

## Wenn das Herz nicht im Takt ist

Von der Chaostheorie zur inneren Ruhe

### Zusammenfassung

Das Herz schläft nie. Es hat erstaunliche Kräfte. Wenn andere Organe sich längst ausruhen, dann schlägt es immer noch. Es holt seine Kraft aus den gleichmäßigen Wechsel von Anspannung (Systole) und Entspannung (Diastole). Wenn das Herz aus dem Takt ist, ist dies ein Zeichen dafür, daß auch einiges andere im Körper und in der Gesamtpersönlichkeit nicht in seinem Rhythmus, in seiner Ordnung ist. Die therapeutischen Interventionen sollten zu einer Regulierung des gestörten Gesamtkreislaufes führen. Der Herz/Kreislauf ist kein statisches, sondern ein **dynamisches** Gebilde. Seine Leistungsfähigkeit liegt nicht im gleichbleibenden Dauerzustand, sondern in der Beweglichkeit, in der funktionellen Anpassung an wechselnde physiologische Bedürfnisse.

### Einführung

Nach ihrer klinischen Problematik lassen sich Herzrhythmusstörungen (Arrhythmien) in drei große Gruppen einordnen, nämlich **Bradykardien** mit einer verlangsamten Schlagfolge von unter 60/Min., **Tachykardien** mit einer gesteigerten Herzfrequenz von über 100/Min. und **Extrasystolen** mit Herzschlägen außerhalb des Grundrhythmus. Unregelmäßiger Herzschlag und beschleunigte Herzfrequenz sind Symptome, die individuell unterschiedlich beurteilt werden müssen. Es kann sich um eine ungefährliche Funktionsstörung handeln, aber auch um eine ernste Herzkrankheit. Das kann nur durch fachliche Untersuchung beim Kardiologen sicher geklärt werden; sie ist auch dann notwendig, wenn keine nennenswerten Beschwerden spürbar werden.

Das Beschwerdebild der Herzrhythmusstörungen wurde erst in dem Maße bekannt, in der auch die Diagnostik mit dem EKG (Elektrokardiogramm) durchgeführt wurde, d.h. zu Beginn der sechziger Jahre. Untersuchungen von damals führten zu der Erkenntnis, daß Herzrhythmusstörungen immer krankhaft und somit behandlungswürdig waren. Mittlerweile ist vieles davon relativiert worden und einige Aussagen heute muten viel legerer an. Langzeit-EKG's zeigten, daß fast alle Menschen phasenweise, und hier besonders nachts, Rhythmusstörungen zeigen. In der ersten Euphorie wurden hier auch breitangelegt Antiarrhythmika verordnet. Die differenzierte Sichtweise heute setzten diesen massiven Einsatz der Mittel in ein anderes Licht. Abzuwägen ist z. B., in wie weit gerade die Antiarrhythmika selbst wieder Herzrhythmusstörungen auslösen. In einem Standardwerk über die schulmedizinische Diagnostik von Herzrhythmusstörungen wurde bereits im Vorwort ein sehr interessanter Punkt diskutiert:

*„Ist die antiarrhythmische Therapie von heute tatsächlich in der Lage, das Risiko für den plötzlichen Herztod zu vermindern? Stellt der Versuch einer therapeutischen Unterdrückung ventrikulärer Arrhythmien eine echte Prophylaxe des plötzlichen Herztodes dar oder ist er nur eine Rhythmuskosmetik, durch die zwar die Zahl der Extrasystolen vermindert wird, das tödliche Kammerflimmern jedoch nicht vermieden werden kann?“*

Bevor hier aber noch tiefer in diese Problematik eingestiegen wird, sollten die grundlegenden Wirkungsmechanismen von Herz und Herzrhythmus dargestellt werden. Jeder Therapeut wird immer wieder mit Patienten mit Herzrhythmusstörungen in Berührung kommen und muß abklären müssen, ob die beschriebenen Beschwerden wie Palpationen, Schwindelattacken oder Phasen von Bewußtseinsverlust wirklich durch Störungen im Herzrhythmus bedingt sind. So ist eine Darstellung der Reizleitung und ihrer physiologischen Situation an dieser Stelle sinnvoll.

### Die Reizleitung des Herzens

Den Ursprung für die nervliche Information des Herzens liegt im vegetativen Nervensystem. Dieses vegetative Nervensystem ist zentral und peripher in Bereitschaft und versorgt mit seinen peripheren Anteilen alle Gewebe mit Informationen (Efferenzen). Es ermöglicht dem Körper in einer Umwelt zu leben und zu handeln, bei der ständig Herausforderungen auf uns lauern. Die vegetativen Veränderungen werden aktiv von Gehirn erzeugt und lösen reflektorisch die notwendigen Reaktionen aus. Zum Beispiel wird der Anstieg des Herzzeitvolumen, der Puls und Blutdruck über diesen Mechanismus reguliert. Damit der Organismus optimal in der Umwelt unter verschiedensten Bedingungen agieren und überleben kann (z.B. bei körperlicher Arbeit, thermischer Belastung, psychischer Anspannung), muß die Versorgung von Skelettmuskeln, Gehirn, Herz und anderen Geweben mit Sauerstoff und Vitalstoffen in jedem Augenblick im erforderlichen Maß gewährleistet sind.

Hierfür sind verschiedene Regulationen notwendig:

- Regulation des kardiovaskulären Systems (arterieller Blutdruck, Puls, Durchblutung der Organe)
- Regulation der Körpertemperatur
- Regulation der Aufnahme und Abgabe von Nährstoffen, Mineralien, Abfallprodukten und Wasser.

Die allgemeinen Strukturen des vegetativen Nervensystems in der Peripherie sind Sympathikus und Parasympathikus. Das vegetativen Nervensystem hat eine periphere und eine zentrale Repräsentation und erhält so fortlaufend Rückmeldungen über den Funktionszustand und Handlungsbedarf von den Organen des Körpers und aus der Umwelt. Dieser Informationsfluß findet über den oberen Teil des thorakalen Grenzstranges und dem Ganglion stellatum statt, welcher über die postganglionären Neurone zur Vorderextremität, zu Herz und Lunge führt.

Unter der Bezeichnung Reizleitungssystem versteht man die spezifischen Muskelgewebe des *Sinusknotens*, des *Atrioventrikularknoten (AV-Knoten)*, *Atrioventrikularbündel*, *das Hische Bündel*, *welches in die Purkinje Fasern übergeht*. Diese Reizleitungsstationen können durch die Ableitungen des EKG's erfaßt werden und über Aufzeichnungen gedeutet werden. Die Reizleitung im Herzen ist in der Lage, über den Rhythmus (Puls) den Herzmuskel zur Kontraktion zu bringen und somit den Blutkreislauf voranzutreiben.

Die Erfolgsorgane des Sympathikus, d.h. des Antreibers, Aktivators mit der Überträgersubstanz Noradrenalin, sind die glatte Muskulatur aller Organe (Gefäße, Eingeweide, Ausscheidungsorgane, Haare, Pupillen), der Herzmuskel (Herzschrümmacherzellen, Vorhof- und Kammermuskulatur) und manche Drüsen (Schweiß-, Speichel-, Verdauungsdrüsen). Alle parasympathisch innervierten Organe, wie z.B. Harnblase, Enddarm (Beckenraum), Magen-Darm-Trakt (Bauchraum), Herz, Lunge (Brustraum) und Speicheldrüsen (Kopfbereich), werden auch von sympathischen Fasern innerviert. Die Sympathikuswirkung von Adrenalin und Noradrenalin auf die Organe wird durch spezifische molekulare Strukturen in den Zellmembranen der Organe, den **Adrenorezeptoren**, vermittelt. Diese Wirkungen auf Alpha- oder Betarezeptoren kann durch entsprechende Pharmaka, wie Alpha-Blocker oder Beta-Blocker selektiv verhindert werden. Sympathikus und Parasympathikus üben auf die Herztätigkeit einen antagonistischen Einfluß aus. Die Wirkung des Parasympathikus (Nervus Vagus) findet über eine Reizung der präganglionären Kardiomotoraxone statt und hat eine Senkung der Herzfrequenz zur Folge. Die Überträgersubstanz des Parasympathikus ist das Acetylcholin und übt einen hemmenden Einfluß auf die Herztätigkeit aus.

**Tabelle: Effekte der Aktivierung von Sympathikus und Parasympathikus auf einzelne Organe:**

Organ oder Organsystem	Aktivierung des Parasympathikus	Aktivierung des Sympathikus
Motilität des Magen-Darm-Trakt	Zunahme	Abnahme
Luftröhrenmuskulatur	Kontraktion	Erschlaffung
Herzschrümmacher (Sinusknoten)	Abnahme Herzfrequenz	Zunahme Herzfrequenz
Herzmuskel	Abnahme Kontraktilität	Zunahme Kontraktilität
Arterien, Venen	O	Vasokonstriktion
Verdauungsdrüsen	Zunahme der Sekretion	Abnahme der Sekretion

Die Wirkungen der vegetativen Anteile des Nervensystems haben auf die drei Herzfunktionen (Herzfrequenz, Erregungsüberleitung, Kontraktionskraft) unterschiedlich stark ausgeprägt Effekte. Während der Sympathikus mit sehr starken Nervenfasern auf alle Herzabschnitte (AV-Knoten, Vorhof, Ventrikel) Einfluß nimmt, ist die parasympathische Innervation über die Äste des Nervus vagus bevorzugt in den Vorhöfen anzutreffen. Der rechte Vagus versorgt den rechten Vorhof mit dem Sinusknoten, der linke Vagus hingegen innerviert hauptsächlich den AV-Knoten.

### **Anpassung und Regulierung der Herzfrequenz**

Das Ausmaß an Herzleistung muß an die gewünschten und benötigten Anforderungen des Körpers angepaßt werden. Diese extrakardiale Anpassung findet normalerweise unter dem Einfluß des Sympathikus statt. Eine Frequenzsteigerung tritt ein, wenn der Vagusreiz abnimmt, d.h. wenn weniger Nervenimpulse über den Vagus zum Herzen geleitet werden. Mit der Frequenzsteigerung verändert sich auch der Verhältnis zwischen Systole und Diastole, d.h. das Verhältnis zwischen Aktivität und Ruhe. Normalerweise bei einer Frequenz von 70 Schlägen/ Minute beträgt das Verhältnis 1:2, bei einer Steigerung auf 90 Schlägen ist die Relation Systole/Diastole 1:1 und bei 150 Schlägen sogar 5:3.

Die nervale Herzfrequenzregelung wird auch über Druckrezeptoren im Karotissinus, dem Aortenbogen und anderen Pressorezeptoren gesteuert. Sie regeln im Sinne einer negativen Rückkopplung den Arteriendruck und dieser Mechanismus beeinflusst nicht nur die Herzrhythmus, sondern auch die Widerstandgefäße im Kreislaufapparat.

### **Anpassung des Herzens über die Kontraktionskraft**

Die Regulierung der Herzarbeit im Sinne einer Anpassung an die körperlichen Herausforderungen findet ausgehend vom zentralen Nervensystem durch die Aktivierung des Sympathikus statt, welche zu einer verstärkten Kontraktionskraft des Herzmuskels führen. Die Folge ist ein vergrößertes Schlagvolumen und dadurch bedingt eine stärkere Ausschöpfung des Restvolumens. Diese Kontraktilitätssteigerung durch den Einfluß des Sympathikus führt zu einem verstärkten Ca-Einstrom in die Fasern.

### **Die Ursachen von Herzrhythmusstörungen**

Da die oben beschriebenen Informationen am Herzen immer ein Ursache haben müssen, so ist das Credo bei therapeutischen Maßnahmen: vor die Therapie haben die Götter die Diagnose gestellt. Und eine Diagnose will die Ursachen für die Befindensstörung ausfindig machen.

Extrasystolen können z. B. folgende Ursachen haben: Nervosität, Alkohol-, Kaffeekonsum, unbehandelte Herzinsuffizienz (Vorhof gedehnt und gereizt), Schilddrüsenüberfunktion, während oder nach nicht erkannter Herzentzündung, begleitend zu einer koronaren Herzkrankheit, Digitalisüberdosierung;

Tachycardie kann auslösen: Aufregung, Angstgefühle, körperliche Überanstrengung, vegetative Dystonie, Hyperkinetisches Herzsyndrom, Herzneurose;

## Ätiologie von Herzrhythmusstörungen

- Ischämisch-hypoxisch (z. B. KHK, Herzinfarkt)
- Kardial-entzündlich (Myokarditis)
- Allgemeininfektiös-toxisch
- Medikamentös-toxisch (Digitalis, Antiarrhythmika, Betablocker, Antidepressiva, Sympathikomimetika, Diuretika, u.a.)
- Toxisch durch Umweltgifte, Metalle, Zahnwerkstoffe
- Toxisch durch Genußmittel (z. B. Nikotin, Coffein, Alkohol)
- Metabolisch-toxisch (z. B. durch Beherdungen (dental), Diabetes, Rheuma usw.)
- Respiratorisch-physiologisch, funktionell
- Degenerativ
- Hormonelle Störungen (z. B. Hyperthyreose)
- Elektrolytstörungen (z. B. Hypokaliämie, Hypomagnesämie)
- Kardiale Dekompensation
- Akute kardiale Belastung (z. B. Lungenarterienembolie, hypertone Krise)
- Kardiomyopathie
- Herztumoren
- Rheumatische Klappenvitien
- Angeborene Herzfehler
- Vagotonie
- Hyperkinetisches Herzsyndrom
- Mitralklappenprolaps-Syndrom
- Präexzitationssyndrome
- Karotissinussyndrom (bei Atheromatose, Tumoren im Halsbereich, entzündliche Gefäßprozessen)
- Sinusknotensyndrom
- Angeborener AV-Block
- Leitungsstörungen nach herzchirurgischen Eingriffen
- Extrakardiale Faktoren (z. B. pleuraperikardiale Adhäsionen, Hiatushernie)
- Traumata (direkt kardial oder Hirndruck)
- Elektrounfälle

So wie das Herz reagiert, läßt sich auf die Lebenssituation schließen - das Herz als Motor des Lebens stolpert, schlägt unruhig, gerät durcheinander, flattert. So sollte auch die Lebensweise geordnet werden, ein gleichmäßiger Rhythmus von Arbeit und Ruhe, von Anregung und Entspannung sollte angestrebt werden. Hier können eine ganze Reihe von Ursachen in der aktuellen Lebenssituation zu Herzrhythmusstörungen führen: Pensionierung, Schichtarbeit, Trennung vom Lebenspartner, Tod des Partners, Veränderung der Arbeitszeit oder Arbeitsplatz, Wohnort verlagert, jetlag nach langen Reisen, Änderung der Schlafgewohnheiten; Insgesamt ist jede Form von Änderung der Lebenssituation als Ursache möglich.

### Biokybernetische Regulationsmechanismen bei Herzrhythmusstörungen

Herzrhythmusstörungen und deren Erforschung bringt in zunehmendem Maße auch andere Forschungsgebiete in die Medizin. So hat ein zufälliger Kontakt zwischen Medizin und Astrophysik das Rätsel um den plötzlichen Herztod aufgeklärt. Herzrhythmusstörungen führen unbehandelt häufig zum plötzlichen Herztod und dieser tritt, vereinfacht gesagt, dann ein, wenn die Zellen des Herzmuskels, deren Aktivitäten normalerweise durch die Schrittmacherzellen koordiniert und gesteuert werden, aus dem Rhythmus geraten und in „wühlende Bewegungen als Folge kreisender Erregung“ verfallen. Das stoppt die Pumpleistung des Herzens und damit den Kreislauf. Der Zufall der Entdeckung besteht darin, mit Hilfe der Methoden der Chaosforschung Licht in das Dunkel der Herzregulierung und ihrer Störungen zu bringen. Als chaotisch wird im wissenschaftlichen Sinne bezeichnet, was als Ergebnis eines komplexen Zusammenwirkens von Untersystemen, die sehr wohl faßbaren Naturgesetzen gehorchen. Da biologische Systeme oft außerordentlich komplex sind, verhalten sie sich auch häufig deterministisch-chaotisch. Beim Herzen beginnt das bei den molekularen Stoffwechselprozessen in jeder einzelnen Zelle und setzt sich über den Signalaustausch zwischen den Zellen bis zur Funktion

spezialisierte Zellverbände und bis zum Status des Organs als Ganzem fort. Dazu kommen Einflüsse von außen, vom Blutkreislauf, vom Hormon- und zentralen Nervensystem. Zwischen all diesen Ebenen laufen vielfach Wechselwirkungen und Rückkopplungen ab, wobei auch psychologische und emotionale Einflüsse eine Rolle spielen. Ergebnis der Forschung ist, daß immer vor dem zutage treten von Herzrhythmusanomalien der Herzrhythmus in einer schier perfekten Art und Weise statisch gleichförmig sich darstellte. Der normale gesunde Herzrhythmus ist aber leicht schwankend, flexibel und auf die augenblickliche Situation abgestimmt.

Gesundheit ist kein statisches Phänomen, sondern ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Ordnung und Chaos. Somit ist Kranksein entweder eine **erstarrte Ordnung** oder ein **ungesteuertes Chaos**. Diese Erkenntnis aus der modernen Chaosforschung lenken unsere Aufmerksamkeit mehr denn je zuvor auf die Regulationsnetzungen in einem lebendem Organismus, deren Funktionalität Voraussetzung für den intakten Informationsfluß sind, der ein ganzheitliches sinnvolles Reaktionsverhalten ermöglicht. Aus dieser Sicht gewinnen therapeutische Wege, die sich um Erhaltung oder um Wiederherstellung gestörter Regelkreise bemühen, eine besondere Wertigkeit. Herzrhythmusstörungen sind für den Betroffenen deshalb so unangenehm, weil sie unseren eigenen Lebensrhythmus so direkt betreffen. Das Herz als Sitz unseres Wesens gerät in den Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit, aber nicht aus Wohlbefinden heraus, sondern durch Regulationsstörungen. Der Betroffene sollte sich fragen, was den Rhythmus seines Lebens stört. Ist sein Leben aus dem Gleichgewicht, so wird über das vegetative Nervensystem dies dem Körper mitgeteilt und ein Gleichgewicht von Sympathikus und Parasympathikus gerät aus den Fugen. Ist es eine Regulationsstörung, die das Herz als Organ betrifft, welches in den Gesamtorganismus eingebunden ist, so sollte man auch mit Therapeutika die biologischen Vernetzungen ansprechen.

### **Gleichgewicht - Homöostase - Homöopathie**

Grundsätzlich sind homöopathische Heilmittel als Regulationsmittel anzusehen. Am sinnvollsten und effektivsten ist der Einsatz dieser Medikamente im Rahmen funktioneller Störungen, Krankheiten also, die noch regulierbar sind. Dies ist bei allen Störungen des Biorhythmus, bei allen Formen von ungesteuertem Chaos, sofern es sich nicht um die Endstation dieser Anomalie handelt gut möglich. Ist dies aber bei der anderen Form von Kranksein als Folge einer erstarrten Ordnung, müssen hier andere Maßnahmen getroffen werden. Um hier mit regulativen Mitteln Erfolg ernten zu wollen, muß zuerst die Reagibilität wieder angestoßen werden, müssen die biokybernetischen Regelkreise angeschwungen werden. Homöopathische Mittel stoßen die Reaktionsfähigkeit des Körpers an.

### **Die naturheilkundliche Behandlung der Herzrhythmusstörungen**

Der Symptomenkomplex der Herzrhythmusstörungen ist ein Geflecht von vegetativ-nervösen, vaskulären, hämodynamischen und kardialen Störungen, welches in diesem Krankheitsbild seinen letzten Ausdruck findet. Hiergegen therapeutisch vorzugehen ist gewiß keine leichte Aufgabe. Aber ebenso gewiß ist, daß die bisherige Therapie mit ihrer Begrenzung des Blickfeldes fast nur auf die Reizleitung bei weitem nicht alle Möglichkeiten ausschöpft. Erst in der systematischen Bekämpfung aller Teilursachen findet die Behandlung die notwendige Grundlage für Erfolge, die weit über die bisherigen hinausreichen. Entscheidend ist hierfür nach meiner Erfahrung die **Regularisierung des gestörten Gesamtkreislaufs**. Dabei kann es sich jedoch nicht um eine zwangsläufige Umstellung auf eine andere Richtung oder Verteilung handeln. Der Herzrhythmus ist kein statisches, sondern ein *dynamisches* Gebilde. Seine Leistungsfähigkeit liegt nicht im gleichbleibenden Dauerzustand, sondern in der Beweglichkeit, in der funktionellen *Anpassung* an wechselnde physiologische Bedürfnisse. Bei den Herzrhythmusstörungen ist diese Fähigkeit vermindert, es überwiegt die inaktive, statische Einstellung: Im ganzen zur Oberkörperstauung. Aufgabe der Behandlung ist hier die Auflockerung der Starre, die Wiederherstellung der Anpassungsfähigkeit. Diese Aufgabe kann kein allopathisches Medikament lösen, weil es an Stelle der Fehleinstellung wiederum nur eine zwangsläufige, unphysiologische Gegeneinstellung setzt! *Da Rhythmusstörungen mitunter lebensgefährlich sein können, ist im akuten Notfall der Einsatz stark wirksamer Pharmaka angezeigt.* Die Behandlung im Sinne eines Ausheilens ist hiervon nicht betroffen, diese beiden Bereiche der Medizin bestehen hier nebeneinander mit ihren jeweiligen Indikationen und Therapieerfolgen. In der oben erwähnten Wiederherstellung der Anpassungsfähigkeit ist das einzige Mittel hier die Homöopathie und somit die ganzheitliche Gesundung. Und wie man einen Muskel nur mit seinem Antagonisten zusammen kräftigen kann, so müssen alle Reaktionsmöglichkeiten geübt werden. Auch für die Reizleitung ist das Behandlungsziel nicht starre Arbeitsleistung, sondern funktionelle Beweglichkeit.

Physiologische Übungsmittel für den Herz-Kreislauf sind Bewegung und die thermischen Einflüsse von Wärme und Kälte. Außerdem bedarf das kranke Organ der Entlastung. Jedoch nicht durch eine schematische Schonung, sondern durch Ausschaltung der schädlichen Umwelteinflüsse. Zusätzlich sollte der Therapeut auch an folgende Punkte denken (nach R. Matejka):

- Schilddrüsenüberfunktion
- Gallenstörungen (Dyskinesien)
- Roemheld-Syndrom
- Hiatushernie
- Pankreaditien
- Wirbelblockaden
- Zahnstörherde (Weißheitszähne!)
- Meridianblockaden und regulatorische Defizite im Sinne der TCM
- hypersensitiver Carotissinus
- u.a.

In naturheilkundlicher Sichtweise ist eine Herzrhythmusstörung zurück zu führen auf ein Defizit in Stoffwechsel- und Energiehaushalt. Häufig gesellt sich dazu noch eine Übersäuerung hinzu, die durch eine basenreiche Kost und entsäuernde Maßnahmen gut einreguliert werden kann. Das Sauerstoffdefizit kann durch kontinuierliches Ausdauertraining und Sauerstofftherapie wiederhergestellt werden.

Ein ganze Reihe von biologischen Therapieverfahren haben sich bei Herzrhythmusstörungen bewährt. Die Phytotherapie hat eine sehr interessante Aufstellung von wirksamen Pflanzen. Bei Folgen einer übermäßigen Innervationsstörung des Herzens durch extrakardiale Störungen ist eine Sedierung durch Valeriana, Melissa, Passiflora, Avena sativa und Hypericum gut möglich. Durch eine Überfunktion der Schilddrüse bedingte Überhöhung des Herzrhythmus ist Lycopus das Mittel der Wahl. Eine allgemeine Dämpfung des nervösen Herzens durch Leonurus cardiaca bringt in der Behandlung gute Erfolge. Das zentrale phytotherapeutische Mittel zur Stabilisierung des Herzrhythmus ist Spartium scorparium, der Besenginster, oder Sarothamnus scoparius genannt. Diese Pflanze ist ideal bei Extrasystolen, Arrhythmien und Tachykardie.

Herzrhythmusstörungen, welche durch den Verdauungstrakt bedingt werden, sollten eine Entlastung des Darmes und Behandlung des Roemheldschen Symptomenkomplexes zur Folge haben. Nux vomica D6, Asa foetida D4 oder Carbo vegetabilis D8 sind bei Völle, Herzdruck angezeigt.

Zur Basistherapie eignen sich Komplexmittel, welche für das nervöse Herz oder Angina pectoris und hyperkinetisches Herzsyndrom in idealer Form einsetzbar sind. Die Inhaltstoffe haben eindeutig einen hohen therapeutischen Nutzen:

**Crataegus** als klassisches Mittel zur Herzstärkung, Förderung der Koronardurchblutung

**Cactus** als Herzentgiftungsmittel, gegen Entzündungen und Verkrampfungen,

**Aurum** gegen den Mangel an Stabilität,

**Spigelia** bei Angina pectoris, Tachykardie und Myokarditis,

**Scilla** bewirkt eine Herzdekompensation und Normalisierung des Rhythmus,

**Convallaria** stärkt das Herz und schützt es vor Infektionen;

Weitere homöopathische Einzelmittel sind:

**Oleander** D4 - D12 hilft bei cardialen Dekompensationszuständen, Angina pectoris, Coronarinsuffizienz, Reizleitungsstörungen und Extrasystolen

**Glonoinum** zeigt eine organspezifische Wirkung auf das zentrale Nervensystem und auf das Gefäßnervensystem und das Herz.

**Belladonna** hat als cardiales Leitsymptom heftiges, rasendes Herzklopfen mit sichtbarem Pulsieren am Hals.

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

**Kalmia** hilft bei rheumatischen und anderen Herzerkrankungen.

**Iberia amara** bei Herzrhythmusstörungen und allgemeiner Herzschwäche.

Zur ausleitenden, antitoxischen Therapie

Eine Ausleitung ist für das Herz immer von Vorteil, da unspezifische Reizungen und Belastungen vorliegen können, dazu gehören Umweltgift, Zahnwerkstoffe, Zahnherde, Infektionen, Störherde. Ein Behandlung mit folgenden Mitteln ist sinnvoll:

- Derivatio H Inj. und Tbl. (Pflüger)
- Lymphdiaral N Tr. und Inj. (Pascoe)
- Toxex und Itires spag. Tr. (Pekana)

Physikalische Therapiemaßnahmen

Der Herzrhythmus ist ein heikles Thema in der Praxis, da er den Lebensmotor betrifft und mit sehr viel Ängsten besetzt ist. Hilfreich kann es manchmal sogar sein, nicht das Herz zu behandeln, sondern über einen anderen Weg zum Ziel zu kommen.

Eine der effektivsten Methoden ist die Bauchatmung. Die Bauchatmung gibt einen ruhigeren Rhythmus vor, statt einem Puls von 70 Schlägen/Minute hat die Atmung ca. 15 - 20 Rhythmen/Minute. Alleine durch die Konzentration weg vom Brustkorb hin zum Bauch hilft dies oft, um die Anspannung und Angst zu lösen. Nebenbei ist die Bauchatmung sehr beruhigend und aktiviert den Vagus, der für Ruhe und Entspannung zuständig ist.

Weitere Maßnahmen sind Rotöl (Johanniskrautöl) auf die Herzgegend auftragen für die perkutane Therapie. Ebenso wichtig ist Bewegung, es sollte aber nur Ausdauersport sein, welcher einen gleichmäßigen Rhythmus induziert, z.B. Wandern, Radfahren, Schwimmen, Rudern usw.

### **Vom Umgang mit Herzensangelegenheiten**

Herzprobleme sind auch immer Herzensprobleme, auf diesen kurzen Nenner gebracht ist die Geschichte der Volksweisheiten bezüglich Herzbeschwerden.

Liebesschmerz im Herzen - Herzschmerz

herzlos sein - herzlich lieben

dem Therapeuten sein schweres Herz zu tragen und ausschütten, sein Herz erleichtern

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.