

# Echtes Herzgespann – Das „Nervenberuhigungskraut“

**Lateinisch** – Leonuruscardiaca – **Familienzugehörigkeit:** Lippenblütler (Lamiaceae)

**Volkstümliche Namen:**

Herzkräutl, Herzspannkraut, Löwenschwanz, Liebeskummerkräutlein („Herztraurigkeit“) und Herzgold.



**Namensbedeutung:** Im Lateinischen bedeutet Leonurus „Löwenschwanz“. Die Bezeichnung „cardiaca“ deutet auf die Verwendung bei Herzkrankheiten hin.

**Pflanzenmerkmale:** Das echte Herzgespann ist eine ausdauernde, krautige Pflanze. Sie kann bis zu über einen Meter hoch werden. Der hohle, vierkantige Stängel ist außen behaart. Die grünen, gestielten Blätter sind gegenständig angeordnet und auf ihrer Unterseite flaumig behaart. Die rosa bis cremefarbenen, helmförmigen Blüten entspringen an den oberen Blattachseln. Die Oberlippe ist außen behaart, die Unterlippe ist dreiteilig und hat eine bräunliche Zeichnung. Der Blütenkelch ist fünfnervig. Blütezeit ist von Juni bis September.

**Standort:** Das Herzgespann gedeiht auf stickstoffreichen Böden und ist oft entlang von Zäunen und Mauern zu sehen. Es ist in Europa und Asien bis zum Himalaja und im Osten bis Sibirien zu finden. Früher war sie eine Nutz- und Zierpflanze der Bauergärten.

**Inhaltsstoffe:** Iridoidglykoside (schützen die Pflanze vor Fraßfeinden, Bakterien und Pilzen), Flavonoide (Blütenfarbstoffe), Bitterstoffe, herzwirksame Glykoside und Kaffeesäureverbindungen.

**Heilwirkung:** Stärkend, belebend und nervenberuhigend.

**Heilanzeigen:** Hauptanwendungsgebiete des Krautes zu Beginn der Blüte sind nervöse Herzbeschwerden, wie Herzrasen, starkes Herzklopfen, besonders im Liegen. Nervöse Unruhe und Angstzustände. Panikattacken, nervöse Magenbeschwerden, z.B. Magendrücken. Eine weitere Heilanzeige wäre bei einer Schilddrüsenüberfunktion (bei Überfunktion wird das Herz angetrieben), deshalb ist das Herzgespann das richtige Mittel. Aber auch bei Wechseljahrbeschwerden (Hitzewallungen), ausbleibender Menstruation und unregelmäßigem Monatszyklus wird es bei Frauen angewendet. Ebenso hilfreich kann es bei Asthmaerkrankungen sein. Das Herzgespann vertreibt Melancholie und verleiht ein fröhlicheres Gemüt.

#### **Herzgespann-Tee:**

**Zubereitung:** 2 gestrichene Teelöffel voll getrocknetes Kraut mit ¼ lt. kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Zwei- bis dreimal am Tag schluckweise lauwarm trinken. Gemäß meinem Lehrer, Ignaz Schlifni, wirkt der Herzgespann-Tee sehr vielseitig, und zwar bei Altersschwäche, in der Rekonvaleszenz (Schwächezustand nach längerer Krankheit), bei Asthma, Bronchitis, Lungenkrankheiten, Husten, Frauenleiden, Gicht, Rheuma, erhöhter Harnsäure, Herzleiden, Lähmungen, Schilddrüsenkrankungen (Überfunktion), Wechselkrankheiten und bei Würmern. Das Herzgespann ist auch zum Entwurmen von Tieren geeignet.

**Teegemisch:** Bei Schlaflosigkeit und nervöser Verstimmung: 20 g Herzgespann, 15 g Johanniskraut, 10 g Weißdornblüten, 10 g Melissenblätter und 5 g Baldrianwurzel.

**Zubereitung:** 2 Teelöffel voll von dieser Mischung mit ¼ lt. kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.

**Homöopathie:** Die Urtinktur *Leonuruscardiaca* wird aus dem frischen Kraut zur Potenz D 2 verarbeitet, täglich 10 bis 15 Tropfen, wird bei nervöser Herzschwäche, Nervenschwäche, nervösen Magenleiden und bei Wechselbeschwerden angewandt.

**Herzgespann und Aberglaube:** Nach einem alten Heilzauber wurde Herzgespann in einer Kanne Bier zum Sieden gebracht. Dieses Volksheilmittel soll Geschwüre verschwinden haben lassen.

**Verwendung in der Küche:** Getrocknete Blätter kann man zum Würzen von Linsen und Erbsen nehmen. Auch als Bierwürze wurde es verwendet.

**Nebenwirkungen:** Bei übermäßiger Anwendung kann Herzgespann eventuell zu Blähungen, Leibschmerzen und Erbrechen führen. In der Schwangerschaft soll Herzgespann eher nicht genommen werden. Bei zu starken Monatsblutungen soll es überhaupt nicht verwendet werden. Herzgespannmittel sind meist nur auf Rezept erhältlich.

Hans Illig