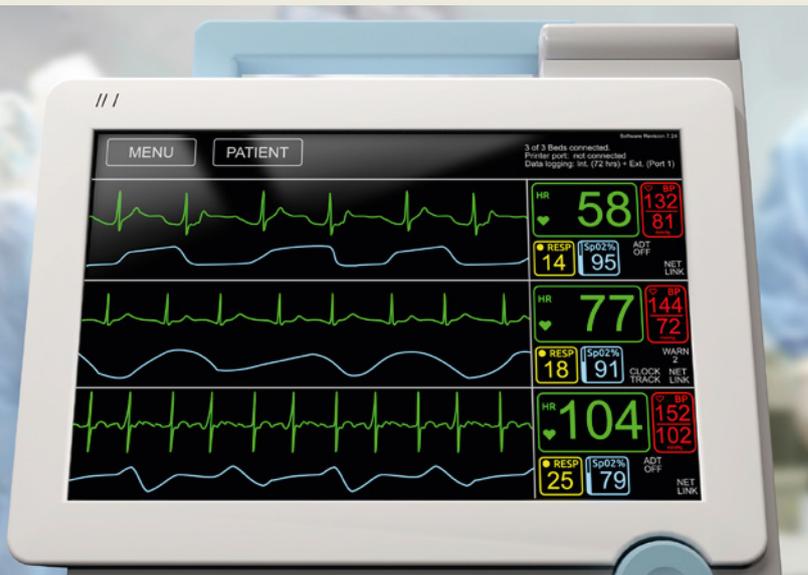


# FORSCHUNG pharma

## Herz unter Stress



© dan\_aito / iStock / Thinkstock

### Psychische Belastungen stören den Rhythmus des Herzens und können das Infarktisiko erhöhen.

**Herzratenvariabilität** – Unsere Körperrhythmen sind keine starre Größe, sondern können sich auf unterschiedliche Bedingungen einstellen. So müssen sich beispielsweise die Schlagfrequenz und die Schlagkraft des Herzens immer wieder an veränderte Situationen anpassen. Dies wird vom vegetativen Nervensystem reguliert. Während der Sympathikus die Herzaktivität beschleunigt, führt der Parasympathikus zu einer Verlangsamung. So kann der Organismus auf innere und äußere Reize reagieren. Dadurch variiert die Herzfrequenz ständig von Schlag zu Schlag – sowohl im Ruhezustand als auch bei körperlicher Belastung. Dieses Phänomen wird Herzratenvariabilität (HRV) oder Herzfrequenzvariabilität genannt. Eine hohe HRV geht einher mit einer hohen Anpassungsfähigkeit des Organismus. Sie kennzeichnet einen guten Gesundheitszustand. Ein starrer Puls hingegen ist ein Warnsignal, manchmal schon lange, bevor sich eine Krankheit manifestiert. Die anthroposophischen Ärzte sprechen vom Rhythmus als Gleichgewicht zwischen starrem Takt und unkontrolliertem Chaos.

Eine geringe HRV ist nicht weniger gefährlich als das unregelmäßige Schlagen des Herzens, also als eine Herzrhythmusstörung. Auch die moderne Kardiologie sieht in der HRV einen wichtigen Diagnoseparameter für die Herzgesundheit. Die HRV gestattet darüber hinaus eine Aussage über die allgemeine Reaktionsfähigkeit und die Gesundheit des Gesamtorganismus, denn letztendlich hängen alle Rhythmen im Körper zusammen. Ganzheitliche Behandlungsoptionen können dazu beitragen, die physiologischen Rhythmen zu synchronisieren und so der Entwicklung manifester Erkrankungen vorzubeugen.

Sorgen und chronischer Stress gehen zu Herzen – das ist lange bekannt. Bei negativen Empfindungen, wie zum Beispiel Wut, Ärger oder Angst, aber auch bei Stress, sinkt die Herzratenvariabilität. Erfährt man dagegen etwas Positives, wie beispielsweise Mitgefühl oder Wertschätzung, steigt sie. In einer Studie, in der Herzinfarkt-Patienten befragt wurden, berichteten etwa 20 Prozent von emotionalem Stress vor dem Infarkt. Alle Maßnahmen zur Stressreduktion, wie die Änderung des Lebensstils, Gelassenheitstraining, Musiktherapie, aber auch arzneiliche Behandlungsformen reduzieren das Risiko für manifeste Herzerkrankungen. Cardiodoron® und Neurodoron® sind Arzneimittel aus der anthroposophischen Medizin, die die Stressresistenz erhöhen und die rhythmische Schwingungsfähigkeit des Herzens unterstützen können. In einer Beobachtungsstudie gingen bei der Einnahme des verschreibungspflichtigen Cardiodoron® neben den abgefragten Symptomen, wie Herz- und Kopfschmerzen, Nervosität und Stimmungsschwankungen auch damit assoziierte Schlafstörungen zurück. Das apothekenpflichtige Neurodoron® wirkt stressbedingten Kopfschmerzen entgegen und sorgt für seelische Gelassenheit. ■

### QUELLE

Weleda Fachpresse-Club „Ganzheitliche Interventionen bei Stress – Wie die Psyche das Herz belasten und ganzheitliche Therapien helfen können“, 22. November 2017, München.



Mit der Kraft  
der Natur.

# Wenn der Magen rebelliert.

## Nux vomica D6 DHU

Natürlich wirksam bei  
Magen-Darm-Beschwerden

- z. B. durch ein Übermaß an Stress, Nahrungs- und Genussmitteln
- für Erwachsene und Kinder

NEU!



Magen-  
schmerzen



Übelkeit



Sodbrennen



Völlegefühl &  
Blähungen



## Homöopathie

Original DHU

[www.dhu-globuli.de](http://www.dhu-globuli.de) Deutsche Homöopathie-Union · Karlsruhe

**Nux vomica D6 DHU. Zusammensetzung:** In 10 g Streukügelchen sind verarbeitet: Nux vomica Dil. D6 0,1 g. Sonstige Bestandteile: Sucrose. Enthält Sucrose (Saccharose / Zucker). Packungsbeilage beachten! **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete entsprechen dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: Entzündungen und Krampfzustände des Magen-Darm-Kanals, Beschwerden durch Nahrungsmittel, Arzneimittel und Genussmittel. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit (Allergie) gegen den Wirkstoff. **Nebenwirkungen:** Bisher keine bekannt. Hinweis: Bei Einnahme eines homöopathischen Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschwerden vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). In diesem Fall sollten Sie das Arzneimittel absetzen und Ihren Arzt befragen. DHU Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe hom\_nu\_0218\_1\_fach