



Botanischer Name:	<i>Leonurus cardiaca</i>
Deutscher Name:	Herzgespann
Familie:	Lamiaceae (Lippenblütler)
Inhaltsstoffe:	Iridoide, Bitterstoffe, Flavonoide, ätherisches Öl, Kalium
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Juni bis September (Blütezeit)
Zubereitung:	1 gestrichener Teelöffel Kraut werden mit ¼ Liter Wasser übergossen und 3–5 Minuten ziehen gelassen, danach abseihen. Maximal 4-mal täglich 1 Tasse trinken (Maximale Tagesdosis = 4,5 g).
Geschichte und Herkunft:	Das Herzgespann ist in Europa, Nordafrika und Asien heimisch. Eventuell wurde es schon bei Dioskurides zur Beruhigung des Magens und zur Förderung der Verdauung eingesetzt. Es wurde im 15. Jahrhundert als Arzneipflanze bei Magendrücken, Herzkrämpfen und -schmerzen sowie lahmen Gliedern empfohlen. Hieronymus Bock beschrieb sekretolytische, hustenreizstillende, antiepileptische, antidepressive und kardiotope Wirkungen des Herzgespannkrauts.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	beruhigend, stoffwechselanregend, blutdrucksenkend, entkrampfend
<i>Äusserlich:</i>	keine
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Herzbeschwerden jeder Art, Schilddrüsenüberfunktion, Angstzustände, Wechseljahrsbeschwerden
<i>Äusserlich:</i>	keine
Verwendung in der Küche:	keine
Warnhinweise:	keine
Mythologischer Hintergrund:	Die Blätter des Herzgespanns wurden früher als Amulet um den Hals getragen, um das Herz zu stärken. Der Gattungsname Leonurus kommt aus dem Griechischen und setzt sich aus „leon“ = Löwe und „oura“ = Schwanz zusammen (erinnert an die zottigen Blütenbüschel). „Cardiaca“ kommt ebenfalls aus dem Griechischen und bezieht sich auf das Haupteinsatzgebiet der Pflanze; „kardiacos“ = zum Herzen gehörend.