



Mit Phytotherapie dem Stress widerstehen

Die schwierigen wirtschaftlichen Zeiten bekommen wir alle zu spüren - häufig auch an der Belastung im Beruf. Stress, Hektik, Zeitdruck und wachsende Anforderungen bestimmen den beruflichen Alltag. Die Folge sind innere Unruhe, Nervosität und (Zukunfts-) Ängste. Wem es nicht gelingt diese Probleme zu bewältigen, der erlebt auch familiären Stress und leidet meist unter unterschiedlich starken Schlafstörungen. Etwa 41 % der Deutschen sollen gelegentlich bis häufig von Schlafstörungen betroffen sein. Aber nicht nur die Arbeitswelt konfrontiert uns mit belastenden Situationen: Prüfungsstress in Schule und Studium, Krankheit und Tod von Angehörigen, Schwierigkeiten in der Partnerschaft - die Liste der Faktoren, die uns "zu Herzen gehen" ist beliebig lang.

Dauert diese Situation längere Zeit an, kann der Körper dies in der Regel nicht mehr kompensieren. Die ersten vom Patienten bemerkten Anzeichen sind dann meist Herz-Kreislauf-Störungen. Leitsymptome sind verminderte Belastbarkeit, Blässe, kalte Extremitäten, Flimmern bzw. Schwarzwerden vor den Augen, gelegentliche Ohnmachtsanfälle, Schwindelgefühl und Luftnot.

Bei nervlicher Belastung und zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion hat sich die Phytotherapie bestens bewährt:

Weißdorn (*Crataegus*)

Der Weißdorn gehört zu den Phytopharmaka, die eine Vielzahl milder, gut dokumentierter Einzelwirkungen aufweisen. Er zählt zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae / Unterfamilie: Maloideae). Die 1,5 bis 4 m hohen Sträucher oder kleinen Bäume kommen in den nördlichen, gemäßigten Zonen Europas, Asiens und Nordamerikas vor. Verwendet werden Blätter und Blüten, die kurz vor dem Öffnen der Blütenstände Anfang bis Mitte Mai geerntet werden. Als Anwendungsgebiete sind entsprechend der Monographie nachlassende Leistungsfähigkeit des Herzens entsprechend den Stadien I-II nach NYHA sowie in der Fachliteratur leichte Formen von bradykarden Herzrhythmusstörungen und noch nicht digitalisbedürftiges Altersherz beschrieben (soweit keine organischen Ursachen vorliegen). Weißdorn kann die Anwendung der nebenwirkungsreicheren Herzglykoside unter Umständen viele Jahre hinauszögern.

Im Gegensatz zu vielen anderen empfohlenen, herzwirksamen Heilpflanzen ist die Wirksamkeit des Weißdorn gesichert und unstrittig. Für Zubereitungen aus Weißdorn sind folgende erwünschte pharmakologische Wirkungen belegt:

- Wirkungsvolle Stärkung des Herzkraft, Zunahme der Kontraktionsamplitude und -dauer bei nur mäßig erhöhtem Sauerstoffverbrauch (*positiv inotrop*)
- Steigerung der Reizleitungsfähigkeit (*positiv dromotrop*)
- Minderung der Erregbarkeit (*negativ bathmotrop*)

Die Koronar- und Myokarddurchblutung nimmt zu, der periphere Gefäßwiderstand wird gesenkt. Damit werden Kreislaufsituation und Blutdruck entscheidend verbessert. Vegetative Herzbeschwerden sowie die nachlassende Leistungskraft infolge einer Herzinsuffizienz bilden sich durch Weißdorngabe spürbar zurück. *Crataegus* erhöht die Arbeitstoleranz und die Ejektionsfraktion des Herzens. Die Leistungsfähigkeit des Organs wird merklich gesteigert. Druck und Beklemmungsgefühle in der Herzgegend lassen nach. Gleichzeitig zeichnet sich Weißdorn durch seine besondere Verträglichkeit aus: Es sind weder Gegenanzeigen, noch Neben- oder Wechselwirkungen bekannt.

Passionsblume (*Passiflora*)

In der Zeit von Juli bis September zeigt die Passionsblume ihre außergewöhnlichen Blüten, die der Pflanze ihren Namen gegeben haben: Ein strahlenförmiger Kranz aus Kronblättern, der an die Dornenkrone Christi erinnert sowie die Narben, die als Kreuz über der Blüte thronen. Ungeachtet ihrer Blütenpracht ist die Passionsblume ein ausdauernder, bis zu 10 m hoch werdender Kletterstrauch.



Mit Phytotherapie dem Stress widerstehen / Seite 2

Während die Drogen überwiegend aus den USA und Indien importiert werden, kommt sie in Europa als Gartenpflanze vor. Verwendung findet das Passionsblumenkraut, die frischen oder getrockneten oberirdischen Teile der *Passiflora incarnata* L. Inhaltsstoffe sind Flavonoide, cyanogene Glykoside und Spuren von ätherischem Öl. Passionsblume und daraus gewonnene Extrakte sind bewährte Sedativa bei Neurasthenie, neurovegetativer Dystonie und Einschlafschwierigkeiten. Auch Angstzustände, Unruhe und nervöse Beschwerden, z.B. im Magen-Darm-Bereich werden wirksam gebessert. Ebenso wie der Weißdorn zeichnet sich auch die Passionsblume durch ihre hervorragende Verträglichkeit aus.

Baldrian (*Valeriana officinalis*)

Bereits in der griechischen und römischen Medizin war die Baldrianwurzel als Heilmittel bekannt, aber erst Mitte des 18. Jahrhunderts trat der Baldrian als Beruhigungsmittel in den Vordergrund. Heute haben sich Zubereitungen aus Baldrianwurzel (Wurzelstock, Wurzeln und Ausläufer) bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen bewährt: *Valeriana officinalis* zählt zu den bedeutendsten Beruhigungsmitteln der Phytotherapie. Insbesondere als Tagessedativum ist der Baldrian besonders wertvoll. Denn er sediert, ohne müde zu machen, und erhält dadurch die volle Leistungsfähigkeit des Patienten. In den letzten Jahren konnte in mehreren placebokontrollierten Studien mit insgesamt 460 Teilnehmern gezeigt werden, dass Baldrian-Präparate bei guter Verträglichkeit zu einer deutlichen Verbesserung bestehender nicht-organischer Schlafstörungen führen. Von der ESCOP wurde Baldrian bei den Indikationen Nervosität, Rastlosigkeit, Erregbarkeit und Einschlafschwierigkeiten positiv bewertet.

Der Naturstoff **Rutin** ist ein Flavonolglykosid. Seinen Namen hat es von der Raute, *Ruta graveolens*, und ist in ihr auch enthalten. Rutin wirkt an den Gefäßwänden und steigert die Kapillarresistenz, wahrscheinlich durch eine Hemmung der Hyaluronidase. Der Einsatz von Rutin hat sich in der Behandlung von Venenerkrankungen sowie zur Verbesserung der peripheren und zerebralen Durchblutung bewährt.

Das traditionelle Arzneimittel **Tornix[®]** enthält die Kombination Weißdorn, Passionsblume, Baldrian und Rutin. Es ist das einzige zugelassene Naturheilmittel mit dieser Wirkstoffkombination und ein optimales Präparat für die gleichzeitige Therapie von Herz, Kreislauf, Gefäßen und Nerven. Traditionell wird es angewendet zur Unterstützung der Herz-Kreislauffunktion bei nervlicher Belastung. Die Dosierung ist einfach und kann individuell erfolgen. In der Regel werden 3 x täglich 1 - 3 überzogene Tabletten empfohlen.

Tornix[®] gehört zu den wenigen Präparaten, die seit Jahren in unveränderter Zusammensetzung auf dem Markt sind. **Tornix[®]** kann somit auf eine lange Erfolgsgeschichte in der nebenwirkungsarmen Behandlung nervöser Herz- und Kreislaufbeschwerden zurückblicken und ist auch in Zukunft ein wertvoller Therapiebestandteil. **Tornix[®]** ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich in den Packungsgrößen 20, 50 und 100 überzogene Tabletten.

Aktuelle Hintergrundinformation zum Thema "Stress": Bei einer Untersuchung des Health & Safety Executive (Kontrollorgan des britischen Gesundheitswesens) klagten 64 % der Beschäftigten im Öffentlichen Dienst und 48 % in der privaten Wirtschaft über arbeitsbedingten Stress.

Weitere Informationen:

Sonderdruck(e) Flyer Patienten-Ratgeber

**Steierl-
Pharma GmbH**

Mühlfelder Str. 48
82211 Herrsching

Telefon: 0 81 52 / 93 22 -0
Telefax: 0 81 52 / 93 22 44

Internet: www.steierl.de
eMail: info@steierl.de

Sie erreichen uns gebührenfrei auch unter der Rufnummer 0800 - 933 0 933.