



Herz in Bewegung

Herz-Kreislauf-Beschwerden aus naturheilkundlicher Sicht

von Erwin Stutz

Das Herz, nicht das Gehirn galt im klassischen Griechenland als Ort der Erkenntnis. Für Platon mit seinem ganzheitlichen Denken bedeutet Erkennen Wiedererinnern (anamnesis). Aus dem Mittelalter stammt der Spruch: „Das Hirn vergisst, das Herz nicht.“ In der Religion, der Dichtkunst, dem Volksglauben wird dem Herzen ein Platz in der Mitte des Menschen eingeräumt.

Auch Georg Groddeck, der als erster Psychosomatiker gilt, spannt den Bogen weit, wenn er schreibt: „Krankheit lässt das Herz schneller schlagen ... das tut die Liebe auch.“ Schwere Last also für ein 4-Kammer-System, dessen Aufgabe es ist, im ewigen Kreislauf sich gegenseitig den jeweiligen Inhalt zuzuschieben.

Rhythmus und Herz-Kreislauf

Ob wir das Weltall als Makrokosmos beleuchten oder unsere Erde oder den Menschen oder das Herz als Mikrokosmos in Augenschein nehmen, wir stoßen immer auf ein ehernes Gesetz der Wiederkehr. Auf allen Ebenen ist es ein Rhythmus, der trotz aller zwischenzeitlichen Disharmonien zur Harmonie strebt. Der entscheidende Unterschied zwischen dem mechanischen Rhythmus z.B. eines Uhrwerks und dem Lebensrhythmus eines Organismus besteht darin, dass bei aller Regelmäßigkeit in beiden Fällen der Organismus einer ständigen Veränderung, einer Metamorphose unterliegt. Das Leben, also auch das Herz ist von allen übrigen Rhythmen mehr oder weniger abhängig. Entscheidend für die Harmonie, was gleichbedeutend für Gesundheit steht, ist die Adaptionsfähigkeit des jeweiligen

Organverbundes oder das Anpassungspotenzial.

Obwohl die aus der chinesischen Medizin bekannte Organuhr der Maximal- und Minimalzeiten der Meridiane bekannt ist, also die optimale und suboptimale Zeit des Zusammentreffens von verschiedenen Rhythmen, findet das weder diagnostisch noch therapeutisch genug Aufmerksamkeit.

Früher waren die Erfahrungen bei akuten Erkrankungen über Schwankungen, z.B. Fieberkrisen bzw. Fieberschüben, lebensrettend, im Zeitalter von Antibiotika und Cortison spielen diese Überlegungen keine Rolle mehr. (Einige Ärzte kennen optimale Tageszeiten für die Einnahme von Cortison.) Auch in der Naturheilkunde schwindet das Wissen um den richtigen Zeitpunkt von Anwendungen.

Die Homöopathie (eher in Form der Komplexhomöopathie) arbeitet vereinzelt noch mit Begriffen wie Anfangs- oder Folgemittel oder der Zirkadiantherapie, ist aber doch zu häufig vom Indikationsdenken beherrscht. Dabei sind Erkrankungshäufigkeiten in Abhängigkeit von Tagesrhythmen, besonders das Herz-Kreislauf-System betreffend, bekannt. Vormittägliche Blutdruckkrisen, lebensgefährliche Attacken wie Angina-pectoris-Anfälle oder auch Infarkthäufigkeiten in den Vormittagsstunden zwischen 9 und 11 Uhr, sogar vermehrte Sekretion von Stresshormonen der Nebenniere, wie Adrenalin, deuten auf bestimmte regelmäßige Abläufe. Allein das tägliche Wechselspiel von trophotropen, also nächtlichen Phasen der Erholung, und den ergotropen Leistungsphasen bei Tage sind wertvolle Hintergrundgedanken. In unserer schnelllebigen Zeit immer bedeutender wird auch das Problem der „time

lags“ bei Interkontinentalflügen, die offensichtlich die biologische Uhr durcheinanderbringen und gerade bei Herzkranken einen nicht ungefährlichen Krankheitswert bekommen.

Die Bedeutung des Herzens bei der Entstehung des Lebens

Drei Wochen nach der Vereinigung der beiden Samenzellen ist das Herz funktionsfähig, bei einer Gesamtlänge des Embryos von gerade mal 2,2 mm, und damit das erste entwickelte komplexe Organ. Das Herz der Mutter wiederum ist das wichtigste Organ in Beziehung zur kindlichen Wahrnehmung der ersten neun Monate. Die somatischen und seelischen Schwingungen des Embryos werden also nicht so sehr von olfaktorischen oder optischen Reizen in der intrauterinen Finsternis, sondern durch die rhythmischen Bewegungen der sich durch das Fruchtwasser fortpflanzenden Herzschlag- und der Druckwelle der Bauchorta geprägt.

Rhythmus, also die Wiederkehr ähnlicher Ereignisse in ähnlichen Zeitabständen, findet zuallererst im Herzen statt, dann erst zellulär, neuroendokrin oder zerebral. Das Herz ist der Meister der Anamnese, der Erkenntnis und der Quell des späteren Urvertrauens.

Das sog. Geburtstrauma ist zum Teil auch dem plötzlichen Aufhören des vertrauten mütterlichen Herzschlags geschuldet. Die bisherige Verlässlichkeit einer rhythmischen Geborgenheit wird jäh unterbrochen, ein neuer Lebensabschnitt hat begonnen. Als negative Erinnerung kann dies auch später unseren Mut zum Neubeginn beeinflussen.

Das Herz des neuen Individuums

Normalerweise, wenn also keine anatomischen Anomalien vorliegen, spielt das Herz erst wieder eine Rolle, wenn wir es spüren, besonders wenn es aus dem Takt gerät. In klinischen Studien fällt immer wieder auf, dass speziell bei Herz-Kreislauf-Kranken ein Missverhältnis von Befund und Befinden besteht, das heißt, die Patienten spüren weniger den somatischen Schaden, eher funktionell ein Missempfinden des Herzens als psychodynamischen Ausdruck einer Unregelmäßigkeit. Da die anatomischen Herz-erkrankungen, Herzklappenfehler, Aortenbogenanomalien etc. überwiegend außerhalb des Spektrums der Naturheilkunde liegen, wollen wir uns auf die funktionellen psychosomatischen Aspekte von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beschränken.

Die Angst des Herzkranken

Angst ist ein wichtiger Aspekt des Überlebens von Menschen und Tieren. Angst ist nicht nur angeleertes Verhalten, Angst ist auch genetische Erfahrung, wie man das bei frisch geborenen Tieren beobachten kann. Für die Schwangere, die die Sorge für zwei Leben trägt, ist Angst ein natürlicher Ausdruck für Vorsicht. Man weiß aber auch, dass ausgesprochene Herzpatienten häufig übervorsichtige Mütter hatten, sogar überproportional oft alkoholabhängige Mütter.

Sprachwissenschaftlich ist das Wort Angst verwandt mit eng. Wenn es eng wird, kann Angst natürlich nicht nur dem Herzen schaden, es kann auch, ähnlich dem Schmerz, die Chance einer Vorwarnung bedeuten.

Die zunächst sich eher mechanisch anhörende Gefäßverengung als Ursache einer Mangeldurchblutung führt uns problemlos auch auf die seelische Ebene. Verkrampfungen der Herzkranzgefäße, erhöhter Tonus der Gefäße, Dauerspannung als Verlust an Gefäßelastizität, selbst die Ablagerungen infolge erhöhter Blutfette können über die Nebenniere durch starken Stress verursacht sein. Die Entgleisung des Zellstoffwechsels bis zur Azidose oder Übersäuerung führt uns mehrfach in die Psychosomatik. Denken wir nur an die Gründe für die Ernährungssünden, als orale Ersatzbefriedigung zur scheinbaren Dämpfung see-

lischer Überspannung. Dazu gehört nicht nur der ständige Konsum von Süßem und generell übermäßige Esssucht, die zu Übergewicht führt, sondern auch Rauchen und Alkohol. Es ist also für den ganzheitlichen Ansatz der Naturheilkunde wichtig, nicht bei der üblichen klinischen Checkliste stehen zu bleiben, sondern Überlegungen anzustellen, was in der jeweiligen Lebensführung dem Herzen schaden könnte.

Doc Childre und seine Herzensangelegenheiten

In meinem Artikel in der NHP 4/2002 bin ich auf die Forschungsarbeiten von Doc Childre und seinem Team in Boulder Creek (Kalifornien) im Jahre 1999 näher eingegangen. Hier möchte ich nur kurz die wichtigsten Ergebnisse rekapitulieren:

1. Das herzeigene Nervensystem mit 40 000 Neuronen ist komplex genug, um als eigenes Gehirn bezeichnet zu werden.
2. Das elektromagnetische Feld des Herzens ist bei weitem das stärkste des Körpers.
3. Die neuralen, biochemischen, biophysikalischen und elektromagnetischen Botschaften, die das Herz erzeugt und an das Gehirn und den Körper übermittelt, beeinflussen unsere physiologischen, mentalen und emotionalen Prozesse tiefgreifend.
4. Unsere emotionale Verfassung spiegelt sich in unserem Herzrhythmus wider, was sich durch die Messung der HFV (Herzfrequenzvariabilität) darstellen lässt.
5. Positive Gefühle, z.B. Wertschätzung oder Anteilnahme, führen zu einem besseren Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems; negative Gefühle, wie Ärger oder Enttäuschung, stören die Harmonie.



Abb. 1

Auch Farben können die HFV unterschiedlich beeinflussen. Wer ist überrascht, dass unsere Herzfarbe Rot sehr positiv ankommt?

Doc Childres Therapie klingt sehr einfach. Wenn wir es schaffen, unser Denken, während wir uns auf unser Herz konzentrieren, auf eine positive Emotion zu heben, die den Stress vermindern hilft, gelangen wir automatisch in eine innere Kohärenz.

Doc Childres Herzübung als Stressablösung

1. Finden Sie einen ruhigen Platz, schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich.
2. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit von Ihrem Gehirn auf die Herzgegend, vielleicht legen Sie die Hand aufs Herz.
3. Denken Sie an ein schönes Ereignis in Ihrem Leben.
4. Fragen Sie Ihr Herz, wie Sie mit dem gegenwärtigen Stress umgehen sollen.
5. Hören Sie auf die Antwort Ihres Herzens.

Der Infarkt ist eine Krankheit der modernen Gesellschaft

In der Dritten Welt spielt das Infarktgeschehen eine untergeordnete Rolle, es ist ein Phänomen der Industriestaaten. Aber auch hier erlebt man eine deutliche Zunahme von Herzinfarkten in den letzten dreißig Jahren, besonders bei Männern zwischen 35 und 55, die keine Entsprechung in irgendeiner nachweisbaren anatomischen Verschlechterung des betroffenen Herz-Kreislauf-Systems findet.

Aufgeschlossene Kardiologen diskutieren über eine neurotische Antwort auf psychodynamische Herausforderungen, die aber über die Grenzen des Fachgebiets hinausgehen.

Vielleicht sollten wir auch hier die Aktivitäten des vegetativen Nervensystems betrachten. Die Tonisierung des Sympathikus hat zur Folge, dass alle Organe, die zum „Kampf“ nicht gebraucht werden, mehr oder weniger abgeschaltet werden, sinnvoll z.B. bei den Verdauungsorganen, paradox aber bei den Herzkranzgefäßen. Der Koronarspasmus infolge der Konstriktion der Koronararterien ist eigentlich kontraproduktiv. Er ist nur sinnvoll, wenn der durch den protektiven Stoffwechsel der durch „Kampf oder Flucht“ aktivierten Muskeln

den zur Ischämie führenden Mechanismus umschaltet. Am Schreibtisch kommt aber eher die Starre aller Muskeln infrage, außer ungünstigerweise der zunächst angehaltenen Muskeln, die zur Darmperistaltik führen.

Ein anderer Aspekt tut sich für uns auf, wenn wir, wie in letzter Zeit häufiger, die Bilder eines Börsenalltags anschauen, vielleicht wundern wir uns ein bisschen weniger, vor allem wegen der smarten Männer im entsprechenden Alter. Aus den Finanzanalysen können wir darüber hinaus ersehen, dass es nicht nur der offensichtliche Stress ist, sondern vielmehr die Erwartungshaltung, mit einem Federstrich ein paar Millionen mehr zu besitzen, ohne Rücksicht auf die eventuellen Verlierer. Infarkt heißt verstopft, es liegt hier nahe, an einen Verschluss des Gehirns, aber sicher an ein verstopftes Herz zu denken.

Das Dilemma der Komplementärmedizin

In vielen Fällen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verlangt es unsere Sorgfaltspflicht dem Patienten gegenüber, aber auch zu unserer eigenen Sicherheit, die klinische Medikation zu akzeptieren. Gerade bei Herz-Kreislauf-Patienten fällt aber oft die Fülle an Medikamenten auf, die ihnen verordnet werden. Meine Überlegungen, dass vielleicht mehrere Ärzte, ohne voneinander zu wissen, beteiligt sind, oder dass die Sprechstundenhilfe das Rezept vom letzten Jahr selbsttätig prolongiert, obwohl der Arzt schon ein neues Präparat ausprobiert, führen manchmal zu dem Ratschlag, dem Verordner das nächste Mal alle Schachteln auf den Tisch zu legen.

Zu meiner Enttäuschung bringt das nicht viel mehr als Ärger. Da tut es schon mal gut, wenn man auf eine Veröffentlichung der „Deutschen Gesellschaft für Kardiologie, Herz- und Kreislaufforschung“ (DGK) stößt, in der die Gesundheitsgefahren durch Wechselwirkungen von Medikamenten untersucht wurden. Seit 1990 sind demnach in Deutschland 16 000 Wirkstoffkombinationen bekannt geworden, die bei Patienten zu Herzerkrankungen geführt haben. Inzwischen sind der DGK zufolge derartige unerwünschte Wechselwirkungen die fünfthäufigste Todesursache in Deutschland.

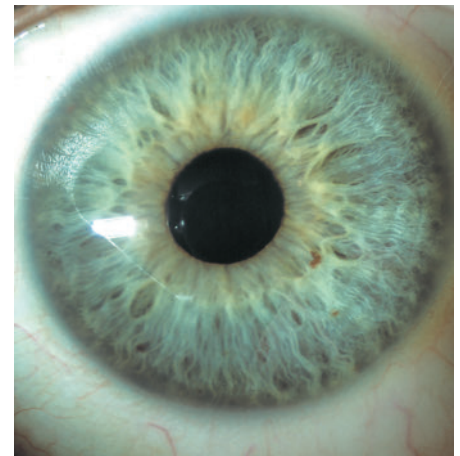
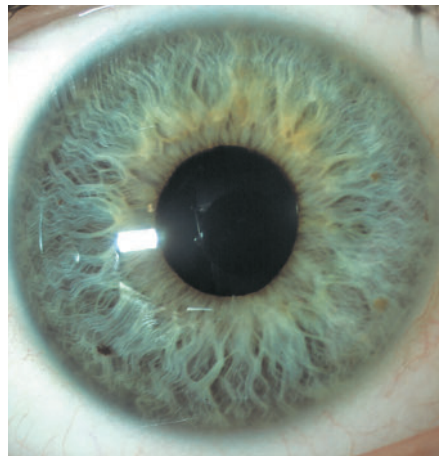


Abb. 2 + Abb. 3 rechtes + linkes Auge

Möglichkeiten der Naturheilkunde

Auf der einen Seite sind wir eingeschränkt durch die klinische Vormedikation vor allem bei schweren Erkrankungen, andererseits haben wir ein dankbares Gebiet, was die Prophylaxe und die Begleittherapie angeht. Mehr Zeit für den Patienten bedeutet auch mehr Anteilnahme und meist mehr Information. Wenn es denn nötig ist, verweisen wir auf Doc Childre, der den therapeutischen Nutzen von positiven Gefühlen, wie Anteilnahme oder auch Wertschätzung, nachgewiesen hat. Den eventuellen Informationsvorsprung oder besser die Informationsbreite verdanken wir unserem ganzheitlichen Anspruch, der sich auch auf eine Fülle von sinnlichen Wahrnehmungen wie Hören, Riechen oder Schmecken, aber auch Sehen und nicht zuletzt auf die Augendiagnose stützt. Unser eher empirisches Vorgehen lässt sich am leichtesten durch ein paar Fallbeispiele beschreiben.

Abb. 2 + Abb. 3 rechtes + linkes Auge

Patient ist 56 Jahre alt, beginnende Herzinsuffizienz, mag nicht mehr in die Berge, obwohl er sie liebt, Durchschlafprobleme, braucht offenes Fenster.

Verdunkeltes Herzfeld in beiden Iriden könnte auf ein Energiedefizit, auf Sauerstoffmangel hindeuten, offene Herzlakune als Schwächezeichen, größere Bedeutung durch Eindringen in die Krause, verdickter, weißlicher Krausenrand im Herzsektor betrifft die Koronarien. Wie so oft bei Herzzeichnungen finden wir Hypophysen- und Schilddrüsenzeichen als zusätzlichen Ausdruck einer rhythmischen Störung. Crataegus, der Weißdorn, ist als Tee oder in nie-

derer Potenz als Bestandteil von Komplexmitteln immer angezeigt, wenn es um Harmonie und Stärkung des Herzmuskels geht. Klinische Versuche haben gezeigt, dass er kurzfristig der Digitalis unterlegen ist, aber langfristig das bessere Herztonikum. Hier war Primula Oplx wirksam, mit u.a. Strophantus und Crataegus.



Abb. 4 Schlüsselblume

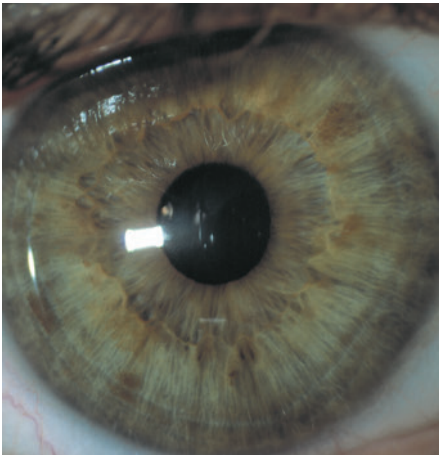


Abb. 5 re + Abb. 6 li

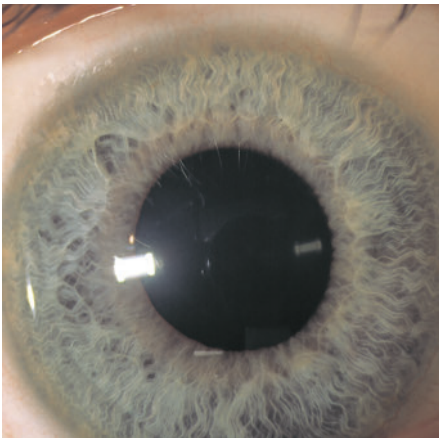


Abb. 7 re + Abb. 8 li

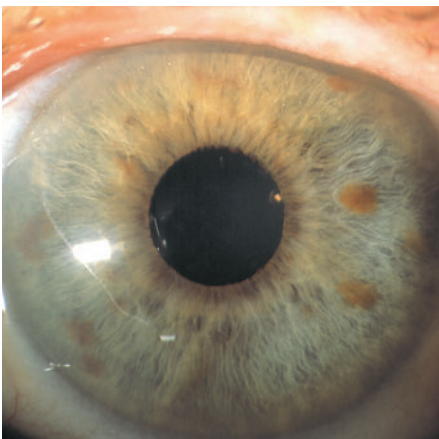
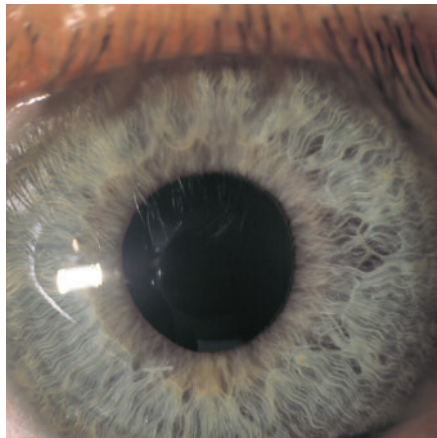
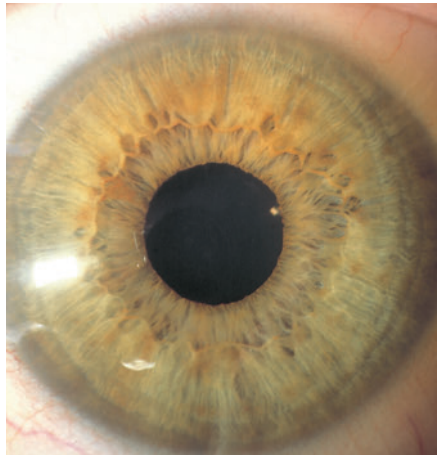


Abb. 9 linkes Auge

Abb. 5 re + Abb. 6 li

Weiblich, 62 Jahre. Nach einer Herzklappenoperation wegen einer Endokarditis keine klinischen Herzprobleme mehr. Doch die bald darauf eintretenden Wechseljahre bringen alle Rhythmen durcheinander. Starke Blutung bis zur Anämie. Das Herz meldet sich wieder. Der Tod des Lebensge-



fährten bringt sie vollends aus dem Gleichgewicht.

Bevor ich eine reele Chance habe, verschwindet sie in einer Sekte und sucht dort ihr Seelenheil.

Lakunen und Krypten im Herzbereich, Schnurkrause im Herzsektor aufgelöst. Krampfringe werden von Reizradiären durchstoßen, Bindegewebe von Toxinen überschwemmt.

Abb. 7 re + Abb. 8 li

25-jähriger starker Raucher, kommt wegen Burn-out-Syndrom. Panikattacken beginnen im Magenbereich, dazu kommen Herzklopfen und -stiche, Atemprobleme. Eltern und Großmutter „haben's mit dem Herz“. Nux vomica als Hochpotenz, anschließend Isostoma, Magnesiocard, Antioxidanzien. Nach Aufzählung der Folgen (belastetes Erbe!) Einwilligung an eine Raucherentwöhnung. Als Übergang und wegen der Familienanamnese bekommt er noch Spigelgia Oplx (jetzt Digitalis Oplx).

Abb. 9 linkes Auge

78-jährige Frau, auffällig der Krausenrand, der kaum erkennbar ist, deutet auf Schwäche im gastroenteralen Trakt mit nervlich funktioneller Störung. Ein weißlicher Schleier legt sich über die Iris. Reizradiären hauptsächlich im Herzsektor. Sie kommt das erste Mal Anfang Januar mit dem Satz, „es waren für mich sehr traurige Feiertage, die Familien ziehen sich zurück, da ist man dann ganz allein“. Sie klagt über asthmatische Beschwerden, Druck am Herzen, als ob da kein Platz wäre, auch Druck durch Blähungen, Röhheldphänomene.

Sie kommt monatelang in die Praxis, erzählt vieles, will aber keine Kinesiologie, sie weiß, dass man damit frühere Erlebnisse in Erinnerung rufen kann.

Ich ziehe sämtliche Register unserer Herztherapien, die mir angebracht scheinen, sie reagiert manchmal positiv, aber es hält nicht lang. Endlich willigt sie ein, sich klinisch durchchecken zu lassen. Sie erzählt, der Arzt meint, das Herz wäre verhärtet. (Im Bericht steht Herzklappenverkalkung.) Sie ist beunruhigt. Sie ist jetzt bereit für Psychokinesiologie. Schlimme Kriegserlebnisse, kaum ist der Krieg zu Ende, verlässt der Ehemann sie wegen einer Jüngerin. Das Schlimmste aber ist: die Tochter hält zum Vater. Eine in vielen Bereichen herzengute Frau verhärtet sich total, sie kann nicht vergeben. Die Bachblüte „Star of Bethlehem“ testet gut, sie steht für die Verarbeitung von schrecklichen Erlebnissen aus der Kindheit. Dann aber Arnica, und zwar in der C 1000, in dieser hohen Potenz sicher für seelische Verletzungen. Beide Mittel helfen beim kinesiologischen Ablösungsprozess der Traumata, aber eine Vergebung verhindert das versteinerte Herz.

Abb. 10 re + Abb. 11 li

Männlich, 42 Jahre, kommt in die Praxis wegen immer wiederkehrender Herzstiche und Herzdruck. Er hat selbst beobachtet, dass es meist nach Aufregung und Ärger auftritt. Die äußeren Umstände sind dementsprechend, aber er zieht den Ärger an, wie ein Magnet. Ratschlag: „Ändere die Umwelt, wenn Du kannst, wenn nicht, ändere Deine Einstellung dazu.“ Zur Unterstützung bekommt er Mineralien, z. B. Kalium, „das Magnesium für das Herz“, Nux vomica Oplx, passt auch zur zentralen Heterochromie. Aber auch Spiraee Oplx, für die berühmte Ärgerlinie nach Eva Flink, mit

unter anderem Melissa D1 und Lycopus virginicus für Tachykardien.

Abb. 12 re + Abb. 13 li

Großpupille (Sympathikotonie), neurogene Anteile, Krampfringe. Patientin, 1944 geboren. Das Herz tut ihr oft weh, macht ihr Angst, hatte sie auch früher schon ein paar mal. Sie kriegt Schweißausbrüche, anders als damals im Klimakterium. Klinisch ist das Herz ohne Befund. Hintergrundinformation: Ihr Mann soll sieben Jahre vor der Pensionierung eine völlig andere Stelle übernehmen, mit Ortswechsel usw. Er ist völlig passiv, sie meint die ganze Verantwortung übernehmen zu müssen. Jetzt erinnert sie sich auch an andere Zeiten mit ähnlichen Herzsensationen, Abitur, Klimakterium, Umzug vor einundzwanzig Jahren. Jede Störung des gewohnten Rhythmus macht ihr Angst. Die Altersrückführung bringt sie an die Angst während der Geburt. Sie weiß von ihrer Mutter, dass sie in einer Bombennacht zur Welt kam.

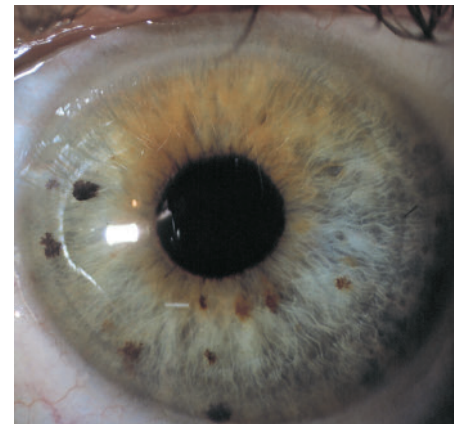


Abb. 10 re + Abb. 11 li

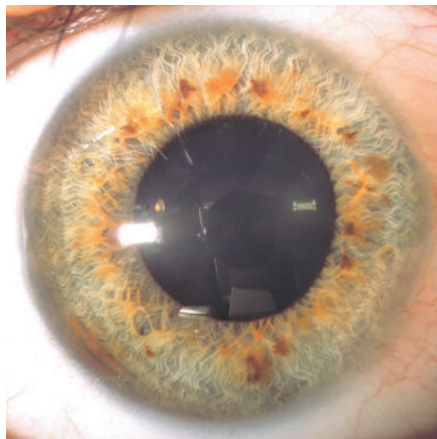


Abb. 12 re + Abb. 13 li

Abb. 14 re + Abb. 15 li

Männlich, 58 Jahre. Linke Iris: Herzlakune, begradigte Krause im Koronargebiet, durchbrochene Krause im Herzsektor. Vielleicht nur Genetik? Hat Angst einen Herzinfarkt zu bekommen, wie sein Vater. Er hat ein Zusammenschnürungsgefühl in der Brust, wie gefesselt, wie von einem eisernen Band ist das Herz umgeben. Hypotoner Blutdruck. Auffällig ist sein mächtiger Brustkasten, die Rippen starr, der Atem als Bewegung nicht sichtbar, weit entfernt von einem weichen elastischen Brustkorb. Kurze, knappe Sätze, verbergen jegliche Emotion: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, „was uns nicht umwirft, macht uns stark“. Sein Vater war Alkoholiker, mit eiserner Faust wollte er einen rechten Kerl aus ihm machen (nachdem er ein Versager wurde), schon früh musste er seine Mutter vor den Angriffen des Vaters beschützen, auch sein eigentlich weiches Herz musste er beschützen, Gefühle konnte er sich nicht leisten. Wichtig für ihn war die Information, dass der Herzinfarkt des Vaters wohl dem Alkohol zugeschrieben werden muss. Er selbst trank mit eiserner Disziplin keinen Tropfen Alkohol. Wegen der Zwiespältigkeit habe ich mich zurückgehalten, ihm die Vorzüge eines Gläschens Rotwein zu empfehlen. Einnige Korrekturen seines Glaubenssystems brachten ein bisschen Entspannung. Oak

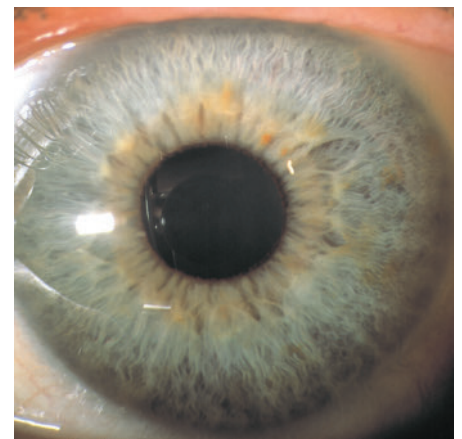


Abb. 14 re + Abb. 15 li

und Rock Water als Bachblüten waren hilfreich. Ein spürbar gutes Mittel war Cactus von der Firma Nestmann. Die Königin der Nacht, das hat ihm gefallen. Vielleicht kommt er noch selbst darauf, dass ein Gläschen, es kann ja auch Weißwein sein, auch sein Gutes hat.

Fotos: Stutz

*Anschrift des Verfassers:
Erwin Stutz
Heilpraktiker, Kinesiologie
Senftenau 2
88131 Lindau*