

## Weißdorn (Hagedorn, Mehlbeere, Christdorn)



Schon im 16. Jahrhundert wurde dem Weißdorn eine stärkende Wirkung zugeschrieben. So soll auch der alterschwach gewordene englische König Heinrich VIII. (1491-1547) durch einen Weißdorntrunk wieder zu Kräften gekommen sein. Später wies die Wissen-

schaft die herzstärkende Wirkung der Pflanze nach. In Deutschland kam im Jahr 1941 mit Crataegutt® das erste hochdosierte Weißdornpräparat auf den Markt. „Der Weißdorn ist fast unübertreffbar bei beginnender Myokardschwäche - namentlich im Alter und bei akuten Infektionskrankheiten,“ schrieb Gerhard Madaus<sup>1</sup>. Er führt zu einer besseren Durchblutung des Herzmuskels und dafür sorgt, dass der vorhandene Sauerstoff besser ausgenutzt wird. Er hilft bei Altersherz, Herzstechen, nervösen Herzbeschwerden, Druck- und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend, Herzinsuffizienz bei normaler und leichter Belastung, leichten Herzrhythmusstörungen und Kreislaufstörungen. Er unterstützt das Herz nach einem Infarkt und schützt es bei Stress. Viele experimentelle und klinische Studien belegen die Herzwirksamkeit. u.a. Verbesserung von Schlagkraft und Reizleitung, antiarrhythmische Effekte und Senkung des peripheren Gefäßwiderstands.

<sup>1</sup> Gerhard Madaus (\* 25. Februar 1890 in Nestau, Kreis Uelzen; † 26. Februar 1942 in Dresden) war ein [deutscher Mediziner](#) und [Industrieller](#)

## Herzgespannkraut/Löwenschwanz (*Leonurus cardiaca*)



Das Wort „Gespann“ bedeutete im Mittelalter so viel wie „Krampf“. Die Pflanze „Herz-Gespann“ drückt also schon mit ihrem Namen aus, für welche Heilzwecke sie gebraucht wurde. Auch heute gehört das Herzgespann (*Leonurus cardiaca*) zu den herzwirksamen Arzneipflanzen. Herzgespannkraut ist bei nervösen Herzbeschwerden angezeigt. Dazu gehören funktionelle Störungen wie Beklemmungsgefühle, Herzstolpern und -rasen, hervorgerufen zum Beispiel durch Stress und Aufregung. Auch unterstützend bei Schilddrüsenüberfunktion („Schilddrüsenherz“) ist es angezeigt. In der Volksmedizin dient Herzgespann auch als krampflösendes und blutdrucksenkendes Mittel sowie zur Linderung von Menopausenbeschwerden. Wissenschaftlich wird die Wirkung von Herzgespannkraut als „leicht negativ chronotrop“ bezeichnet. Es soll die Herzschlagfrequenz etwas herabsetzen. Außerdem schreibt man ihr eine schwach blutdrucksenkende Wirkung zu. Als wirksamkeitsrelevante

Inhaltsstoffe werden unter anderem Iridoide, Bitterstoffe und Flavonoide angesehen.

Herzgespannkraut stärkt nicht nur das Herz, es beruhigt bei Nervosität ähnlich wie der Baldrian.

## Galgant



Hildegard von Bingen (1089-1179) hielt Galgant für das „Gewürz des Lebens“. Sie empfahl ihn sowohl bei Herzleiden als auch bei Magen- und Darmerkrankungen. Bei Engegefühl und Stechen im Brustbereich, die oft von starken Verdauungsstörungen herrühren hilft sie auch. In der Küche wird Galgant wie Ingwer eingesetzt. Es hilft bei: Herzschwäche, Angina pectoris-Anfall, Nachbehandlung u. Verhütung von Infarkt, Erschöpfungszustände, Kreislaufschwäche, Müdigkeit, Magen-, Darmbeschwerden, Völlegefühl, Übelkeit, Blähungen, Menstruationsbeschwerden, Durchblutungsstörungen, grippale Infekte, Fieber, Steigerung der Abwehrkräfte (Immunsystem), wichtiges Küchengewürz.

Die Haupteinsatzgebiete von Galgant kann man sich anhand der 3-Sch-Regel leicht merken: **SCH**windel, **SCH**wäche, **SCH**merz ausgehend vom Herz´.

## Kampfer (*Cinnamomum camphora*)

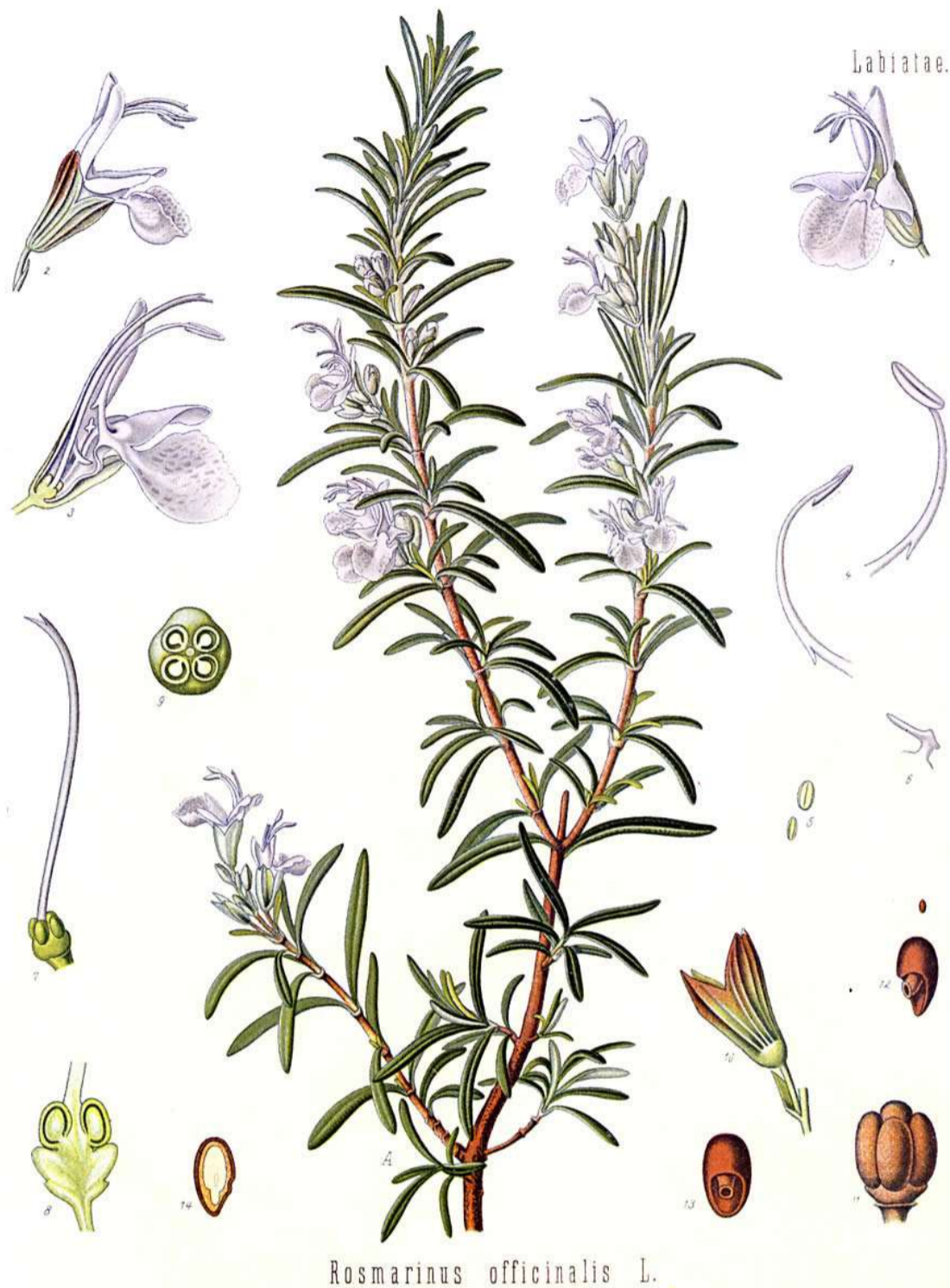


Kampfer ist ein Wirkstoff der hauptsächlich im Holz des Kampferbaumes (*Cinnamomum camphora*) zu finden ist. Sein Ursprungsgebiet befindet sich in Japan bzw. Ostasien und erstreckt sich heute aufgrund menschlicher Kultivierung über die gesamte Nordhalbkugel. Es ist eine Pflanzenart aus der Familie der Lorbeergewächse. Die medizinische Wirkung des Kampfers ist bereits seit dem Altertum bekannt und findet bis heute ihre Anwendung. Kampfer hat eine direkte Wirkung auf unsere Gefäße und wirkt blutdruckerhöhend. Er wirkt dabei direkt auf die Gefäßnerven und regt diese an, innerhalb des Gefäßes eine Kontraktion zu erzeugen, wodurch sich diese verengen und der Blutdruck steigt. Eine Steigerung dieses Wirkmechanismus des Kampfers ist in

Verbindung mit Weißdornblättern möglich. Es ist innerlich und äußerlich anwendbar.

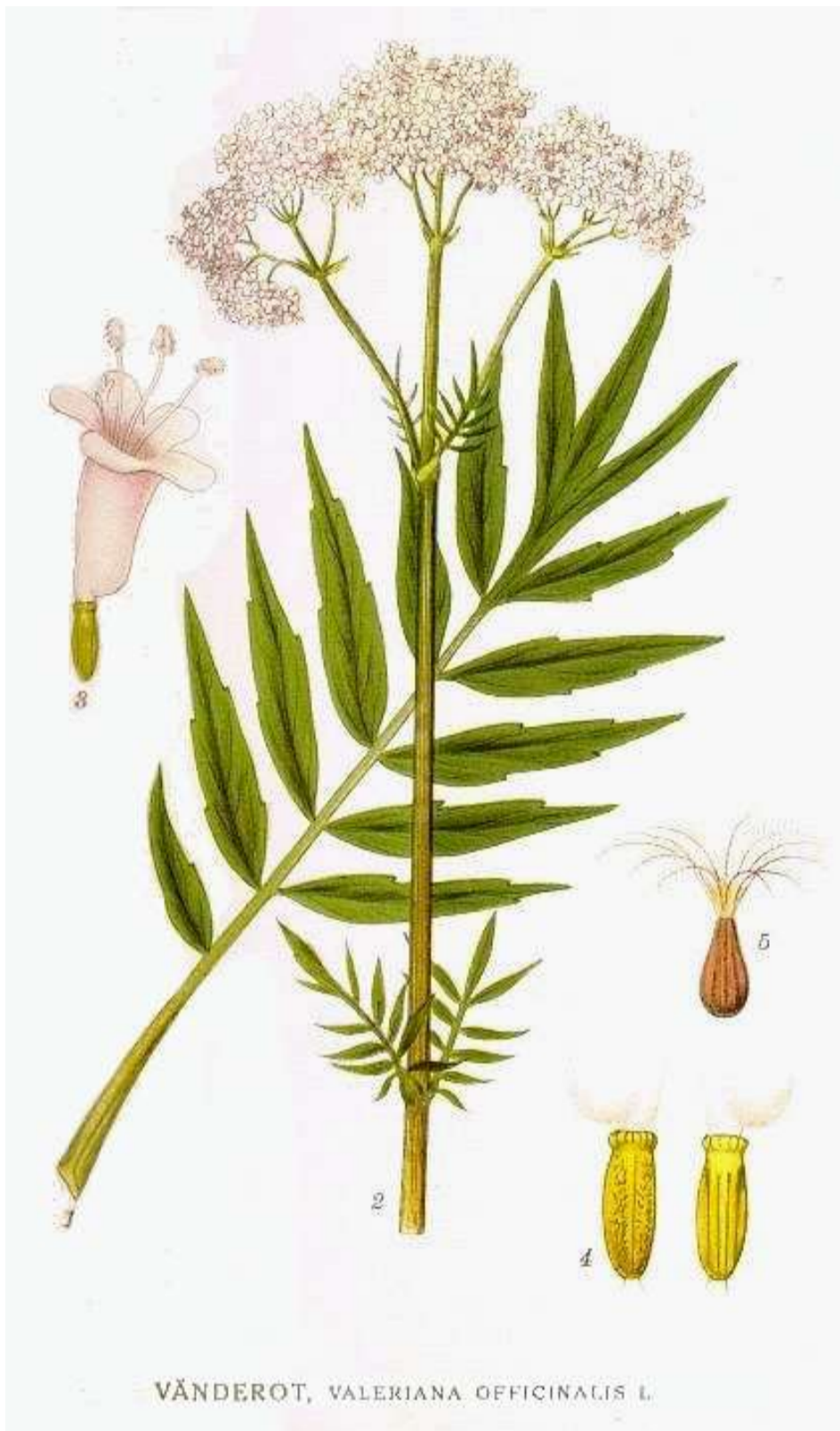
In der Ausstellung/Sammlung „Hallo mein Herz“ im Krankenhausmuseum Bielefeld liegt der Wirkstoff in kristalliner Form vor.

## Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)



Wer niedrigen Blutdruck hat und morgens schwer auf die Beine kommt, kann den Kreislauf mit Rosmarintee stärken - oder ein Rosmarinbad nehmen. Rosmarin hebt den niedrigen Blutdruck beständig an. Rosmarin unterstützt Herz und Kreislauf bei Kreislauf labilität, kalten Händen und Füßen, Blutar- mut oder Erschöpfungszustän- den. Rosmarin ist auch in Herz- salben enthalten, die gerade älteren Menschen das Herzklop- fen nehmen.

## Baldrian (*Valeriana officinalis*)



Seit Jahrhunderten ist Baldrian das Mittel schlechthin gegen unruhige Nerven. Die Forschung bestätigt diese alte Anwendung - auch bei nervös bedingten Herzbeschwerden. Nicht nur um Geister fernzuhalten, sondern auch zur Abwehr vielerlei Krankheiten fand die Wurzel des Echten Baldrian schon vor Jahrhunderten Beachtung. Beispielsweise um den Harn zu treiben oder gegen Krämpfe aller Art. Man empfahl Baldrianwurzel außerdem als Wundarznei und baute auf ihre Wirkung gegen die Pest. Zu einem beruhigenden Nervenmittel wurde Baldrian erst im ausgehenden 18. Jahrhundert. Baldrian enthält ätherische Öle, Pflanzensäuren, Alkaloide, Schleim- und Gerbstoffe sowie Valerensäuren. Letzteren verdankt die Pflanze ihre beruhigenden Effekte: Sie wirken dämpfend auf das zentrale Nervensystem.

## Petersilie (*Petroselinum crispum*)



Die Volksmedizin nutzte Kraut und Wurzel u. a. bei Harngrieß, Nieren- und Blasen-steinen, Milz- und Leberleiden, Gelbsucht, Kreislaufstörungen, Wassersucht, Verdauungs- und Blasenschwäche, Brustschmerzen, Verschleimung von Brust, Magen und Nieren, Blähungen, die „Samen“ auch bei Fieber, Uterusleiden, geschwollener Schilddrüse, chronischem Husten und mangelnder Menstruation, den frischen Saft bei Mückenstichen. Petersilie töte Papageien und kleinere Tiere, die Früchte seien als Wurmmittel bei Hunden gut. Nach Kneipp ist Petersilie sehr bewährt bei Wassersucht. Die Kneipp-Nachfolger Eckstein und Flamm fanden zusätzlich eine leichte Anregung von Verdauung und Menstruation und empfahlen sie bei Wasser in den Beinen, in Bauch- und Brusthöhle oder im Herzbeutel, auch sonst bei schlechter Nierenfunktion, wo nicht entzündliche Prozesse bestehen.

