

HERZKRAFT DANK HERZGESPANN

PFLANZE DES MONATS JANUAR 2011

Botanische Namen beziehen sich in vielen Fällen auf die äußere Erscheinung einer Pflanze. Meist finden sich darin auch Hinweise zur Anwendung und zur Wirkung. Diese Details dienen somit einer Orientierung. Bei der Monatspflanze im Januar 2011 ist dies ganz speziell der Fall. «Leonurus cardiaca» wird in der deutschen Sprache als Herzgespänn bezeichnet. Wörtlich übersetzt bedeutet «Leonurus» Löwenschwanz und bezeichnet die Struktur der Blätter. Die Pflanze kommt in ganz Europa vor, stammt ursprünglich aus Asien. Auf diesem Kontinent verbreitete sie sich bis nach Sibirien.



Foto: © Arnold awi.ch

Das Herzgespänn wächst an Wegrändern, Zäunen, auf Halden und Brachland. Als Schmuckpflanze kultivierten die Bauern Herzgespänn in ihren Gärten. Als Heilmittel entdeckten die Ärzte die Pflanze schon sehr früh. Das erste in deutscher Sprache erschienene Kräuterbuch, der «Hortus Sanitatis» (Mainz 1485), empfiehlt Herzgespänn gegen Magenprobleme, Herzkrämpfe, und schmerzende Glieder. Auch die späteren Kräuterbücher beschreiben die gleichen Anwendungsgebiete. Heutzutage sind diese Wirkungen belegt. Die verschiedenen Wirk- und Inhaltsstoffe können somit bei nervösen Herzbeschwerden oder bei Magenproblemen unterstützend eingesetzt werden. Der Hauptwirkstoff ist wahrscheinlich der Bitterstoff «Leonurin».

Die unterschiedlichen Stoffe funktionieren bei der Wirkung von Herzgespänn jedoch ähnlich einem Orchester. Es ist nicht ein einziger Wirkstoff der beruhigend, krampflösend und blutdruckregulierend wirkt. Es braucht die Anwesenheit aller Stoffe um eine effiziente und belegbare Wirksamkeit zu erhalten. Mit diesen Eigenschaften reiht sich die Pflanze nebst Weissdorn und Ginkgo zu den wichtigsten pflanzlichen Heilmitteln bei Herz- und Kreislaufbeschwerden ein. In Kombination mit Melisse und Baldrian wirkt Herzgespänn hervorragend bei innerlicher Unruhe und stressbedingten Beschwerden.

TIPP

Das getrocknete Kraut kann mit Hopfen, Melisse, Lavendel und Passionsblume zu einem wohlschmeckenden Tee vermischt werden. Zwei Teelöffel dieser Mischung mit heißem Wasser übergießen und abends vor dem zu Bett gehen trinken.