



## Herzgespann(*Leonurus cardiaca*)



Der Fachausdruck „Leonurus cardiaca“, den schon der griechische Philosoph Theophrast im 4. Jhdt. v. Chr. kannte, weist auf die Anwendung des Echten Herzgespanns bei Herzbeschwerden hin.

"leonis" kommt aus dem Griechischen und bedeutet "Löwe", "urá" bedeutet "Schwanz", "kardía" ist ebenfalls griechisch und bedeutet "Herz". Mit "Gespann" wurde im Mittelalter ein "Krampf" bezeichnet. Den deutschen Namen verdankt diese Pflanze vermutlich der Anwendung gegen Herzklopfen.

Das Echte Herzgespann ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 30-120 cm erreicht. Aus dem kräftigen dicht bewurzelten Wurzelstock treiben mehrere hohle, vierkantige und gerillte Stängel, die oft

rötlich-violett sind. Die 7 - 14 cm langen, dreispaltigen Blätter sitzen an bis zu 4cm langen Stielen und sind meist beiderseits weich behaart und etwas herabhängend. Die dicht übereinander angeordneten Blüten sind fleischrosane Lippenblüten, deren Oberlippe außen dicht mit weißen Haaren besetzt sind, während die Unterlippe kürzer ist und aus 3 braunrot gezeichneten Lappen besteht. Die Pflanze riecht scharf und etwas unangenehm.

Das Herzgespannkraut gehört zu unseren einheimischen Pflanzen. Im Sommer trifft man den blühenden Lippenblütler vor allem als „Unkraut“ an Wegen und Zäunen, auf Schutt und Ödland. Dies zeigt, wie wenig anspruchsvoll das Herzgespann ist. Für einen Anbau im eigenen Garten eignen sich leichte, humose Böden in sonniger Lage.

Gesammelt wird das Kraut des Herzgespanns mehrmals im Jahr. Man schneidet lediglich die jungen, weichen, noch nicht stehenden oder harten Teile ab. Hohle Stängelteile werden zum schnelleren Trocknen längs gespalten. Das Sammelgut wird in dünner Schicht ausgelegt und bei höchstens 35 Grad getrocknet.

Das Herzgespann blüht im Juli und August.

### Heil- und Wirkstoffe:

Die Inhaltsstoffe von Herzgespann sind Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Kaffeesäureverbindungen und ätherisches Öl. In der Medizin werden die blühenden Pflanzen verwendet.

Das Herzgespann senkt, vor allem mithilfe seiner Iridoidglykoside, die Herzfrequenz, wenn das Herz zu schnell schlägt. Außerdem wird das Herz gestärkt und der Blutdruck leicht gesenkt. Die Durchblutung des Herzens wird zudem verbessert. Außerdem wirkt das Herzgespann beruhigend und entkrampfend, was sich günstig bei nervösen Herzproblemen und Krämpfen aller Art auswirkt.

Die Gebärmutter wird in ihren Kontraktionen angeregt; bei Geburten eine sehr nützliche Wirkung.

### Anwendung

Durch aktuelle Forschungsergebnisse der Universität Leipzig wird belegt, daß das Herzgespann die Durchblutung und die Beruhigung des Herzmuskels tatsächlich fördert.

Die Volksheilkunde verwendet Herzgespann ferner als stärkenden, belebenden, anregenden Tee der gleichzeitig beruhigt. Er soll auch gegen Würmer wirken. Die Wissenschaft spricht auch von einer positiven Wirkung gegen eine Schilddrüsenerkrankung (Kropf), obwohl dem Heilkraut **Wolfstrapp** der Vorzug gegeben wird. Ferner wird Herzgespann gegen Menstruationsbeschwerden, Enbrüstigkeit, Gereiztheit, Schlaflosigkeit, und Verschleimung der Atmungsorgane.

Das Herzgespann ist ein gutes Mittel bei nervösen Herzleiden, bei nervös bedingter Herzschwäche und bei Herzklopfen, durch einen aufgetriebenen Unterleib verursacht. Den Ärzten der Antike war schon bekannt, daß das Herzgespann auch ein Magenmittel ist. Magenblähungen und Magenkrämpfe werden ebenfalls durch dieses Heilkraut geheilt.

Nicht zuletzt muß erwähnt werden, daß das Herzgespann bei Atemnot, Engbrüstigkeit, Verschleimung der Atmungsorgane gute Erfolge aufweist. Bezüglich der krampfstillenden und nervenberuhigenden Heilwirkung hat das Herzgespann eine gewisse ähnliche Wirkung wie der Baldrian.

Daneben ist die Pflanze aber auch eine gute Nektarpflanze für Bienen!

### Tee

Für einen Tee nimmt man 1 gehäuft oder 2 gestrichene Teelöffel getrocknetes Kraut, übergießt es mit 1/4 l kochendem Wasser und seht nach 10 Minuten ab. Hiervon trinkt man bei Bedarf 1 Tasse oder als Kur über einen Zeitraum von 2 - 4 Wochen 2-3x täglich eine Tasse ungesüßt und schluckweise. Herzgespann wirkt herzstärkend wenn man ihn mit Baldrian und Weißdorn mischt

## Tinktur

Für eine Tinktur übergießt man das Kraut mit hochprozentigem, klarem Alkohol und lässt das Ganze 2 Wochen verschlossen in der Wärme stehen. Die Dosis liegt bei 1 - 2 x täglich 20 Tropfen.

## Beruhigungstee

Eine Teemischung zur Beruhigung bei Angstzuständen und als Einschlafhilfe bereitet man aus je einem Teil Melisse, Johanniskraut und Baldrianwurzel und 2 Teilen Herzgespann. Für Ängste und Einschlafstörungen bei älteren mit Arteriosklerose gibt man noch 1 Teil Weißdornblüten hinzu, nimmt 1/2 Teil Baldrian dafür weniger und gibt noch 1/2 Teil Johanniskraut dazu.

## „Anwendung für Frauenleiden

Herzgespann dient seit altersher der Behandlung von Unterleibsbeschwerden aller Art. Es stimuliert sanft die Uterus-Muskulatur und hilft bei schmerzhaften, verspäteten oder ausbleibenden Periodenblutungen. Mutterwurz (motherwort) heißt diese Pflanze in England. Der Name deutet auf die traditionelle Anwendung zur Linderung von Stress und Spannungen in der Schwangerschaft, Entbindung und Mutterschaft hin.

Herzgespann hilft zudem bei Angst oder Spannung vor der Entbindung und während der Wehen. Frauen, die sich durch aufgetriebenen Unterleib oder Blähungen beeinträchtigt fühlen, sollten eine Wochenkur mit Tee von Herzgespann probieren. Erst recht, wenn sie in den **Wechseljahren** an Hitzewallungen und/oder ängstlichen Zuständen leiden, die obendrein mit Herzklopfen verbunden sind. Dann dauert es jedoch einige Wochen, bis sich befriedigende Ergebnisse zeigen.<sup>1)</sup>

„Das Herzgespann findet sowohl in der Küche als auch in der Heilkunde Verwendung. Als Gewürz ist die Nutzung eher selten. Sie können frische oder getrocknete Blätter zum Würzen von Linsen- und Erbsensuppe nehmen. Früher wurde Herzgespann als Würzmittel für Bier verwandt.

**Zu beachten:** *Trotz allem Guten in dieser Pflanze muss vor Herzgespann auch gewarnt werden. In großen Mengen ist diese Pflanze giftig. Eine Anwendung sollten Sie immer mit Ihrem Arzt abstimmen. In der Schwangerschaft vermeiden Sie Herzgespann besser ganz, da es den Uterus stimuliert und abtreibend wirken kann.*<sup>2)</sup>

*Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.*

## Literaturhinweis:

Lexikon der Heilpflanzen, L. Thurzova, Lingen Verlag Köln

Das Herz, Dr. Wolf-Dieter Storl, AT-Verlag

Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag

1) <http://www.fid-gesundheitswissen.de/gynaekologie/menstruation/das-heilkraut-herzgespann-entspannt-herz-und-unterleib>

2) <http://www.100-gesundheitstipps.de/heilpflanze-herzgespann.html>

<http://www.kaesekessel.de/kraeuter/h/herzgespann.htm>