



Herzgesundheit im Fokus

Wie die Natur die moderne Medizin sinnvoll ergänzt

Hans-Peter Eppler, Merklingen, 11. Juni 2026



Herzgesundheit im Fokus

Wie die Natur die moderne Medizin sinnvoll ergänzt

Folien zum Nachlesen: www.eppler.wiki



Was bedeutet Herzgesundheit?

1. Elastische Gefäße
2. Volle Energiereserven
3. Innerer Rhythmus & Ruhe

Eines vorweg:

Alle neu und akut auftretenden Beschwerden im Bereich des Herz- und Kreislaufsystems sind unverzüglich medizinisch abzuklären.

Die folgenden Naturheilmittel können erfolgreich zu einer schulmedizinischen Begleittherapie eingesetzt werden, erfordern aber immer eine ausführliche Beratung.

Flexibilität

- Starrheit vermeiden.
- Druckwellen des Herzens müssen abgefangen werden.
- Blut soll ungehindert fließen
- Blutdruck bleibt im gesunden Bereich
- Herz arbeitet ökonomisch









1999

Grafschaft Clare, Irland

Weißdorn (Crataegus)

- Blätter
- Blüten
- Früchte





Blätter mit Blüten oder Früchte

- ▶ Crataegi folium cum flore
- ▶ Höchste Konzentration an oligomeren Proanthocyanidinen und Flavonoiden
- ▶ **Das medizinische Kraftpaket**
- ▶ Elastizität der Gefäße, Steigerung der Herzkraft, bessere Durchblutung der Herzkranzgefäße. Basis moderner Extrakte.
- ▶ Crataegi fructus
- ▶ Reich an Vitaminen und Fruchtsäuren
- ▶ Weniger herzaktiv.
- ▶ **Der traditionelle Stärker**
- ▶ Ideal für milde Hausteas, traditionelle Säfte und Tonika zur allgemeinen Unterstützung im Alltag.






Teezubereitung Weißdornblätter und Blüten

- **Die richtige Dosierung**
Nehmen Sie **1 bis 2 Teelöffel** (entspricht etwa 1,5 bis **2** Gramm) der getrockneten Blätter mit Blüten.
- **Das Aufgießen**
Übergießen Sie das Kraut mit kochendem Wasser.
- **Die Ziehzeit**
Lassen Sie den Tee **10 bis 15 Minuten** ziehen.
- **Die Tagesdosis ca. 6 g**
Für einen spürbaren Effekt trinken Sie **3-mal täglich** eine Tasse (am besten morgens, mittags und abends).




Wirkungseintritt Weißdorn ist kein Akutmittel

- **Ein sanftes Training für das Herz**
- **Wirkung nach 4 bis 6 Wochen, optimal meist nach 8 Wochen**
- **Qualitätsfalle**
Unbedingt losen Tee geprüft nach Europäischem Arzneibuch verwenden.
Dort wird der Mindestgehalt an Wirkstoffen vorgeschrieben.
- Mindestens 1,5% Hyperosid (Leitmarker für uns Apotheker)



Nachgewiesene und bestätigte Wirkungen (Hyperosid und Co.)

- ▶ Endothelschutz und Vasodilatation
 - ▶ Gefäßerweiterung
 - ▶ „Gartenschlauch“ wird entspannt.
 - ▶ Hemmung des endothelialen Zelltodes (ausgelöst durch oxidiertes LDL-Cholesterin oder Entzündungen)
- ▶ Myokardschutz bei Ischämie
 - ▶ Minderung des Reperfusionsschadens (nach Minderdurchblutung)
 - ▶ Anfallende freie Radikale werden abgefangen, Mitochondrien geschützt
 - ▶ Zelleigene Kraftwerke (Mitochondrien) produzieren auch unter Stress ATP



Nachgewiesene und bestätigte Wirkungen (Hyperosid und Co.)

- ▶ Modulation des Kalzium-Haushalts
 - ▶ Bei Herzrhythmusstörungen oder Herzmuskelschwäche läuft die Zelle mit Kalzium voll
 - ▶ Dies führt zu Kontraktionsstörungen
 - ▶ Hyperosid reguliert die Kalzium-Kanäle
 - ▶ Folge: milde Steigerung der Herzkraft und Schutz vor Arrhythmien

Wenn das Herz eingespannt ist.

- ▶ Echtes Herzgespann,
Leonurus cardiaca





Tal der Hundertjährigen, eine alte chinesische Legende

Yi Mu Cao (Kraut der guten Mutter)



Nicholas Culpeper (1652)

„Es gibt kein besseres Kraut, um die Melancholie aus dem Herzen zu vertreiben, es zu stärken und die Seele fröhlich, glücklich und unbeschwert zu machen.“

Wenn das Herz eingespannt ist.

- ▶ Echtes Herzgespann,
Leonurus cardiaca
- ▶ Für den richtigen Rhythmus
- ▶ Leonurin reguliert Kalziumeinstrom
- ▶ Dämpft Übererregbarkeit
- ▶ Senkung der Herzfrequenz
 - ▶ Ruhiger, gleichmäßiger Herzschlag
 - ▶ Stress wirkt sich nicht so stark aus
- ▶ Entspannung der Gefäßwände
Blutdrucksenkung (Ca-antagonist)





Wirkungseintritt

Herzgespann hat einen Akut-Effekt

- ▶ Teezubereitung: Achtung! Bitter, auch sehr gut für Verdauung, evtl. Honig
- **Die richtige Dosierung**
Nehmen Sie **1,5 bis 3 Gramm** (entspricht etwa 1 bis 2 Teelöffeln) des getrockneten, geschnittenen Herzgespannkrauts.
- **Das Aufgießen**
Übergießen Sie das Kraut mit heißem Wasser.
- **Die Ziehzeit**
Lassen Sie den Tee **10 Minuten** ziehen und seihen Sie ihn dann ab.
- **Die Tagesdosis**
Trinken Sie **3-mal täglich** eine Tasse frisch zubereiteten Tee zwischen den Mahlzeiten. (Maximale Tagesdosis: 4,5 bis 9 Gramm Kraut).



Herzgespann als Hausmittel

- Schreck
- Ärger
- abendliche Unruhe im Bett
- eine warm getrunkene Tasse Herzgespanntee
- Das vegetative Nervensystem und der Herzrhythmus werden oft schon innerhalb einer halben Stunde spürbar beruhigt.





“

Wer im Herzen Schmerzen leidet und wenn vonseiten des Herzens ein Ohnmachtsanfall bedroht, der esse sogleich eine hinreichende Menge Galgant, und es wird ihm besser gehen. ”

Hildegard von Bingen, 12. Jahrhundert

Galgant (*Alpinia officinarum*), das „Nitrospray“ des Mittelalters

Galgantwurzel ist die „feinere und herzlichere“ Schwester der Ingwerwurzel



Galgantwurzel

Die wissenschaftliche Erklärung

- ▶ **Soforteffekt**
- ▶ Gingerole und Galangol, ätherische Öle
- ▶ Sehr scharf
- ▶ Scharfstoffe stimulieren die Thermorezeptoren im Mund- und Magenraum.
- ▶ Das löst einen sofortigen, reflektorischen Impuls über das vegetative Nervensystem aus.
- ▶ Die Gefäße weiten sich schlagartig.
- ▶ Verkrampfungen im Gefäßbett lösen sich und der Blutfluss in den Herzkranzgefäßen wird erleichtert.



Galgantwurzel

Die wissenschaftliche Erklärung

- ▶ **Zungengrund-Effekt**
- ▶ Wird Galgant gekaut, werden die Wirkstoffe direkt über die Mundschleimhaut resorbiert.
- ▶ Das erklärt die extrem schnelle Reaktionszeit bei akutem Engegefühl oder Schwindel.

- ▶ Deshalb als Tablette zum Zerkauen (Firma Jura, Bodensee)
- ▶ Als Fenchel-Galgant-Kautablette auch ideal bei Mundgeruch



„Notfallspray“ bei Ängsten

- Galgant-Tinktur wirkt in Spray-Form als Grundlage für viele Ängste
- Eine Welle der inneren Wärme wird ausgelöst.
- Eine gute Kombination ist die Zugabe von Neroli-Öl und Aconitum

- Die Sprayform ist ideal.
- diskret in der Tasche mitzuführen
- einfach anzuwenden (1–2 Sprühstöße auf die Zunge oder in die Mundhöhle) und
- wirkt durch die Resorption über die Mundschleimhaut ohne Zeitverzögerung – genau dann, wenn die Angst hochkriecht.





Anne Marie de La Trémoille, Nerola, nahe Rom

1000 kg Blüten (1 Tonne) ergeben 1 Liter ätherisches Öl,
0,02 bis 0,04 g reichen auf ein Spray mit 20 ml



Neroli-Öl

Orangenblütenöl (Bitterorange)

- ▶ Das „Valium“ unter den ätherischen Ölen
- ▶ Extrem kleine, lipophile Moleküle
- ▶ Gelangen über die Riechnerven direkt in das limbische System
- ▶ Dies ist das emotionale Zentrum unseres Gehirns

- ▶ Andocken an die gleichen Rezeptoren wie moderne Benzodiazepine
- ▶ Modulation der GABA-Ausschüttung
- ▶ Senkung des Cortisolspiegels innerhalb weniger Minuten (Stress)
- ▶ Herzrhythmus wird stabilisiert, beruhigende Wirkung

