

Das Herzgespann (Leonurus cardiaca L.)



Das Herzgespann, lat. Leonurus cardiaca, zählt zu den Pflanzen der Lippenblütler. Diese Pflanze ist verbreitet in Europa, Vorder- und Mittelasien. Früher war sie häufig als Zierpflanze in Bauerngärten anzutreffen. Heute wächst sie an Wegrändern, Zäunen, Halden und auf Brachland.

Die ausdauernde krautige Pflanze wird bis zu 2 m hoch. Aus dem starken Wurzelstock wachsen mehrere vierkantige, hohle, gerillte, leicht rötlich-violette Stängel. Ihren Namen Löwenschwanz verdankt sie ihren Blättern, diese sind herzförmig oder länglich, von mittelgrüner Farbe und auf der Unterseite flaumig behaart. Die Blüten sind blaßrosa von vielen feinen Stacheln umgeben, sie stehen in den Achseln der oberen Blätter. Im Volksmund werden die Namen Herzgold, Herzheil und Herzkräutl gebraucht.

In der Pflanzengestalt ist das Prinzip von Rhythmus und Struktur besonders deutlich entwickelt. Prozesse die sich auf Rhythmen beziehen, wie Herzrhythmus, hormoneller Rhythmus, Ausscheidungsrhythmus, werden unterstützt und ausgeglichen. Durch diese strukturgebenden Kräfte wirkt die Pflanze stärkend und rhythmisierend.

Dioskurides im Altertum kannte das Herzgespann und empfahl es gegen Magenleiden.

Die alten Griechen nutzten Herzgespann gegen Angstzustände bei schwangeren Frauen. In China behandelte man damit unregelmäßige Regel und menstruelle Krämpfe. Im 16. Jahrhundert brachten Auswanderer das Kraut nach Nordamerika, wo es zur Geburtshilfe verordnet und gegen depressive Stimmungen nach der Geburt verabreicht wurde. Erst im Mittelalter wurde seine Herzwirkung beschrieben.

Das erste in deutscher Sprache erschienene Kräuterbuch, der "Hortus Sanitatis" (Mainz 1485) empfiehlt die Pflanze gegen Herzkämpfe, Magendrücken und Engbrüstigkeit.

Nicholas Culpeper, 1653 schreibt: „Es gibt kein besseres Kraut, wenn es gilt, die Schleier der Melancholie vom Herzen zu heben, es zu stärken und das Gemüt fröhlich und munter zu stimmen“.

Englische Ärzte haben das Herzgespann in jüngster Zeit wiederentdeckt und anerkannt.



Mit dieser Heilpflanze beschäftigten sich zwei Leipziger Wissenschaftler. Prof. Stefan Dhein vom Leipziger Herzzentrum entschloss sich auf Grund alter medizinischer Berichte, eine mögliche Verwendung des Herzgespanns als pflanzliches Heilmittel zu prüfen. Dazu beobachtete er zunächst die Wirkung des Krautes auf das Herz eines Kaninchens. Injizierte er diesem einen Sud von Herzgespannkraut, so verlangsamte es seinen Schlag. Gemeinsam mit dem Pharmazeuten Prof. Hans Wilhelm Rauwald von der Universität Leipzig ging Dhein daran, die Wirkweisen verschieden starker Extrakte des Herzgespanns zu entschlüsseln.

"Die Versorgung des Herzmuskels mit Blut wird verbessert. Außerdem wirkt der Herzgespannextrakt wie ein Kalziumantagonist. Er senkt den Blutdruck, verlangsamt den Herzschlag und entlastet so das Herz." ¹⁾

Von Juni bis September wird das blühende Kraut der Pflanze ohne Wurzel gesammelt und im Schatten getrocknet.

Wirkungsweise

Das Herzgespann wird zur Unterstützung bei unregelmäßigen Herzschlägen mit Herzklopfen, und bei Nervosität durch Schilddrüsenüberfunktion eingesetzt. Es wirkt beruhigend, ausgleichend und leicht blutdrucksenkend. Auch bei zu niedrigem Blutdruck und funktionellen Herzbeschwerden kann das Herzgespann auf Grund seiner ausgleichenden Wirkung angewendet werden. Bezüglich der krampfstillenden und nervenberuhigenden Heilwirkung hat das Herzgespann eine ähnliche Wirkung wie Baldrian.

Das Herzgespann beinhaltet die Wirkstoffe Leonurusbitterstoff, Weinsäure, Zitronensäure, Phosphorsäure, Kalium, Kalzium, Harz und Gerbstoffe. Diese wirken beruhigend, krampflösend, schleimlösend und können Ängste und Nervosität mildern. Zudem kann diese Pflanze die Magen-, Darm- und Schilddrüsenfunktion ausgleichen, der Blutdruck kann gesenkt werden und das Herz wird kräftiger.

Therapeutisch wirksame Inhaltsstoffe des Herzgespann sind in der Hauptsache Iridoidglykoside (Ajugol, Ajugosid, Galiridosid), die der Pflanze zur Abwehr von Fressfeinden dienen und eine antibakterielle Wirkung haben. Durch ihren außerordentlich bitteren Geschmack wehren sie auch größere Pflanzenfresser ab. Weiterhin sind Flavonoide (Rutosid/Rutin, Quercitrin, Hyperosid) enthalten. Studien belegen, dass Rutin und Quercitrin Schwangerschaftsödemen entgegenwirken und entzündungshemmend sind. Darüber hinaus senken sie das Krebsrisiko. Rutin wirkt weiterhin gegen kapillare Blutungen, somit können damit Venenerkrankungen und Durchblutungsstörungen behandelt werden. Ein weiterer wichtiger Inhaltsstoff ist Leonurin, das Auswirkungen auf die Herzfähigkeit hat, indem es das Enzym (Creatin-Kinase) hemmt.

Herzgespann löst Verspannungen und entspannt die Muskulatur der Gebärmutter. Auch bei Herzbeschwerden ist das Heilkraut von Bedeutung, es senkt den Blutdruck und hat eine beruhigende Wirkung auf das sympathische vegetative (lebenswichtige Vorgänge steuernd) Nervensystem. Also auf das Herz-Kreislauf-System und die Hirntätigkeit. In der traditionellen chinesischen Medizin gilt das Herzgespann als Mittel gegen Herzrasen und erhöhten Blutdruck sowie gegen erhöhte Cholesterinwerte. Ferner gilt es als Tonikum in den Wechseljahren und findet Anwendung bei Atemwegsproblemen und äußerlich bei rheumatisch bedingten Muskel- und Gelenkschmerzen. Übertagende Bedeutung hat es in der Behandlung einer Schilddrüsen-Überfunktion, wobei eine normale Schilddrüsenfunktion nicht beeinträchtigt wird.

Anwendung

Bei folgenden Krankheitsbildern bzw. Beschwerden kann diese Pflanze verwendet werden: Herzbeschwerden (starkes Herzklopfen, Herzrhythmusstörungen), Schilddrüsenüberfunktion, Atemnot, Engbrüstigkeit, Regelschmerzen, Verschleimung der Atemwege, Magenprobleme, Blähungen, Hitzewallungen (Wechseljahresbeschwerden), hoher Blutdruck, Magenkrämpfe, Kropf, starke Nervosität (Gereiztheit, nervöse Angstzustände) Schlaflosigkeit.

Für einen ½ Liter Tee verwendet man einen Esslöffel Kraut. 10 Minuten ziehen, davon mehrmals tägl. eine kl. Tasse trinken, kurmäßig 8 - 10 Wochen.

Verwendung in der Küche:

Das Herzgespann ist kein typisches Gewürzkraut. Doch kann man mit frischen oder getrockneten Blättern Linsen- und Erbsensuppe würzen. Früher wurde das Kraut zum Würzen von Bier verwendet.

Schlaftee aus Herzgespann

Ein Esslöffel Herzgespann mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen. Der Tee wirkt entspannend und beruhigend. Nicht gegen den Durst trinken, sondern schluckweise in kleinen Tässchen.

Widersprüchlich sind die Angaben zur Giftigkeit der Pflanze. In der aktuellen Literatur werden keine Angaben zu einer giftigen Wirkung des Krautes gemacht.

Achtung: Herzrhythmusstörungen müssen vom Arzt abgeklärt werden! Vorsichtig mit Herzgespann-Tee sollen Menschen mit zu langsamem Herzschlag, niedrigem Blutdruck und zu hohem Kalium sein. Nicht überdosieren!
In größeren Mengen ist Herzgespann leicht giftig und soll unter ärztlicher Aufsicht angewendet werden. Während der Schwangerschaft darf es nicht verwendet werden, denn es stimuliert den Uterus und kann daher abtreibend wirken.

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.

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Freitag 27.9. – Sonntag 29.9. mehrere Veranstaltungen** mit **Anton Styger**
Im Haus der Camphill-Ausbildungen, Lippertsreuter Straße 14a, 88699 Frickingen
Näheres siehe beiliegende Einladung
- **Dienstag, 1. Okt. und Mittwoch 2. Oktober**, mit **Kräuter Rosa und Johanna aus Osttirol**
Im Haus der Camphill-Ausbildungen, Lippertsreuter Straße 14a, 88699 Frickingen
Baum- und Kräuterseminar mit Herstellung von Salben
Benvenut-Stengele Haus, Schulstr. 4, 88699 Frickingen – Altheim, hinter dem Lagerhäusle
Näheres siehe beiliegende Einladung

Dr. W. Hofer

Dr. Hans Egger

Literaturhinweis:

Richard Willfort, Gesundheit durch Heilkräuter, Rudolf Trauner Verlag
Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

1) <http://www.awl.ch/heilpflanzen/aktuell/herzgespann/>

<http://www.fitundgesund.at/heilpflanze/herzgespann.653.htm>

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

<http://www.dki-home.de/herzgespann-das-kraut-gegen-frauenleiden-und-herzbeschwerden/>

<http://www.docjones.de/wirkstoffe/herzgespann>

