

Herzgesundheit bei steigenden Temperaturen

Die moderne Medizin bietet vielfältige Lösungen aus Pflanzen. Wie der Spruch „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“ bereits zeigt, existiert ein umfangreiches Heilpflanzenwissen. Daraus und aus konkreten Untersuchungen entwickelt die Wissenschaft heute moderne Arzneimittel, die sehr vielseitig sind und auch dabei helfen können, herausfordernde Zeiten besser zu meistern.



MENSCH • MEDIZIN • PFLANZE

Welchen Stellenwert können pflanzliche Arzneimittel im Alltag haben und was kann die Phytotherapie tatsächlich? Hier finden Sie Antworten, Tipps und Kommentare von Menschen, die sich für das Potenzial von Pflanzen im Gesundheitsbereich begeistern.

Sommer, Sonne, gute Laune: Das sind drei Gründe, auf die wir uns bei steigenden Temperaturen jedes Jahr freuen. Weniger erfreulich sind jedoch Hitzewellen, die das Herz-Kreislaufsystem ernsthaft belasten können und besonders von älteren Menschen schlecht vertragen werden. Eine schlechtere Hitzebewältigung im Alter liegt u. a. daran, dass das Herz zu meist ohnehin mit den steigenden Lebensjahren an Leistungsstärke verliert.

Hitze & Herz: Zusammenhänge

Nicht nur in der subjektiven Wahrnehmung, sondern auch in Studien heißt es, dass ab 65 unser Herz und unser Kreislauf ein höheres Risiko für negative Effekte bei Hitzeexposition tragen, also dann, wenn sie der Hitze über einige Tage ausgesetzt sind. Das hängt auch damit zusammen, dass man im Alter eine abnehmende Fähigkeit zur Abfuhr von Wärme besitzt. Als Folge davon zieht der sogenannte thermale Stress auch eine hohe Herzbelastung nach sich.

Herzgesundheit bis ins Alter

Ob unter Hitze oder nicht – das Thema Herzgesundheit wirkt sich insgesamt auf unsere Leistungsfähigkeit aus. Das frühzeitige Denken an unser Herz und eine gesunde Lebensweise mit Sport und ausgewogener Er-



Weißdorn (*Crataegus*)

TIPP! Wer Beschwerden mit Pflanzen wirkungsvoll behandeln möchte, fragt in der Apotheke nach einem pflanzlichen Arzneimittel. Apotheker:innen können pflanzliche Arzneimittel empfehlen. Diese sind – genau wie andere Medikamente – wirksam und sicher. Und dazu noch nebenwirkungsarm.

nährung, um auch das Herz möglichst lange leistungsfähig zu halten, sind unterstützende Maßnahmen dafür, auch die möglicherweise bevorstehenden Hitzewellen gut auszuhalten.

Eine Leistungsminderung des Herzens zeigt sich mit dem Älterwerden manches Mal als Abgeschlagenheit und Müdigkeit. Z.B. wenn Sie – anders als früher – bei der Gartenarbeit, beim Treppensteigen, beim Spazieren gehen aus der Puste geraten. Oder wenn mit zunehmendem Alter schon bei leichten Belastungen im Alltag das Herz mehr zu klopfen beginnt, und Sie schneller ermüden.

Phytotherapie: Herzstärkende Pflanzen

Bei Leistungsminderung des Herzens haben sich auch unterschiedliche Heilpflanzen als herzstärkend bewährt. Eine Arzneipflanze im Zusammenhang mit dem Herzen ist der Weißdorn.

Sollte eine Herzerkrankung bekannt sein, beachten Sie in jedem Fall die Empfehlungen Ihrer behandelnden Ärztin / Ihres behandelnden Arztes: Vor allem auch zur Medikamenteneinnahme bei Hitze. Besprechen Sie dabei den Einfluss auf die „Thermoregulation“ und Ihre Herzmedikation.

DAS SAGT DER EXPERTE



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit begeistert auch Mag. pharm. Dr. med. Heinrich Evanzin, Pharmazeut, Apotheker und Arzt. Wir haben ihn gefragt, was sein Beruf mit der Phytotherapie zu tun hat.

„In meinem Beruf bieten sich Pflanzen als wunderbare Therapiemöglichkeiten für eine sehr große Bandbreite von Problemen an. Das habe ich vor allem in meinen jungen Jahren als frischgebackener Pharmazeut gelernt. In meiner Dissertation beschäftige ich mich mit armenischen Arzneipflanzenbeschreibungen des 15. Jahrhunderts, mit Arzneidroge sowie der Bedeutung ihrer Namen sowie ihrer korrekten Identifikation. Denn wir dürfen nicht vergessen, egal wie viel moderne Methoden wir zum Identifizieren von potenziellen Arzneimitteln kennen: Der traditionelle pflanzliche Arzneimittelschatz und die Überlieferung von Pflanzenheilmitteln dürften wohl einen der besten Beiträge leisten, potente pflanzliche Arzneimittel (wieder) zu entdecken.“

Pflanze unter die Lupe genommen

Weißdorn bei Herzschwäche

Der *Crataegus* (Weißdorn) bietet starke Inhaltsstoffe für ein gesundes Herz. Charakteristisch für den Weißdorn sind sowohl die fünfzähligen, weißen Blüten als auch seine dunkelroten, runden Früchte. Die Weißdorn-Früchte, seine Blätter und Blüten werden für pflanzliche Arzneimittel speziell verarbeitet. Dessen antioxidative und herzschützende Wirkung ist ein wesentlicher Baustein in der Phytotherapie, für ein starkes Herz. *Crataegus*-Arzneimittel kommen bei Beschwerden durch altersbedingte Leistungsverminderung des Herzens zum Einsatz. —



TIPP! Spannende Unterhaltung und Wissenswertes rund um das Thema Phytotherapie finden Sie auf Instagram, bei Phytofluencer Lilly.

Sie zeigt in flotten Rätseln, übersichtlichen Porträts und netten Expert-Talks, was Pflanzen im Einsatz für die Gesundheit so besonders macht. Scannen Sie einfach den oben stehenden QR-Code!