

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 82 (2025)
Heft: 3

Rubrik: Natürlich-sanft das Herz stärken

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 01.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

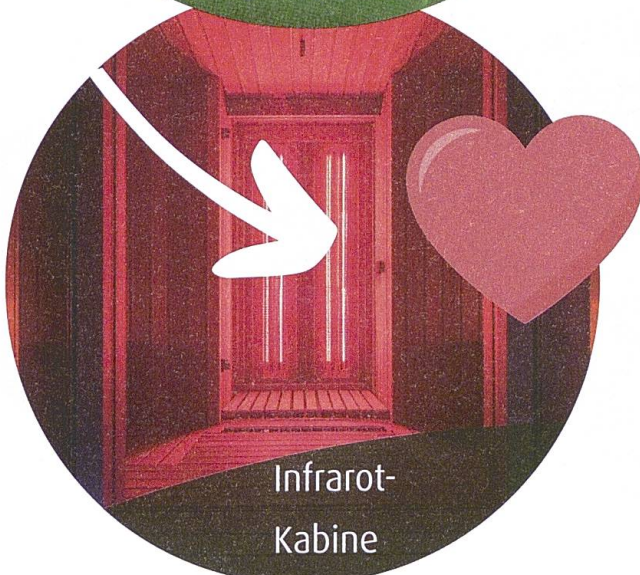
Natürlich-sanft das Herz stärken



Weissdorn



feuchtkalte
Brustwickel



Infrarot-
Kabine

Die Naturheilkunde unterstützt die Standardtherapie sehr gut; Heilpflanzen und spezielle Anwendungen können das Herz ebenfalls stärken.

Bewährt hat sich der Extrakt aus **frischen Weissdornfrüchten**. Entsprechende Zubereitungen beruhigen einen raschen Puls und verringern ein Druck- und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend. Den positiven Einfluss von Weissdorn auf die Kontraktionskraft des Herzens bei Herzinsuffizienz belegen verschiedene Studien recht gut. Knoblauchextrakt wiederum kann besonders die Gefässelastizität verbessern. Melissentee schreibt man zu, grundsätzlich den Stress bei Bluthochdruck zu reduzieren.

Bei Herzinsuffizienz kann man sowohl die **Hydrotherapie** als auch die **Hyperthermie** einsetzen, um das Herz zu entlasten und zugleich zu kräftigen. Das berichtet Privatdozent Dr. Rainer Brenke, Facharzt für Innere Medizin und Dozent für Naturheilverfahren für Ärzte, in seinem Artikel «Hydrotherapie und Sauna bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen». Beispielsweise können niedrig temperierte CO₂-Bäder sehr hilfreich sein, denn Kohlendioxid reizt die Warm- und hemmt die Kaltrezeptoren. Dadurch ist die Ausdehnung der Gefässe grösser als bei einem gleich temperierten Wasserbad. Das Herz wird weniger belastet, der Blutdruck sinkt. (Klassische Vollbäder sollten Herzpatienten hingegen nur mit Vorsicht anwenden, da hierbei die Belastung des Herzens oftmals unterschätzt wird.)

Ansteigende Armbäder, wechselwarme Güsse und **feuchtkalte Brustwickel** sind durchaus empfehlenswert, da sie den Blutdruck senken. Ebenso zeigen sanfte Hyperthermie-Anwendungen auch bei Herzinsuffizienz positive Effekte. So profitierten Patienten davon, zweimal wöchentlich für jeweils 15 Minuten in eine 60 Grad warme **Infrarot-Kabine** zu gehen. Auch die regelmässige Nutzung der Biosauna (60 Grad) kann den Blutdruck in unkomplizierten Fällen senken.

Wichtig: Vorab stets ärztlichen Rat einholen!