

## Rezepte

**Herzbeschwerden stets abklären lassen!**

### Herztee

2 TL Weissdorn-Blätter und -Blüten, mit  
1/4 lt heissem Wasser übergiessen, 10 Min. zie-  
hen lassen, absieben

Bei Bedarf süssen (z.B. mit Honig): Verbessert den  
Geschmack und unterstützt die Wirkung.

*Bei Herzschwäche oder bei nervösen Herzbeschwer-  
den 2-3 Tassen täglich trinken.*

### Roskastanien-Tinktur

Frische Roskastanien schälen und kleinschneiden.  
In ein Glas geben: Idealerweise ein Apothekerglas  
mit Schliffstopfen oder eine Medizinflasche  
mit Alkohol-beständigem Drehverschluss.

Wodka oder Korn (ca. 40%): Das Glas damit auffül-  
len, bis die Kastanien ganz bedeckt sind.

1–2 Wochen lang gut verschlossen an einem war-  
men Ort im Schatten stehen lassen. Das Glas  
täglich schütteln oder mit einem Löffelstiel  
umrühren. Wenn ein Konfitüreglas ver-  
wendet wird, darauf achten, dass der Alko-  
hol nicht mit dem Deckel in Kontakt kommt.

Durch einen Kaffeefilter absieben, in dunkle  
Tropfflaschen abfüllen.

*Müde, geschwollene, zu Krampfadern neigende  
Beine mit der Tinktur einreiben.*



### Die Idee von Herborama

Im Herborama können Sie Kräuter anschauen  
und spielerisch-experimentell kennenlernen.  
Hier finden Sie verschiedene Kräutergärten, wie  
den Karlsruhgarten oder einen Apothekergarten mit  
Beeten in „Organ-Form“ sowie ein Beet mit Kü-  
chen- und Teekräutern.



### Freie Besichtigung des Kräutergartens

Von Anfang Mai bis Ende September  
**Jeden Samstag-Nachmittag (13.00 bis 18.00  
Uhr)** (Voranmeldung nicht nötig)

Weitere Angebote und Informationen finden  
Sie auf unserer Website: [www.herborama.ch](http://www.herborama.ch)

Liselotte und Beat Baumgartner

Herborama GmbH  
Honeggstrasse 3  
8553 Mettendorf

Telefon: 052 770 15 15  
E-Mail: [info@herborama.ch](mailto:info@herborama.ch)  
[www.herborama.ch](http://www.herborama.ch)



## Pflanzen für Herz und Kreislauf



## Herzbeschwerden

Ein schwaches, sog. **Altersherz** kann in erster Linie mit Weissdorn gestärkt werden.

Bei **nervösen Herzbeschwerden** eignen sich zusätzlich pflanzliche Beruhigungsmittel: Baldrian, Hopfen, Lavendel, Melisse, Passionsblume  
→ *siehe Beet für Nerven und Psyche*

### Weissdorn (*Crataegus sp.*)

Blätter, Blüten: zur Herzstärkung beim Altersherz (Procyanidine, Flavonoide)

### Herzgespann (*Leonurus cardiaca*)

Blühendes Kraut: bei nervösen Herzbeschwerden, Herzklopfen, Schlafstörungen



Herzgespann

## Venenschwäche

Die folgenden Pflanzen stärken die Venenwand und können in einem frühen Stadium die Symptome einer Venenschwäche (Krampfadern, Besenreiser, Ödeme) lindern.

### Roskastanie (*Aesculus hippocastanum*)

Samen: venentonisierend, entzündungshemmend (Saponine)

### Steinklee (*Melilotus officinalis*)

Blühende Triebe: venentonisierend bei Ödemen (nach Trocknung: Cumarine)

### Buchweizen (*Polygonum fagopyrum*)

Samen: venentonisierend bei Ödemen (Rutin)

### Weinrebe (*Vitis vinifera*)

Blätter: venentonisierend bei Ödemen (Flavonoide und Resveratrol)



## Bluthochdruck, Arteriosklerose

Folgende Pflanzen senken den Blutfettspiegel und wirken so vorbeugend vor Arteriosklerose und vor Bluthochdruck

### Knoblauch (*Allium sativum*)

Zwiebel: lipidsenkend, antibakteriell (flüchtige Schwefelverbindungen)

### Olivenbaum (*Olea europaea*)

Früchte (Olivenöl): blutdrucksenkend, verbessern die Herzdurchblutung (unges. Fettsäuren)

### Leinsamen (*Linum usitatissimum*)

### Flohsamen (*Plantago psyllium, Plantago afra*)

Samen: lipidsenkend, blutdrucksenkend (ungesättigte Fettsäuren, Quellstoffe)

## Niedriger Blutdruck

Bei Hypotonie kommt in erster Linie Rosmarin zum Einsatz. Auch allgemein tonisierend wirkende Pflanzen sind wirksam (z.B. Bitterstoffpflanzen)

### Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Blätter: Kreislauf stimulierend, Blutdruck erhöhend (ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe)



Lein



Roter Fingerhut

## Giftige Heilpflanzen

Die folgenden Heilpflanzen haben eine starke und/oder schwierig zu dosierende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Sie dürfen **nicht selbst angewendet werden!**

Sie werden - wenn überhaupt - nur noch in standardisierten Fertigpräparaten eingesetzt.

### Roter Fingerhut (*Digitalis purpurea*)

Blätter: herzstärkend bei Herzinsuffizienz, Rhythmusstörungen (Herzglykoside: Digitalis-Glykoside)

### Oleander (*Nerium oleander*)

Blätter: herzstimulierend bei Herzbeschwerden (Herzglykoside)

### Maiglöckchen (*Convallaria majalis*)

Blühendes Kraut: zur Herzstärkung beim Altersherz (Herzglykoside)

### Frühlings-Adonisröschen (*Adonis vernalis*)

Blühendes Kraut: bei nervösen Symptomen (Herzglykoside)

### Kleines Immergrün (*Vinca minor*)

Blätter: Blutdruck senkend, Hirndurchblutung fördernd (Alkaloide)

### Christrose (*Helleborus niger*)

Rhizom: ähnliche Wirkung wie Herzglykoside  
→ keine Verwendung mehr (Steroidsaponine)

### Besenginster (*Spartium scoparium, Cytisus scoparius*)

Blühende Triebspitzen: bei Herzrhythmusstörungen (Alkaloide)

### Khella, Bischofskraut (*Ammi visnaga*)

Früchte: krampflösend, gefässerweiternd bei Angina pectoris (u.a. Khellin, Visnadin)