senioren kann eine Schenkelhalsfraktur das Ende Ihrer Selbstständigkeit bedeuten.

Sind Kreislaufstörungen, abgesehen von den daraus resultierenden Unfällen, ein Risikofaktor für die Gesundheit?

So pauschal kann ich Ihre Frage leider nicht beantworten, weil die Ursachen für Herz-Kreislauf-Beschwerden sehr vielfältig sind. Manche Ursachen von Kreislaufstörungen wie krankhafte Veränderungen am Herzmuskel oder Hypertonie sind sehr ernst zu nehmen. Andere, wie z. B. Hypotonie nach Infektionskrankheiten, Klimaschwankungen, Nahrungsentzug (es gibt die abenteuerlichsten Diäten) oder Stresssituationen, benötigen lediglich eine kleine Überbrückungshilfe.

Es kann also jeder, bei ungünstigen Umständen wie einem Infekt oder Klimaumschwung Kreislaufbeschwerden bekommen?

Das habe ich in diesem Frühjahr am eigenen Leib erfahren. Ich bin sonst eigentlich nicht so anfällig, aber bei einem Temperaturumschwung von -12 °C auf +3 °C habe ich mich doch sehr mitgenommen gefühlt und meine Frau sagte, ich wäre „weiß wie die Wand“ in der Praxis eingetroffen. In solchen Fällen und bei Kreislaufschwächen infolge von Infekten hat sich die Einnahme von *Veratrum album* (Weißer Germer) bewährt. Aufgrund der kreislaufanregenden Wirkung wurde diese auch als „Nieswurz“ bezeichnete Pflanze früher in Schnupfpulver verarbeitet. *Veratrum* ist auch als „Folge von Gefühlsregungen“, also bei Kreislaufschwäche infolge psychischen Stresses, indiziert.

Was genau verbirgt sich hinter dem Begriff „hypotone Regulationsstörung“?

Hypotone Regulationsstörungen können sich in Form von anfallsartigen, teilweise stressbedingten und generellen bzw. chronischen Beschwerden äußern. Im Wesentlichen un-

terscheidet man vier verschiedene Formen:

- die konstitutionelle Hypotonie
- die sekundäre Hypotonie
- die vasovagale Hypotonie
- die orthostatische Hypotonie

Die konstitutionelle Hypotonie

Die konstitutionelle, primäre oder essentielle Hypotonie ist anlagebedingt und kommt familiär gehäuft vor. Ein zu niedriger Blutdruck kann oft viele Jahre lang unerkannt und ohne belastende Auswirkungen vorhanden sein, dann aber durch psychosoziale Stressfaktoren zu den typischen Hypotoniesymptomen, wie Antriebsschwäche, chronische Müdigkeit, Ohnmachtsneigung und reduziertes Leistungsvermögen, führen. Meist ist die essentielle Hypotonie aber durch dauerhafte unspezifische Befindlichkeitsstörungen charakterisiert.

Die sekundäre Hypotonie

Die so genannte sekundäre oder symptomatische Hypotonie ist Folge einer bestehenden Krankheit wie z. B. einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, einer Herzmuskelschwäche, einer Herzklappenverengung oder einer Schilddrüsenunterfunktion. Aber auch schwere Allgemeinerkrankungen oder chronische Entzündungsherde (Zähne, Nasennebenhöhlen) können eine Hypotonie zur Folge haben. Weiterhin kann sie infolge starken Flüssigkeitsverlustes, niedrigen Blutzuckers und einer Unterfunktion der Nebennierenrinde auftreten. Hypotonien, die durch unerwünschte Arzneimittelwirkungen hervorgerufen werden, zählen ebenso hierzu. So können z. B. Beta-rezeptorenblocker, Nitrate, Diuretika, Psychopharmaka (MAO-Hemmer), Sedativa, Antihistaminika und Zytostatika hypotone Kreislaufstörungen induzieren.

Die psychovegetativ bedingte Hypotonie

Psychovegetativ bedingte Hypotonien treten in psychisch belastenden Situationen in Form der Muskelspannung und eines kurz an-

dauernden Bewusstseinsverlustes auf. Die Ohnmachtsneigung beruht auf einer Alarmreaktion des Körpers, d. h. auf einer Aktivierung für Kampf oder Flucht, ohne anschließende Bewegung, so dass durch den reduzierten Rückfluss des Blutes von den Muskeln zum Herzen eine Minderversorgung des Gehirns mit Blut und Sauerstoff erfolgt. Wenn der systolische Blutdruck unter einen Wert von 60–55 mmHg sinkt, führt dieses zu Schwindel und Ohnmacht. Etwa 30 % aller gesunden Erwachsenen haben schon einmal eine solche Synkope erlebt. Körperliche Aktivität wirkt dem Schwindel und der Ohnmachtsneigung entgegen. Der Blutdruck steigt und die Blutgefäße der Haut werden verengt, so dass mehr Blut und damit auch mehr Sauerstoff in das Gehirn gelangt.

Die orthostatische Hypotonie

Die orthostatische Hypotonie ist eine Sonderform des niedrigen Blutdrucks, die beim Übergang vom Liegen zum Stehen oder bei längerem Stehen auftritt (orthostatisch = aufrecht stehen). Sie zeigt sich besonders bei jüngeren Frauen, bei großen, hageren Menschen, bei Personen mit Krampfadern und nach (krankheitsbedingten) Liegephasen. Zugrunde liegt ein Versagen der Kreislaufregulation beim Aufstehen oder im Stehen. Das Blut versackt, der Schwerkraft folgend, in die Beine. Im Normalfall wird dieser Reaktion sofort durch Verengung der Beinarterien und Abgabe von gespeichertem Blut aus den Depots des Körpers gegengesteuert, so dass man von dem kurzen Blutdruckabfall nichts bemerkt. Das gelingt bei der orthostatischen Hypotonie nicht schnell genug. Es kommt zu Schwindel, Übelkeit, Flimmern und Schwarzwerden vor den Augen oder sogar zu einer kurzen Ohnmacht infolge der Bluteleere im Gehirn. Die verzögerte Gegenregulation des Sympathikus kann sich in Form von Herzrasen, Schweißausbrüchen und Angstgefühlen auswirken.

Die neuronale Steuerung findet hauptsächlich über das sympathische, vegetative

Mögliche Ursachen einer sekundären Hypotonie

1. Verschiedene Herzkrankheiten
2. Manifeste Hypothyreose
3. Allergien (durch Histamin verursachte Gefäßerweiterung)
4. In der Genesungszeit nach Operationen oder Infektionskrankheiten (z. B. Grippeinfekt)
5. Nikotinentzug (Vasodilatation nach nikotinbedingter Verengung)
6. Übermäßiger Alkoholkonsum (Vasodilatation)
7. Warmes oder schwüles Wetter (Vasodilatation)
8. Blutdrucksenkung als Nebenwirkung vieler Medikamente

Abbildung 1

Typische Symptome der Hypotonie

- Schwindelgefühl, Benommenheit mit „Schwarzwerden und Flimmern vor den Augen“
- Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche
- morgendliche Antriebsschwäche, rasche Ermüdung
- Schweißausbrüche, Gesichtsblassheit
- Kopfschmerzen (häufig mit Übelkeit)
- Ohrensausen, Hörstörungen
- Gangunsicherheit, Neigung zur Ohnmacht
- Wetterfühligkeit, insbesondere bei Föhn
- Herzklopfen, Pulsjagen mit „Beklemmungsgefühl in der Herzgegend“
- Kältegefühl in Händen und/oder Füßen
- (Ein-)Schlafstörungen

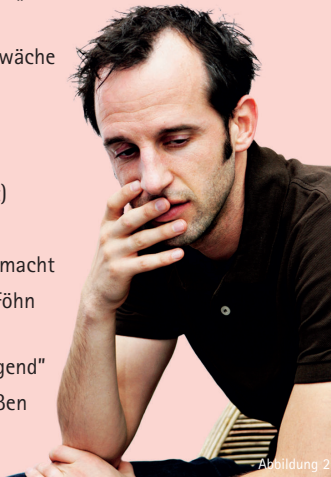


Abbildung 2

Nervensystem statt: Der Neurotransmitter Noradrenalin bindet an die α 1-Rezeptoren der Arterien und wirkt so gefäßverengend. Wieso funktioniert dieser Regelkreis bei der orthostatischen Hypotonie nicht?

Unter normalen Bedingungen werden beim Aufstehen etwa 600 ml Blut aufgrund der Schwerkraft ins Becken und in die Beine verschoben (venöses Pooling). Ohne Gegenregulation würde dadurch ein erheblicher Blutdruckabfall ausgelöst werden. Dies wird, wie Sie schon richtig sagten, durch die sympathisch vermittelte Gefäßkonstriktion verhindert, die vorwiegend in den Beinen, Armen und im Bauchraum stattfindet.

Der Baroreflex

Grundlage hierfür ist der so genannte Baroreflex: Akute Einflüsse, wie das plötzliche Aufrichten, werden von den Barorezeptoren an das Kreislaufzentrum im Gehirn übermittelt. Mit dem Ziel der Blutdruckstabilisierung reduziert das Kreislaufzentrum im Gehirn den Vagotonus. Dies führt zur Steigerung der peripheren Sympathikusaktivität. Die dadurch ausgelöste Gefäßkonstriktion führt zu einer Zunahme des peripheren Widerstandes. Auch die Herzfrequenz und die kardiale Inotropie nehmen zu. Im Rahmen der sympathikusinduzierten Hyperkontraktilität der linken Herzkammer werden jetzt kardiale Rezeptoren aktiviert, die im Sinne einer Gegenregulation wiederum starke Signale zu Vaguskerne im Hirnstamm senden. Bei Patienten mit Neigung zu orthostatischen Beschwerden funktioniert die zeitnahe Feinabstimmung zwischen Sympathikus und Parasympathikus (Vagus) nicht optimal.

Bei einer orthostatischen Hypotonie ist der Blutdruck der Betroffenen im Liegen demnach dann völlig normal?

Ja, die Symptome sind entweder an einen Lagewechsel oder längeres Stehen gebunden. Das hat auch eine diagnostische Relevanz: Die Diagnose der essentiellen Hypotonie orientiert sich am Ruheblutdruck. Die WHO hat hierfür als Grenzwert einen systolischen Blutdruck von maximal 110 mmHg (Mann) bzw. 100 mmHg (Frau) unabhängig vom Alter und diastolischen Blutdruck festgelegt. Zur Feststellung orthostatischer Regulationsstörungen werden gewöhnlich Provokationsmanöver herangezogen: Der Patient liegt für ca. 10 Minuten flach auf dem Rücken,

Blutdruck und Puls werden gemessen und mit den Werten nach passivem Aufrichten (Kipptischversuch) oder aktivem Aufrichten (Schellong-Test) verglichen. Ein Blutdruckabfall bis zu 20 mmHg systolisch und 10 mmHg diastolisch verbunden mit einem leichten Pulsanstieg gelten als physiologisch. Ein systolischer Blutdruckabfall von über 20 mmHg gilt als Diagnosekriterium für eine orthostatische Regulationsstörung.

Bis zu 50 % der jüngeren Personen und Sportler erleiden im Laufe ihres Lebens eine vasovagale Synkope. Ist demnach eine orthostatische Fehlregulation sehr häufig?

Die Mangeldurchblutung bestimmter Organe („Schmetterlinge im Bauch“) aufgrund von psychovegetativem Stress kennen wir alle. Genauso treten vasovagale Reaktionen bei ausreichend langer Orthostase prinzipiell bei jedem Menschen auf. Es kommt zu einem plötzlich eintretenden, passageren Verlust von Bewusstsein und Muskeltonus, bedingt durch eine zerebrale Minderdurchblutung. Aufgrund vaso(=Gefäße)vagaler(=Vagus) Störungen ist die normal fein abgestimmte Kooperation zwischen Sympathikus und Parasympathikus (Vagus) alteriert. In der Fachliteratur findet man noch zwei Fachtermini für diese Störung, nämlich die „orthostatische Intoleranz“ und das „posturale Tachykardiesyndrom“(POTS). Patienten, bei denen ein POTS diagnostiziert wird, klagen über eine mehr oder weniger stark ausgeprägte Unverträglichkeit von längerem Stehen. Sie berichten über ein zunehmendes Benommenheits- oder Leeregefühl im Kopf, Standunsicherheit, Palpitationen, Übelkeit, Schwäche, Zittern, Ängstlichkeit, das Bedürfnis sich hinzusetzen oder hinzulegen. Eine weitere Sonderform ist das Karotissinus-hypersensitivitätssyndrom.

Der hyperreagible Karotissinus

Wenn die Barorezeptoren aufgrund von Gefäßverkalkungen etc. geschädigt sind, kann es sein, dass sie auch mit leichtem Druck auf die Halsgefäße überreagieren. Ein hyperreagibler Karotissinus kann besonders bei älteren Menschen, als eine überdimensionale Antwort der Barorezeptoren, eine Synkope auslösen. Werden die Barorezeptoren im Karotissinus (an der Teilungsstelle der Halsschlagader) durch Druck stimuliert, erfolgt eine überproportionale Gegensteuerung. Die verminderte Hirndurchblutung kann Schwin-

del oder Synkopen auslösen. Typisch bei Karotissinushypersensitivität ist die nach leichtem mechanischen Druck (wie z. B. beim Rasieren, Krawattebinden oder Pulsmessen am Hals) herbeigeführte Synkope.

Orthostatischen Synkopen gehen häufig Präsynkopen mit typischen Anzeichen wie Übelkeit, Blässe, Schwindel, epigastrische Beschwerden und Sehstörungen voraus. Ist es bei solchen präsynkopalen Missempfindungen von großem Vorteil ein Antihypotonicum zur Hand zu haben?

Ja. Am bekanntesten ist eine Kombination aus Dihydroergotamin (Mutterkornalkaloid) und Etilerfrin (Sympathikomimetikum) wie das Effortil®. Der Einsatz erfordert allerdings auch die Beachtung der Kontraindikationen: Engwinkelglaukom, Herzrhythmusstörungen, Hyperthyreose, schwere Harnabflussstörung, schwere Herz- und Gefäßerkrankungen, Leber- und Nierenfunktionsstörungen, Phäochromozytom, Diabetes mellitus.

Gibt es für diese Akutfälle auch phytotherapeutische oder homöopathische Mittel?

Leichte, den Kreislauf tonisierende Wirkungen werden auch Extrakten aus Adonisröschen, Gelbem Jasmin, Maiglöckchen und Rosmarin zugesprochen. Eine Sonderstellung in der modernen Phytotherapie nimmt der Kampfer (*Cinnamomum camphora* L.) ein. Die ätherischen Öle des D-Kampfers stimulieren das Atem-Kreislauf-Zentrum. D-Kampfer wirkt deshalb bei hypotonen Kreislaufregulationsstörungen tonisierend. Der Effekt wurde durch mehrere pharmakologische Wirkksamkeitsstudien bestätigt und ist in der Wirkstoffkombination mit Weißdornfrüchten z. B. als Korodin® sehr bekannt. Auch homöopathisch aufbereiteter Kampfer wirkt auf das Zentralnervensystem und ist daher besonders bei kollapsbedingten und (prä)synkopalen Zuständen indiziert. Ich hatte in meiner Praxis immer Kampfer- oder Pfefferminzöl als Notfallmaßnahme – z. B. wenn ein Patient bei einer Akupunktur oder Injektion zu kollabieren drohte – zur Hand.

Rp.

Oi. Camphor 10.0
S.: Bei Bedarf intensiv daran riechen und ein wenig unter die Nase reiben.

Kann man Kampfer auch langfristig, zum Beispiel in Form eines Tees, einsetzen?

Kampfer kann sicher auch langfristig, in homöopathischer Dosierung genommen, eine allgemein tonisierende Wirkung erzielen. Als Tee ist er jedoch völlig wirkungslos, da es sich bei den Wirkstoffen um ätherische Öle handelt, die nicht wasserlöslich sind. Deshalb wird *Camphora rubini* zu gleichen Teilen aus Kampfer und Kognac hergestellt.

Zu welchen Arzneien raten Sie bei einer essentiellen, primären Hypotonie?

Schauen wir uns zuerst die häufigsten Symptome an: Anstelle der Gleichgewichtsstörungen oder kurzzeitigen Bewusstseinsverluste infolge einer zerebralen Minderdurchblutung, die bei der orthostatischen Dysregulation im Vordergrund stehen, haben wir es mit einer Vielzahl eher unspezifischer Symptome zu tun. Im Vordergrund stehen ständige körperliche und geistige Erschöpfung, verminderte Leistungsfähigkeit, Antriebs- und Konzentrationsschwäche („Leere im Kopf“), Müdigkeit oder Schlafstörungen, Schwindel, atypischer Kopfschmerz und nicht selten Wetterfühlig-

keit bei Schwüle und Föhn. Charakteristisch ist zudem eine starke Kälteempfindlichkeit (kalte Hände und Füße) und, bei zu schnellem Aufstehen, ein „Schwarzwerden vor den Augen“. Auch Herzschmerzen, Palpitation und innere Unruhe sind nicht selten...

...darf ich hier gleich einmal einhaken? Halten Sie es für wichtig das Herz bei einer solchen Therapie mit einzubeziehen?

Auf jeden Fall. Der Versuch des Körpers einen starken Blutdruckabfall durch Erhöhung der Herzfrequenz zu kompensieren, kann von Herzklopfen über Herzrasen bis hin zu Beklemmungsgefühl und Schmerzen in der Brust führen. Bei diesem „nervösen Niederdruck“ sollten keine allopathischen blutdrucksteigernden Mittel eingenommen werden, die den Sympathikusnerv reizen und ein Zusammenziehen der Blutgefäße bewirken, weil sich dadurch alle angeführten Symptome noch verschlechtern können.

Cactus grandiflorus

In diesem Zusammenhang möchte ich auf den Kaktus „Königin der Nacht“ (*Selenicereus grandiflorus*) hinweisen. Es handelt sich um eine Kakteenart, deren Name sich aus dem griechischen Wort *selene* (= Mond, Mondschein) und dem alten Gattungsnamen *cereus* (= Säulenkaktus) zusammensetzt. Mit Hilfe ihrer Luftwurzeln klettert sie an Felsen, Wänden und Mauern empor. Dieser großblütige (*grandiflorus*) Kaktus blüht nur einmal im Jahr bei Mondschein und duftet dabei nach Vanille. Die hellgelb-weißlichen Blüten öffnen sich abends mit Beginn der Dunkelheit und schließen sich wenige Stunden später nach vor dem Morgengrauen in derselben Nacht. Nach der Befruchtung entwickeln sich nach 2-3 Monaten rötliche Früchte in der Größe einer Tomate. Die „Königin der Nacht“ ist in der Wüste von Mexiko beheimatet, wird aber auch im tropischen Amerika für den arzneilichen Gebrauch kultiviert. Sie enthält digitalisähnliche Glykoside, die zu herz- und nervenberuhigenden Arzneien verarbeitet werden. Die Inhaltsstoffe wirken entspannend auf das Herz und fördern die Durchblutung der Kranzgefäße. Die Leitsymptome, nach welchen sich die Homöopathie richtet, sind Herzdruck und Herzangst. Zu ihrem Hauptindikationsgebiet zählen nervöse und organische Kreislaufstörungen. Dadurch, dass *Cereus* nicht sympathikomimetisch wirkt, ist es auch bei Hypertonie, im Gegensatz zu Digitalis, nicht kontraindiziert.

Indikationsgebiete von Cactus grandiflorus

- Herz-Tonikum und -Sedativum
- Herzklopfen
- Herzflattern
- Zirkulationsstörungen (nervös und organisch)
- Kongestion

Abbildung 3

Gibt es noch weitere herzberuhigende Arzneien, die Sie empfehlen?

Bei hypotoner Dysregulation mit Tachykardiesymptomatik können pflanzliche Kardiosedativa wie Flüssigextrakte aus dem Besenginsterkraut (*Cytisus scoparius*) und Herzgespann (*Leonurus cardiaca*) eingesetzt werden. Zu den sedierenden pflanzlichen Herzmit-

ten gehören weiter Melisse, Baldrian und Eisenkraut (*Verbena officinalis*). Aus der animalischen Welt werden vor allem Ambra D6 (Sekret vom Pottwal) und Moschus D6 (Drüsensekret des Moschusochsen) als Mittel bei Herzstress verwendet.

Wann würden Sie diese Kardiosedativa und wann Kardiotonika einsetzen?

Bei Kardiosedativa stehen die funktionell nervösen Herzbeschwerden und Tachykardien im Vordergrund, wohingegen pflanzliche Kardiotonika eher auf hypotone Dysregulationen mit den Hauptsymptomen, rasche Ermüdung und orthostatische Hypotonie, ausgerichtet sind.

Homöopathische Kardiotonika

Aus der Mineralwelt hat besonders *Rubellit* (Roter Turmalin) eine kreislaufanregende Wirkung. Gute Dienste leisten *Kalium carbonicum* und *Arsenicum album*. Gebräuchliche Herzglykosidpflanzen sind *Adonis vernalis* (Adonisröschen), *Convallaria majalis* (Maiglöckchen) und *Scilla maritima* (Meerzwiebel). Ebenfalls den Herzstoffwechsel entlastend ist das Universalmittel *Crataegus oxyacantha* (Weißdorn). Zahlreiche pflanzliche und homöopathische Kardiaka enthalten einen Extrakt aus Weißdornblättern zur Steigerung der Leistungsfähigkeit des Herzens. Auch die stark giftige Familie der Loganiaceen (Pfeilgiftgewächse) gehört zu den wichtigen Herzheilmitteln, wie *Gelsemium* (Gelber Jasmin), *Ignatia* (Ignatiusbohne), *Nux vomica* (Brennnessel) und *Spigelia* (Wurmkraut), die sich zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen, Belastung durch Herztoxine und psychosomatischen Herzbeschwerden eignen.

Das ist sehr interessant, dass Sie von Toxinen und typischen Entgiftungsmitteln wie Nux vomica sprechen.

Eine regelmäßige Entgiftung ist für Hypotoniker ganz besonders wichtig! Schließlich dient der Blutkreislauf dazu, das Blut und somit das Transportmedium sowohl für die vom Stoffwechsel benötigten Elemente als auch Abfallprodukte, zu befördern. Stagniert der Kreislauf häufen sich Stoffwechselschlacken im Gewebe an. Für die von den meisten Betroffenen als sehr unangenehm empfundene ständige Müdigkeit, Leistungs- und Konzentrationsschwäche ist zum einen sicherlich in einer verminderten Durchblutung des Gehirns begründet, zum anderen erinnern die Symptome aber auch stark an eine Toxinbelastung. Vielleicht ist dies die Erklärung, dass die Wirkung von Herzmitteln sich oft schlagartig bei entsprechender Lebermedikation (Entgiftung!) verstärkt.

Die immer wieder beschriebenen Konzentrationstörungen wurden kürzlich in einer Doktorarbeit belegt. Zusammenfassend ergab die Studie, dass essentielle Hypotoniker gegenüber einer „gesunden“ Kontrollgruppe unter einem relativen Aufmerksamkeitsdefizit leiden. Hypotoniker haben es also wirklich schwerer, sich mit der nötigen Aufmerksamkeit einer Aufgabe zu widmen!

Nicht nur das, es gibt auch empirische Belege für eine erhöhte Neigung zu Depressivität sowie die Beeinträchtigung der allgemeinen psychischen Gesundheit und gesundheitsbezogener Lebensqualität bei Patienten, die unter zu niedrigem Blutdruck leiden. Die Symptome Schwindelgefühl, Müdigkeit, leichte Erschöpfbarkeit, Ruhelosigkeit und Reizbarkeit deuten schon in diese Richtung.

Bewährte homöopathische Kreislaufmittel

Das Adonisröschen gehört zur Familie der Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae). Der Artnamen (lat: vernalis) weist auf die Blütezeit im Frühling hin. Der Gattungsname ehrt den auf der Jagd von einem Eber getöteten Gott Adonis. Auf Wunsch von Aphrodite, erlaubte Zeus Adonis während der Frühlings- und Sommermonate in Form der Blüte zu Aphrodite zurückzukehren. Im 16. und 17. Jh. wurde die Droge bei Harnbeschwerden, Wassersucht und Steinleiden empfohlen. Hippokrates setzte Adonis bei Wassersucht ein.



Adonisröschen

Die hellgelben, nach Vanille duftenden Blüten der „Königin der Nacht“ öffnen sich abends mit Beginn der Dunkelheit und schließen sich wenige Stunden später noch vor dem Morgengrauen in derselben Nacht. Die Kaktusart ist in der Wüste von Mexiko beheimatet, wird aber auch im tropischen Amerika für den arzneilichen Gebrauch kultiviert. *Selenicereus grandiflorus* enthält digitalisähnliche Glykoside, die zu herz- und nervenberuhigenden Arzneien verarbeitet werden. Die Inhaltsstoffe wirken entspannend auf das Herz und fördern die Durchblutung der Kranzgefäße.



Königin der Nacht

Kampfer ist ein altes chinesisches Heilmittel, das im 11. Jh. aus China und Indien in den Westen gebracht wurde. Besonders das Harz des Kampferbaumes weist einen hohen Gehalt an aromatischem Keton auf. Bei der Kampfergewinnung wird traditionell das zu Spänen zerleinerte Holz des Kampferbaumes einer Wasserdampfdestillation unterzogen. Der Kampferbaum *Cinnamomum camphora* zählt zur Familie der Lorbeergewächse. Charakteristisch ist der starke, wohlriechende, aromatisch-holzige Geruch, welcher auch typisch für Erkältungssalben ist.



Kampfer

Der Weißdorn gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae) und kommt in den nördlichen, gemäßigten Zonen in Hecken, an Waldrändern und auf Hängen vor. Der Strauch hat zuerst duftende, weiße Blüten in Doldentrauben, auf die dunkelrote, eiförmige Früchte folgen. Der Gattungsname *Crataegus* stammt möglicherweise vom griechischen „krataios“ (fest, stark) und bezieht sich vermutlich auf das feste Holz. Der Weißdorn gilt in der Volksmedizin seit fast 2000 Jahren als „herzstärkendes“ Mittel.



Weißdorn

Der Weiße Germer zählt zu den Liliengewächsen. Der Gattungsname „Veratrum“ leitet sich von „verare“ (wahr reden) ab, was sich wohl auf das Sprichwort stützt, dass ein „beniestes Wort“ ein wahres Wort sei. Der Artnamen „album“ bezieht sich auf die weißen Blütenrispen. Wegen seiner Giftwirkung wurde der Weiße Germer auch „pflanzliches Arsen“ genannt. In der Antike wurde der Weiße Germer u. a. als Mordgift und Pfeilgift – später als Niesmittel (Weiße Nieswurzel), Brechmittel, Abführmittel oder zur Heilung Wahnsinniger verwendet.



Weißer Germer

Kaliumcarbonat ist ein weißes, körniges, hygroskopisches Pulver. Hergestellt durch eine chemische Reaktion von Kaliumhydroxid mit Kohlenstoffdioxid: „Man drückt ein Loth mit etlichen Tropfen Wasser befeuchtet, gereinigten Weinstein in Form einer kleinen Kugel zusammen, die man in ein Stückchen Papier wickelt und trocknen lässt, dann aber über und zwischen glühenden Kohlen eines Rostes allmählich bis zum Glühen bringt, sie nun heraus nimmt, in eine Untertasse von Porcellan legt ...“ (Hahnemann CK IV/1)



Pottasche

Adonis vernalis

In der Homöopathie werden die zur Blütezeit gesammelten und getrockneten oberirdischen Pflanzenteile verwendet. Diese enthalten digitalisähnliche Glykoside, welche positive inotrope und venotonisierende Eigenschaften besitzen. Das „Herzmittel“ wird vorrangig zur Verbesserung der Kontraktionskraft des Myokards, zur Regulierung der Pulstätigkeit, zur Ausschweemung von (cardialen) Ödemen durch vermehrte Harnabsonderung und bei Herzproblemen mit nervösen Symptomen eingesetzt.

Cactus grandiflorus

In der Homöopathie wurde *Cactus grandiflorus* 1964 von Dr. ROCCO RUBINI aus Neapel geprüft. Die Urtinktur wird aus den frisch abgeblühten Blüten und den jungen, noch nicht verholzten, Trieben hergestellt. Der Wirkstoff „Cactin“ beeinflusst die Herz- und Gefäßmuskulatur und hat eine hohe Affinität zum Blutkreislauf. „Cactus“ wird in der Homöopathie auch eng mit dem Herz-Kreislaufsystem assoziiert. Organische und nervöse Kreislaufstörungen sind das Hauptindikationsgebiet.

Camphora

Kampfer besitzt eine antiseptische, bronchospasmodolytische und kreislaufstimulierende Wirkung. Die Urtinktur wird aus *Cinnamomum camphora* gewonnenem D-Kampfer und 62%igem Ethanol hergestellt. Camphora wirkt auf das Zentralnervensystem und ist daher besonders bei kollapsbedingten Zuständen indiziert: Ohnmacht, bläuliche Lippen mit eisiger Haut, kalter Schweiß und Blässe. Auch bei plötzlicher Schwäche, Muskelstarre und Pulslosigkeit kann Kampfer helfen.

Crataegus

Bei phytotherapeutischen Zubereitungen wurde eine Steigerung der Kontraktionskraft und des Schlagvolumens sowie antiarrhythmische Effekte und eine verbesserte Koronardurchblutung des Herzens nachgewiesen. In der Homöopathie werden die frischen, reifen Früchte von *Crataegus oxyacantha* verwendet. Als besondere Indikation gelten Kreislaufstörungen, die mit dem Nachlassen der Herzleistung bei Belastung assoziiert sind. Nach FRÜHAUF ist *Crataegus* das Kreislaufmittel unserer Zeit.

Veratrum album

gilt als „homöopathische Notfallmedikament“ bei Kreislaufstörungen. Verwendet wird der vorsichtig getrocknete außen graubraune und innen weißliche Wurzelstock mit daranhängenden Wurzeln. Homöopathisch aufbereitet besitzt *Veratrum album* eine anregende Wirkung auf die Steuerzentrale des Nervensystems und nimmt positiven Einfluss auf Kollaps- und Schwächezustände z. B. bei grippalen Infekten. Weitere Indikationen sind u. a. Erschöpfung, Darmerkrankungen und Erbrechen.

Kalium carbonicum

Die Organentsprechungen von Kalium carbonicum sind neben Herz-/Kreislaufsystem und Atemwege das ZNS und der N. Vagus. Es wirkt vorrangig auf vagotone Schwäche mit allgemeiner Spannungslosigkeit, Schwäche und Reaktionsträgheit, gepaart mit dem Bild konstitutioneller Neurasthenie. Zusammenfassend kann man sagen, dass bei vegetativ-funktionellen Herz-Kreislaufstörungen wie Herzstolpern bzw. Hypotonie Kalium carbonicum als Mittel in Betracht gezogen werden sollte.

Wie sieht Ihre Therapiestrategie bei Kreislaufbeschwerden aus?

Allgemein empfehle ich bei jeder Form von Kreislaufbeschwerden eine Reiztherapie zur Tonisierung und Verbesserung der vaskulären Regulationsfähigkeit. Ein Kreislauftraining ersten Ranges ist am Morgen neben dem Trockenbürsten das Wechselduschen. Grundsätzlich wird gut warm bzw. heiß begonnen: rechtes Bein, linkes Bein, rechter Arm, linker Arm (immer herzfern) und dann am besten von den Schultern her den ganzen Körper. Den Kopf nicht mit einbeziehen und bitte auch nicht den Brausestrahl direkt auf den Nacken – und damit auf die Wirbelsäule mit ihrem Nervengeflecht – richten. Ist der Körper gut durchgewärmt, dann kalt oder, wer sich davor scheut, kühl temperiert duschen. Reihenfolge wie vorher und: tief durchatmen! Das Ganze am besten noch 2–3-mal wiederholen. Wichtig ist es, den Grundsatz aller Wechselanwendungen zu beherzigen: warm beginnen – kalt enden. Es ist auch durchaus empfehlenswert, mal eine Tasse Kaffee zu trinken (wirkt schneller als Schwarztee). Am besten mit Zucker oder Honig, weil bekanntermaßen Hypotonie und vor allem bei aktuellen Anlässen (Wetterumschwung, starke körperliche und seelische Belastung) nicht selten mit einer Hypoglykämie verbunden ist.

Kausale Therapie

Es sollte aber auch abklärt werden, ob es sich evtl. um eine sekundäre Hypotonie handelt. Hierzu gehören:

- Ausschluss einer Unterfunktion von Schilddrüse und Nebennierenrinde
- Kontrolle einer Unterproduktion von Verdauungssäften ggf. Darmsanierung
- Haar-Mineral-Analyse, ggf. Zufuhr von im Defizit liegenden Mineralien
- Kontrolle des Herz-Kreislauf-Systems
- Kontrolle des Säure-Basen-Haushaltes, ggf. Zufuhr von Basen

Medikamentöse Behandlung

Die medikamentöse Sympathikuserregung mit Allopathika kann über die Gefäßverengung die Pulsrate beängstigend steigern. Die Blutdrucksteigerung führt oft zu einer als unangenehm erlebten, erhöhten Allgemeinerregung und Unruhe. Deshalb ist hier Fingerspitzengefühl geboten. Aber auch die Naturheilkunde hat einige interessante Therapieansätze zu bieten:

- L-Carnitin greift in den Herzstoffwechsel fördernd ein und verstärkt die Herzleistung.
- Vitamin C sowie die Aminosäuren L-Prolin und L-Lysin sorgen für ein elastisches Bindegewebe und schützen die Gefäße
- Die Aminosäure Taurin besitzt eine protektive Wirkung für den Herzmuskel und eine blutdruckregulierende Wirkung
- Pflanzenstoffe (insbesondere Flavonoide und Glykoside) zum Beispiel aus Weißdorn wirken blutdruckregulierend und verbessern die Sauerstoffversorgung des Herzens.

Interessant sind auch, in Bezug auf den letzten Punkt, fixe homöopathische Kombinationen, die Arzneien enthalten, die sowohl bei einem akuten Anfall einer orthostatischen Regulationsstörung (z. B. Campher, Veratrum) indiziert sind und auf das Herz-Kreislauf-System sedierend (z. B. Crategus, Adonis, Cactus grandiflorus) als auch tonisierend (z. B. Crategus, Kalium carbonicum) wirken. Häufig ist es sinnvoll, Tee-Rezepturen unterstützend einzusetzen (siehe Abbildung 4).

Herr Karl, ich danke Ihnen vielmals für das Gespräch. Es war mir eine große Ehre, als sehr geschätzten Lehrer meines Vaters in der Angerer-Schule, interviewen zu dürfen. Ich denke, einige unserer Rezeptur-Bestandteile verdanken wir Ihrem anschaulichen Unterricht im Fach Phytotherapie ...



Dr. med. Ricarda Fackler,

geboren 1973 | 1992–1999 Medizin-Studium in Göttingen | 1998–1999 Stipendium der DFG „Neuronale Netzwerke und Neuronale Plastizität“ | 2001 Promotion auf dem Gebiet der Neuroanatomie | September 2001 Vollapprobation | Assistenzzeit in der Universitäts-Hautklinik in Freiburg | Seit 2000 aktives Mitglied der Arbeitsgruppe „Homöopathie und Anthroposophie“ des Bundesverbandes der pharmazeutischen Industrie | Leitung des med.-wiss.-Bereichs im elterlichen Unternehmen mit Teilaufgaben in der Geschäftsführung.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Die Blutdruckeinstellung unterliegt einem komplexen Regelsystem zur Aufrechterhaltung eines normotonen arteriellen Drucks. Die Anpassung der Organdurchblutung an wechselnde Funktionszustände und die Pumpleistung des Herzmuskels hinsichtlich Kontraktilität, Schlagfrequenz und Herzminutenvolumen stehen im ständigen Wechselspiel. In der Behandlung von Hypotonikern ist Feingefühl und Sachkenntnis des Therapeuten gefragt. Denn es existieren in der Literatur zahlreiche Begriffe zur Beschreibung unterschiedlicher Formen orthostatischer Kreislaufbeschwerden. Die Begriffsvielfalt bei der Bezeichnung dieser Störung, die Unklarheit der diagnostischen Kriterien sowie die inkompatiblen pathophysiologischen Sichtweisen bezüglich des Mechanismus haben dazu beigetragen, dass die Hypotonie in der klinischen Praxis wenig beachtet wird, obwohl sie zu erheblichen Funktionseinschränkungen im Alltag und zu einem stark belastenden Krankheitsgefühl bei den Betroffenen führen kann. Neuere epidemiologische Erkenntnisse weisen sogar auf nachhaltige Auswirkungen auf die Mortalitätsrate älterer Menschen hin.

Da bislang die Diagnose „Hypotonie“ kaum therapeutische Relevanz hat, führen die allgemeinen sehr diffusen Beschwerden häufig zu ausgedehnter internistischer, neurologischer oder psychiatrischer Abklärung. Dabei kann die Diagnose mit einem Minimum an Ausschlussdiagnostik, durch eine gezielte Anamnese gestellt werden. So ist zunächst die Frage zu klären, ob der Patient bereits ein Medikament mit blutdrucksenkender (Neben-)Wirkung einnimmt. Differentialdiagnostisch sollte nach einer schwerwiegenden Grunderkrankung gefahndet werden. Jugendliche und jüngere Erwachsene mit Orthostase-Symptomatik ohne Verdacht auf andere Grunderkrankungen sollten wir auf die antihypotonen Einflüsse roborerer Maßnahmen, wie sportliches Training zur Steigerung der körperlichen Fitness, fettarmer und ballaststoffreicher Ernährung sowie Nikotin- und Alkoholkarenz, aufmerksam machen. Durch den Einsatz verhaltensmedizinischer und naturheilkundlicher Maßnahmen und verschiedener physikalischer und medikamentöser Optionen kann vielen Betroffenen geholfen werden. Gehen wir es an!

Ihre

Ricarda Fackler

Literaturverzeichnis

- * S. Duschek: Aufmerksamkeitsleistung, zerebrale Durchblutung und kortikale Aktivierungsprozesse bei essentieller Hypotonie

Weiterführende Literatur

- Josef Karl: Heilgeheimnisse der Natur – Gesund durch die richtige Lebensweise Lübbe-Verlag, 1999
- Josef Karl: Neue Therapiekonzepte – für die Praxis der Naturheilkunde Pfaum-Verlag, 1995
- Peter A. Zizmann: Die erfolgreiche Teemischung Verlag Volksheilkunde, 2001

I M P R E S S U M

meta im Dialog:

meta Biologische Heilmittel FACKLER KG
Philipp-Reis-Str. 3, D-31832 Springe/Deister
Tel.: +49 (0) 50 41/ 94 40-0, Fax: +49 (0) 50 41/ 94 40-49 oder -47
E-mail: kontakt@metafackler.de, Internet: <http://www.metafackler.de>

Redaktion: Dr. med. Ricarda Fackler

Layout: pharma contact GmbH, Wennigsen

Fotos: Adonis vernalis: W. Arnold, Cactus: Dr. C. Rätsch, Camphora: S. Schwiezer, Crataegus: K. Nawrot, Kalium carbonicum: S. Schwiezer, Veratrum: K. Nawrot, Abbildung 1: meta FACKLER KG, Abbildung 2: meta FACKLER KG, Abbildung 3: R. Fackler

Druck: Drucktechnik Böttcher, Langenhagen
Nachdruck (auch auszugsweise): auf Anfrage

©2006 meta im Dialog



Tee-Rezept bei nervösen Herzbeschwerden

Rp.	
Fol. Melissa	20.0
Fol. et Fruct. Crataegi	40.0
Hb. Leonuri	20.0
Rad. Valerianae	20.0
M.f.spec. D.S.:	1–2 Teel./Infus

Aus: Tee-Mixtur-Verdünnung. Das Teerezept. Josef Karl; <http://www.naturheilkunde-index.de/ernaehrung.html>



Tonisierender Tee bei hypotonen Kreislaufbeschwerden

Rp.	
Fol. et Fruct. Crataegi	25.0
Fol. Rosmarini	25.0
Gentianae rad.	20.0
Hyssopt herb.	15.0
Aurantii pericarp.	10.0
M.f.spec. D.S.:	1 Teel./Infus

Aus: Die erfolgreiche Teemischung. Peter A. Zizmann; Verlag Volksheilkunde

Abbildung 4