

## Das Cor nervosum

Naturheilkundliche Therapie des nervösen Herzens

Lange Zeit galt das Herz als der „Sitz der Seele“. Inzwischen wissen wir zwar alle, daß es als Hohlmuskel lediglich das Blut durch den Körper pumpt, aber dennoch sind Beschwerden in der Herzgegend beunruhigend, so als ob es den Lebensnerv trifft. Das Herz ist ein sehr stark vom Gefühl abhängiges Organ und diese Bemerkung wird durch die vielen Redewendungen untermalt:

- da geht einem das Herz auf,
- an gebrochenem Herzen leiden,
- sich Dinge zu Herzen nehmen,
- und andere.

Das Herz ist die zentrale Verbindung zwischen dem rein körperlichen Funktionieren und dem gefühlsmäßigen Anteil des Menschen.

Immer mehr Menschen leiden unter Beschwerden in der Herzgegend und kommen damit in die Naturheilpraxis. Das diagnostizierte Cor nervosum soll hier ausführlich beschrieben und therapeutische Interventionen diskutiert werden. Grundlage jedes diagnostischen Vorgehens ist die ausführliche Anamnese. In der Praxis begegnet man häufigen Fällen, die unter dem Bild verschiedener Symptome in der Herzgegend erscheinen. Doch ebenso häufig stellt man keine objektiv faßbaren Merkmale fest. Eine Abgrenzung zwischen funktionellen und organischen Herzerkrankungen ist sinnvoll und therapeutisch notwendig. Ist das Stechen im Brustkorb eine nervliche Anspannung oder Zeichen eines Herzinfarkts, sind die wahrgenommenen Symptome Merkmale einer Herzneurose oder eine Präinsuffizienz? Antworten kann sowohl die Schul- als auch die Alternativmedizin geben. Wenn man davon ausgeht, daß funktionelle Herzbeschwerden auch bei intaktem Herz und vor allen Dingen intakten Koronarien vorkommen, ist die Frage, woher kommen dererlei Klagen. Man kann grob drei verschiedene Störfelder abgrenzen:

1. Muskelkontraktion oder Muskelverspannungen in der Brustwand und im Schulter-Arm-gebiet, also hauptsächlich die Folgen gelenksabhängiger Zwischenrippenbereich und von vertikobrachialer und brachiozephaler Nervenwurzelreizsyndrome.
2. Verarbeiten und Erleben des so bedingten Thorakalschmerzes im Großhirn. Die reaktiven, wohl hauptsächlich im limbischen System zu ortenden linksthorakal Myalgien sind oft für den ihnen gegebenen Herzbezug und Bedeutungsgehalt ausschlaggebend.
3. Das Herz selbst, oder genauer gesagt, die Beteiligung seiner sensorischen Nerven an den sogenannten funktionellen Herzstörungen.

Da das heutige Thema nervöse Herzbeschwerden, Cor nervosum, heißt, möchte ich auf die **nervale Seite des Herzens eingehen**, d.h. die Informationsversorgung über die Nerven. Den Herzmuskel und seinen Rhythmus, den Puls, kann man nicht mit dem Willen beeinflussen wie die anderen Muskeln im Körper. Für all die Funktionen im Körper, die lebenswichtig sind, haben wir das autonome Nervensystem, das unbeeinflußbar vegetative Nervensystem. Die beiden Anteile des vegetativen Nervensystems sind:

	<b>Sympathikus</b>	<b>Parasympathikus (Vagus)</b>
Hormone des veg. Nervensystems	Adrenalin, Noradrenalin	Acetylcholin
Wirkung auf die Atmung	Beschleunigung	Verlangsamung
Wirkung auf den Blutdruck	Erhöhung des Drucks	Senkung des Drucks
Wirkung auf den Puls	Zunahme der Herzfrequenz	Abnahme der Herzfrequenz
Wirkung auf den Herzmuskel	Zunahme der Kontraktion	Abnahme der Kontraktion

Der Sympathikus-Nerv, der als Aktivator für die Herzaktivität und der Parasympathikus, der als Bremser und Gegenspieler wird, dienen als übergeordnete Nerven dazu, die Arbeit des Herzens den jeweiligen Bedürfnissen des Körpers anzupassen (Sport, Ärger, Schlaf, u.a.)

### **Die Reizleitung**

Das Herz bildet die für seine Muskelbewegung notwendige Erregung selbst. Das Reizleitungssystem im Herzen hat seinen Anfang im **Sinusknoten**. Er wird als der Schrittmacher des Herzens bezeichnet und diese elektrische Erregung überträgt sich auf den **AV (Atrio-ventrikular)Knoten**, verteilt sich über das **Hissche Bündel und den Purkinje-Fasern** in der Muskulatur des Herzens. Diese nüchterne Beschreibung gibt nur unzureichend das Gefühl wieder, wie sich die Reaktion des vegetativen Nervensystems im Bereich des Herzens anfühlt: das Herz kann vor Schreck fast stehenbleiben, vor Wut bis zum Hals pochen. Nicht immer muß hinter einem so deutlichen Körperempfinden auch eine Erkrankung stecken. Man spricht hier von sogenannten psychosomatischen Beschwerden, d. h. der Körper reagiert, weil starke Gefühle Einfluß nehmen. Zum Beispiel wird niemand auf den Gedanken kommen, eine Erkrankung dahinter zu vermuten, wenn einem das Herz vor Freude im Brustkorb zu hüpfen beginnt. So macht es Sinn, sich mit den Herzschmerzen auseinander zu setzen und hier eine klare Diagnostik zu betreiben, wo die Grenzen zwischen körperlicher Ursache und psychischer Reaktion zuziehen sind. Allerdings ist ein Hang zum Ärger und damit die psychische Mentalität auf lange Sicht ein Risikofaktor für Herz und Kreislauf. Bei Versuchspersonen einer Studie, die zu cholerischen Reaktionen neigten, war die Herz-/Kreislaufkomponente um das **siebenfache** erhöht. Die Hitzköpfigkeit war der Gesundheit sogar abträglicher als die klassischen Risikofaktoren wie Rauchen und Bluthochdruck.

### **Die Wut im Bauch ist ein Pfahl im Herzen.**

Vor etwa 40 Jahren begann die psychologische und medizinische Forschung damit, die Zusammenhänge zwischen Herz- und Gefäßerkrankungen sowie einem hektischen und aggressiven Verhalten zu erforschen. Lange Zeit herrschte die Meinung vor, daß vor allem erfolgsorientierte und hektische Menschen gefährdet seien. Doch inzwischen hat sich herausgestellt, daß es nicht das Verhalten als Ganzes ist, das Herz und Kreislauf negativ beeinflusst. Es scheinen sich eher nur ganz bestimmte Reaktionsweisen negativ auszuwirken: Feindseligkeit, Mißtrauen und Zynismus. Die psychischen Komponenten bei den klassischen Risikofaktoren sollten hier mehr in den Vordergrund gerückt werden.

Herzschmerzen, hier ist nicht der Liebeskummer gemeint, stellt häufig den Betroffenen und Therapeuten vor die Frage, was steckt hinter den Beschwerden im Brustkorb?

## Die Ursachen von Schmerzen im Thoraxbereich (nach F. Anschütz)

1. Kopf, Hals, Schultern
  - cervicale Radikulitis, Cervicalsyndrom,
  - thorakale neurovaskuläre Syndrome (Hals, Rippe, Scalenus-anticus-Syndrom),
  - periartikuläre Fibrositis,
  - scapulopostales Syndrom.
2. Thoraxwand
  - Haut und Hautanhang, Herpes zoster, prästernales Ödem bei Mumps, Adipositas dolorosa, Sklerodermie,
  - Gefäße: Mondor-Erkrankung,
  - Brustwirbelsäule und Nervensystem: Radikulopathie, Tumoren des Nervensystems, Multiple Sklerose,
  - Costale, intercostale muskuläre Schmerzen (Trauma, entzündliche Läsionen, Neoplasmen der Rippen, Knorpel und Nervengewebe, *Tietze-Syndrom*),
  - Sternumxiphoidalgie, manubriosternale Arthralgie, Arthritis, Osteomyelitis, Neoplasma,
  - Mamma.
3. Thorax, Eingeweide
  - Myokard und Gefäße: Myokarditis, Angina pectoris, Koronarinsuffizienz, Infarkt,
  - Perikard: Perikarditis, Tumor,
  - Endokard: Mitral- und Aortenfehler,
  - angeborene Fehler,
  - Aorta: sacculäre und dissezierende Aneurysmen, Aneurysma des Sines valsalva, der Pulmonalarterie,
  - Embolie: Pulmonalarterie, Aneurysmen, Hochdruck im kleinen Kreislauf,
  - Lunge und Anhangsgebilde, respiratorische Erkrankungen, pleurale, tracheale und bronchiale Schmerzen, Pneumothorax, Tumoren,
  - Ösophagus, Ösophagitis, Hiatushernie, Achalasie, Tumoren.
4. Mediastinum
  - Mediastinales Emphysem,
  - Mediastinitis,
  - Tumoren.
5. Abdomen
  - Diaphragmatische Hernie,
  - Gastroduodenale Erkrankungen,
  - Syndrom der Fluxura lienalis,
  - Gallenwegserkrankungen,
  - Pankreas, Pankreopathie, Pankreatitis,
  - Akutes, diaphragmatisches Syndrom,
  - Milzinfarkt.
6. Nichttopographische Klassifikation
  - Präkardiale Migräne,
  - Neurozirkulatorische Asthenie,
  - Hyperventilationssyndrom,
  - Psychoneurose.

Sogenannte **differentialdiagnostische Überlegungen** werden angestellt, um zu klären, aus welchem Grund die Herzgegend spürbar wird. Hierzu ist wichtig, den Betroffenen zu fragen, um weitere Faktoren seiner körperlichen Befindlichkeit zu erkennen. Fragen nach dem Schmerzcharakter, der Lokalisation der Schmerzen, Bedingungen der Auslösung, bzw. Veränderungsmöglichkeiten, Dauer und Tageszeit der Beschwerden, Rhythmik u.a. Neben der Art des Herzschmerzes können aber auch Alter, Geschlecht, Vorhandensein von Risikofaktoren und Zeichen der vegetativen und emotionellen Instabilität für die Wahrscheinlichkeitsdiagnose von zusätzlicher Bedeutung sein.

Schmerzschilderung	funktionelle Herzbeschwerden	Angina pectoris	Infarkt
Intensität	lästig	stark	unerträglich
Dauer	Stunden / Tage	2 - 20 Minuten	länger
Lokalisation	Herz / Arm	unspezifisch	unspezifisch
bei Belastung	besser	schlimmer	nicht möglich
nach Nitro-Präparat	unverändert	besser	unverändert
Auslösung	unspezifisch	Belastung / Streß	meist Ruhe
Schilderung	ausführlich	bagatellisiert	wortkarg
Enzyme	o.B.	o.B.	GOT/CPK erhöht
EKG	o.B.	ST-Senkung	typ. Umformung

Diese differentialdiagnostischen Hinweis führen für den Therapeuten bereits zu einer befundorientierten Diagnose. Da aber Befund und Befindlichkeit oft auseinander liegen, sollte man immer auch die subjektiven Beschwerden des Betroffenen eingehen, die er wie folgt beschreiben kann:

- pektanginöse Beschwerden (Enge)
- Herzjagen (typisches Symptom des Cor nervosum)
- Arrhythmie, Extrasystolie (Rhythmusveränderungen)
- Schlafstörungen
- Unruhe / Reizbarkeit
- rasche Ermüdbarkeit / Leistungsschwäche
- periphere Durchblutungsstörung
- Kardiale Ödeme in den Beinen
- Kurzatmigkeit / Atemnot
- Schwindel
- Ohrgeräusche
- Kopfdruck

## Man bemerkt sein Herz, was vorher nicht spürbar war!

### Beeinflussung des Herzens

Das Herz als Organ ist ein sehr gutmütiges System, d.h. bis dieses Organ reagiert, muß eine gewisse Toleranzgrenze überschritten werden, die durch verschiedene Komponenten einen belastenden Einfluß auf das Herz ausüben:

1. Das Herz will trainiert werden, je länger die Bewegungspausen sind, desto weniger leistungsfähig ist es. Mangelbewegung belastet mehr als übermäßige Beanspruchung.
2. Das Herz braucht ein gesundes Mittelmaß an Ernährung. Übermäßige Ernährung belastet über den Verdauungstrakt und die massive Belastung mit Fett und tierischem Eiweiß macht es faul und träg.
3. So wie das Mengenmaß der Ernährung wichtig ist, ist auch die Ernährungsqualität von entscheidender Bedeutung. Vitalstoffreiche Kost ist lebenswichtig für das Herz (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme)
4. Belastungen aus dem Bereich der Psyche sind ebenbürtige Gefahren wie die oben genannten, Streß und Konsorten verzehren die Leistungsbereitschaft des Herzens
5. Veränderungen im Stoffwechsel und Hormonhaushalt haben einen deutlichen Einfluß auf das Herz. Bekannt sind ja die Reaktionen bei Diabetes, im Klimakterium, durch die Einnahme der „Pille“, usw.
6. Aber auch andere Organe und Organsysteme haben einen spürbaren Zusammenhang mit dem Herzen:
  - Schilddrüsenerkrankungen
  - andere Herz-/Kreislaufkrankungen
  - Verdauungstrakt (Magen, Darm, Speiseröhre)
  - Störherde (Narben, Entzündungen, dentale Situation)
  - Lungenerkrankungen (Asthma, Zwerchfell)

### Das nervöse Atmungssyndrom

Dieses charakteristische Syndrom ist von anderen Regulationsstörungen leicht zu trennen. Es kann mit Symptomen der Hyperventilationstetanie einhergehen. Kennzeichnend ist „das Gefühl des Nicht-Durchatmen-Könnens“. Die Patienten sind subjektiv erheblich beeinträchtigt, objektiv findet sich kein Hinweis auf eine Ursache der Dyspnoe. Die Diagnose bei den „nach-Luft-ringenden“ Patienten ist meist schon vom Aspekt her zu stellen, die Atemnot tritt beim ruhigen Sitzen auf, bei körperlicher Anstrengung verschwindet sie meist. Die naturheilkundliche Therapie umfaßt die Störung, die eigentlich harmloser Natur ist, mit den nun folgenden Ausführungen.

### Der Nervus phrenicus und das Cor nervosum

Neben der rein organbezogenen Diagnose, müssen gerade in der Naturheilkunde auch Wechselwirkungen zwischen anderen Organsystemen miteinbezogen werden. Der Zusammenhang zwischen Herzreaktionen und Schilddrüsenerkrankungen ist altbekannt. Ein Organsystem wird aber bei der Diagnose und Therapie oft vernachlässigt: Das Zwerchfell.

Dieses Muskelzelt bildet die Grenze zwischen Lunge und Verdauungstrakt. Seine besondere Lage ist für die Herzbeschwerden von besonderer Wichtigkeit. Das Zwerchfell ist zum einen mit dem Herzen an dessen Unterseite direkt verbunden und wirkt über die ständige Bewegung bei der Atmung im Sinne einer zusätzlichen Pumpe. Zum anderen laufen die wichtigsten vegetativen Nervenfasern des Nervus vagus und Nervus phrenicus (Zwerchfellnerv) direkt am Herzbeutel vorbei, beziehungsweise haben zahlreiche Ausläufer auf den Herzbeutel. Die anatomische Gesellschaft zwischen n. vagus, n. phrenicus und der rr. cardiaca stellt einen logischen Zusammenhang bei der Reaktion des Stresses und des Herzschmerzes dar. In der täglichen Praxis ist vielleicht bekannt, daß Patienten mit Herzprobleme deutliche Unterschiede zeigen in Bezug auf die Atmung. Eine hektische, unrhythmische und stoßartige Atmung ist charakteristisch bei dem Beschwerdebild des Cor nervosum. Gerade bei dieser Erscheinung kommt auch ein wichtiger therapeutischer Schritt: die Therapie des Cor nervosum durch Atementspannung wie es aus dem Autogenen Training, Yoga oder anderen Entspannungsmethoden bekannt ist. Eine ruhige und gleichmäßige Atmung mit dem Bauch, d.h. mit dem Zwerchfell führt reflektorisch zu einer Beruhigung der Herznerven.

### **Therapeutische Interventionen und naturheilkundliche Aspekte der Behandlung**

In der naturheilkundlichen Behandlung des Cor nervosum spielen Externa eine nicht minder wichtige Rolle. So haben sich Einreibungen mit „Redskin“ oder Johanniskrautöl (Rotöl) sehr hilfreiche Auswirkungen auf die nervale Situation in der Herzgegend. Ein weiteres therapeutisches Moment entwickeln auch pflanzliche Therapeutika, die von ihrer Indikation ebenso für die Herzbeschwerden zuständig sind: Herba Adonis, Flores Arnicae, Herba Convallaria, Folia Crataegi, Folia Melissa, Herba Sarothamni scop., Radix Valeriana und andere. Zur Verfügung stehen Guttacor-Balsam (Hetterich) und Herzfluid Schuck. Angewendet werden sie bevorzugt in der Herzgegend und auf dem Brustbein, aber auch in den Ausstrahlungsgebieten wie linker Arm, Halsgegend und zwischen den Schulterblättern.

Bestimmte Bewegungen von Arm, Oberkörper oder Kopf können ebenfalls „Herzsymptome“ auslösen. In solchen Fällen ist der Chiropraktiker gefragt, der die behinderten Wirbelgelenke statisch korrigiert. Anzumerken sich auch die Verbindungen zwischen einzelnen Wirbeln und der Organsituation (C 3 und C4 bei Herzkrankheiten, Th 8 - 12).

### **Entspannungstraining als Weg zur inneren Ruhe**

Mit einer Einreibung und der Verbindung mit einer Entspannungsübung lassen sich sehr schöne Erfolge in der vegetativen Gesamtsituation erzielen. Positive Selbstprogrammierung im Sinne des Autogenen Trainings arbeitet mit Formulieren wie: „Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. Mein Puls ist ganz gleichmäßig. Mein Brustkorb ist warm durchströmt und entspannt. Ich bin ganz entspannt.“ Diese Entspannungsprogrammierung läßt sich noch verbessern, in dem die Atementspannung mitintegriert wird und so ein doppelter positiver Ent-spannungskomplex ausgelöst wird.

### **Die homöopathische Therapie des Cor nervosum**

Als ein Teil der biologischen Behandlung ist die Homöopathie eine ausgesprochen liebevolle und im naturheilkundlichen Sinne gleichgewichtsherstellende Therapieform. Der Vorteil dieser biologischen homöopathischen Mittel ist das Fehlen von Nebenwirkungen, die Möglichkeit einer Dauertherapie, die Preiswürdigkeit und das regulieren der körpereigenen Mechanismen. Die biologische Medikation zeigt bei erwiesenermaßen guter Verträglichkeit eine hohe Erfolgsrate. Mit der biologischen Therapie kann überhaupt ein Großteil der in der Praxis vorkommenden Herz- und Kreislaufbeschwerden versorgt werden. Ferner stört die biologisch/ homöopathische Therapie in keiner Weise eine eventuell erforderliche Basisbehandlung mit chemischen Präparaten. Es kommt unter Umständen sogar vor, daß Medikamente eingespart werden können.

### **Homöopathische Mittel**

**Spigelia** ist ein gutes Mittel bei Erregung, Herzklopfen, Schmerzen und Cor nervosum.

**Ase foetida** ist angezeigt bei einem Gefühl, als wenn das Herz zusammengeschnürt wird, begleitet von Nervosität, Erstickungsgefühl und Ohnmacht.

**Aconitum** zeigt ebenfalls hochakute Herzsensationen mit Angstzuständen.

**Sanguinaria** beinhaltet heftiges Herzklopfen mit Blutandrang und Hypertonie.

**Calcium fluoratum** hat in seinem Arzneimittelbild Herzstechen mit Druck und Schwere, Beklemmung und Herzschwäche.

**Crataegus** (Weißdorn) in der D1 ist geeignet bei Herz- und Kreislaufstörungen wie Herzschwäche, Altersherz, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris und Störungen des Blutdrucks. Crataegus scheint wegen seiner Durchblutungsförderung auf die Coronarien und wegen sedativen Wirkung besonders wichtig zu sein. Diese Wirkung wird noch durch Cactus verstärkt.

**Cactus** (Königin der Nacht) in der D1 bzw. D2 löst Krämpfe der Muskulatur, der Gefäße und der Hohlorgane; sorgt für die Schleimhautdurchblutung und ist das ideale Mittel bei organischen wie funktionellen Herzkrankheiten, Gefäßverkalkung und Bluthochdruck. **Cactus ist das Nitroglycerin der Homöopathie**, hat eine milde Wirkung auf den Krampfschmerz und andere schmerzhaft Herzsensationen mit Spannungsgefühl in der Herzgegend mit typischen stenokardischen Symptomenkomplex.

**Aurum met.** (Gold) in der D10 hat im Arzneimittelbild das Prinzip der Sonne und ist somit geeignet bei Depressionen, Einschnürungsgefühlen (Angina pectoris), Entzündungen, welche wie syphilitische Erkrankungen sich äußern, und hilft, die kritische psychische Situation zu entspannen.

**Convallaria majalis** (Maiglöckchen) in der D4 ist das Mittel bei Blutungen aller Art, Myalgien nach Überlastungen, Erkrankungen des arteriellen und venösen Systems. Das Maiglöckchen dient zur Herzstärkung und zum Ausschwemmen von Ödemen. Convallaria wirkt in Richtung Cor nervosum wie auch Cactus, welches besonders die subjektiven Beschwerden der Hypertoniker beeinflusst.

**Spigelia anthelmia** (Wurmkraut) in der D2 wird bei akuten Herzentzündungen, Angina pectoris, Nervenschmerzen, Kopfschmerzen eingesetzt. Spigelia ist angezeigt unter anderem bei großer Erregung, Angst, stürmischem Herzklopfen mit stark stechendem Schmerz an der Herzspitze und beim Cor nervosum.

**Scilla** (Urginea maritima, Meerzwiebel) in der D4 hat herzwirksame Glykoside die den Herzrhythmus normalisieren und führt zu einer Herzdekompensation durch seine harntreibende Wirkung.

Diese Therapieempfehlungen basieren auf eigenen Erfahrung und müssen immer auf die jeweilige Situation des Betroffenen abgestimmt und ausführlich diagnostisch überprüft werden. Es ist zu empfehlen, diese Empfehlungen als Hinweis zu nutzen und sich eigene Überlegungen anzustellen und gewissenhaft sich mit dieser Thematik zu beschäftigen.

Zusammengestellt:  
Jan w. Moestel  
info@moestel.de