

Factsheet

## **Herz, Atem und Schlaf im Einklang**

Cardiodoron® bei Herz-Kreislauf-Beschwerden und Schlafstörungen

### **Auf einen Blick**

- Cardiodoron® ist ein Arzneimittel der Komplementären und Integrativen Medizin, das bei Herz-Kreislauf-Beschwerden und Schlafstörungen eingesetzt wird.
- Cardiodoron® führte in zwei Studien zu einer besseren Schlafqualität und weniger Herz-Kreislauf-Beschwerden wie etwa Blutdruckproblemen oder Herzrhythmusstörungen.
- Die Teilnehmenden berichteten selten über Nebenwirkungen wie z.B. Hustenreiz, was die Anwendung des Präparats als sichere Option unterstützt.

### **Hintergrund**

Cardiodoron® ist ein pflanzliches Arzneimittel, das in der Komplementären und Integrativen Medizin bei funktionellen Herz-Kreislauf-Beschwerden eingesetzt wird. Funktionell bedeutet, dass die Beschwerden nicht auf Veränderungen in den Organen zurückzuführen sind. Tatsächlich lassen sich nicht bei allen Personen, die über Herzbeschwerden klagen, organische Ursachen finden. Die Betroffenen berichten über ein „unruhiges“ Herz, Atemnot, Schwindel und/oder Müdigkeit und Erschöpfung. In solchen Fällen und nach Ausschluss von schwerwiegenden Erkrankungen soll Cardiodoron® wieder zu einer gesunden Rhythmik von Herz, Atem und Schlaf führen.

Die Inhaltsstoffe von Cardiodoron® sind Eselsdistel, Frühlings-Schlüsselblume und Bilsenkraut. Das Präparat wird in Form von Tropfen eingenommen. Gemäss Fachinformation werden für Erwachsene 15 bis 20 Tropfen jeweils ein- bis dreimal täglich empfohlen. Die Dauer der Einnahme von Cardiodoron® kann individuell variieren. Je nach Bedarf und Beschwerden nehmen einige Personen es für einen begrenzten Zeitraum ein, um kurzfristig Symptome zu lindern oder das Herz-Kreislauf-System zu unterstützen. Andere nehmen es regelmässig als Teil ihrer langfristigen Behandlung ein.

### **Studienergebnisse**

Die Wirkung und Verträglichkeit von Cardiodoron® wurden in zwei prospektiven, multizentrischen Beobachtungsstudien untersucht [1, 2]. Insgesamt nahmen 501 Personen an der Untersuchung teil, 454 mit Herz-Kreislauf-Beschwerden und 380 mit Schlafstörungen. Alle Teilnehmenden nahmen für drei Monate Cardiodoron® ein. Vor und nach der Behandlung dokumentierten die behandelnden ÄrztInnen die Beschwerden der Teilnehmenden und liessen sie einen Fragebogen ausfüllen.

In der ersten Studie untersuchten die Forschenden die 380 Personen mit Schlafstörungen, von denen 90% auch Herz-Kreislauf-Beschwerden hatten [1]. Die ÄrztInnen beurteilten die Ausprägung der Schlafstörungen und die Teilnehmenden bewerteten ihre Schlafqualität mit dem Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Die Ergebnisse zeigten, dass die ÄrztInnen nach der dreimonatigen Behandlungszeit die Schwere der Schlafstörungen um durchschnittlich 65% geringer bewerteten. Schlafstörungen, die zunächst als mittelschwer eingestuft wurden, wurden danach im Durchschnitt als leicht bewertet. Auch die Schlafqualität der Teilnehmenden verbesserte sich statistisch bedeutsam. Der durchschnittliche PSQI-Wert

fiel von 12,2 auf 7,2, was eine bedeutende Reduktion der Schlafprobleme darstellt. Dabei profitierten besonders Personen mit unregelmässigen Arbeitszeiten, wie Schichtarbeit.

In einer zweiten Studie untersuchten die Forschenden die Wirkung von Cardiodoron® auf die funktionellen Herz-Kreislauf-Beschwerden [2]. Die ÄrztInnen bewerteten den generelle Schweregrad der Beschwerden und den Schweregrad von 30 Symptomen, wie z.B. Blutdruckauffälligkeiten, Atemnot, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Blutdruckauffälligkeiten, während die Teilnehmenden eine Beschwerdeliste ausfüllten. Die Ergebnisse zeigten, dass sich der ärztlich bewertete Schweregrad der Beschwerden signifikant verringerte; der Wert sank nach drei Monaten von 1,9 auf 0,9 (Skala 0-3). Auch der durchschnittliche Symptom-Summenscore reduzierte sich statistisch bedeutsam, nämlich um 51%. Es verbesserten sich Blutdruckauffälligkeiten, Herz- und Atembeschwerden sowie Kreislaufbeschwerden. Die Teilnehmenden selbst berichteten im Schnitt von einer 45%igen Verbesserung ihrer Beschwerden nach dreimonatiger Behandlungszeit.

Die Forschenden befragten die Teilnehmenden auch zur allgemeinen Verträglichkeit und zu den Nebenwirkungen [1]. Dabei fanden sie, dass Cardiodoron® von 98% der Teilnehmenden gut oder sehr gut vertragen wurde. Von den 501 Teilnehmenden berichteten vier Personen über Nebenwirkungen, nämlich Hustenreiz, Unruhe, allergische Hautreaktionen und Magenbeschwerden. Folglich bewerteten die AutorInnen der Studien Cardiodoron® als sicher und gut verträglich.

### **Kommentar**

Die Effekte von Cardiodoron® werden aktuell durch die Eigenschaften bestimmter Inhaltsstoffe der verwendeten Pflanzen erklärt [3]. So enthält Bilsenkraut die Alkaloide Hyoscyamin und Skopolamin, welche die Herzfrequenz reduzieren und die glatte Muskulatur entspannen können. Die Inhaltsstoffe der Eselsdistel sollen eine blutdrucksenkende Wirkung haben und die in der Frühlings-Schlüsselblume enthaltenen Saponine unterstützen die Atmung.

Die AutorInnen der Studien schlussfolgern, dass Cardiodoron® insgesamt beruhigend wirkt und die Reaktionsfähigkeit des Körpers verbessert. Dies führt zu einer verbesserten Anpassung an körperliche und emotionale Belastungen, wodurch das Herz-Kreislauf-System stabiler und widerstandsfähiger wird. Eine randomisierte kontrollierte Studie zeigte, dass Cardiodoron® die Herzfrequenz und Atmung bei gesunden Personen normalisierte und deren Zusammenspiel besonders nachts verbesserte [4]. Nach vierwöchiger Behandlung war Cardiodoron® dem Placebo überlegen, was eine tiefere Erholung des Körpers während der Nacht ermöglichte.

Die Studienergebnisse zu Cardiodoron® sind insgesamt vielversprechend. Es wäre deshalb wertvoll, das Präparat in weiteren Studien bei Personen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden und/oder Schlafstörungen mit einem Placebo zu vergleichen. In den Beobachtungsstudien kann nicht ausgeschlossen werden, dass eine positive Einstellung der behandelnden ÄrztInnen die Ergebnisse beeinflusst haben könnte. Ausserdem wäre es interessant, die gleichzeitige Einnahme von konventionellen Medikamenten mit Cardiodoron® in zukünftigen Studien zu untersuchen. Es könnte geprüft werden, ob allenfalls konventionelle Medikamente eingespart und damit deren Nebenwirkungen reduziert werden könnten.

### **Fazit**

Cardiodoron® hat sich in bisherigen Studien als wirksames und gut verträgliches Präparat bei funktionellen Herz-Kreislauf-Beschwerden und/oder Schlafstörungen erwiesen. Es kann dazu beitragen, den Herz-, Atem- und Schlafrhythmus wieder in Einklang zu bringen.

### **Erstautorin, Veröffentlichung & Link zu den Studien**

- C. Rother, 2017, <https://doi.org/10.1159/000452236>
- C. Rother, 2021, <https://doi.org/10.1159/000509632>

*u<sup>b</sup>*

## Referenzen

- 1 Rother C, Schnelle M. Cardiodoron® bei Patienten mit Schlafstörungen-Ergebnisse einer prospektiven Beobachtungsstudie. *Complementary Medicine Research*. 2017;24(1):15-25.
- 2 Rother C, Semaca C. Cardiodoron® bei funktionellen Herz-Kreislauf-Beschwerden und Blutdruckauffälligkeiten: Eine Sekundäranalyse einer prospektiven Beobachtungsstudie. *Complementary Medicine Research*. 2021;28(3):196-205.
- 3 Brettschneider H. Zur Kombinationswirkung der drei Cardiodoron®-Pflanzen im Menschen. In: Brettschneider H, Göbel T, Schad W, Strüh H-J, Wember V, editors. *Tycho De Brahe-Jahrbuch für Goetheanismus*. Selbstverlag Niefern 1986, S. 148–9.
- 4 Cysarz D, Heckmann C, Bettermann H, Kummell HC. Effects of an anthroposophical remedy on cardiorespiratory regulation. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 2002;8(6):78-83.