

Maiglöckchen: Die Pflanze des Herzens

HEILKUNDE Nicht zu viel Licht, nicht zu viel Schatten: Gerade richtig muss es sein, dann wächst das Maiglöckchen ausgezeichnet. Das Mass muss auch in seiner medizinischen Anwendung stimmen.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR*
wissen@luzernerzeitung.ch

Das Wetter lässt noch an den Winter denken, und tatsächlich ist die Natur heuer etwas später dran als üblich. Sehr gut möglich also, dass man das Mai-



glöckchen (*Convallaria majalis*) neben seiner üblichen Hauptblütezeit im April und Mai auch noch gehäuft im Juni findet, vor allen im Wald, unter Bäumen und Sträuchern. In diesem Halbschatten wächst es am besten und duftet süsslich und intensiv. Jeder kennt das Maiglöckchen, bei uns auch Maieriesli genannt, mit seinen weissen Blüten. Weil es den Wonnemonat im Namen trägt, symbolisiert es für viele die erwachende Liebe. In manchen Gegenden ist es deshalb Brauch, das Maiglöckchen in den Brautstrauss zu binden.

Ganze Pflanze ist giftig

Solche Unschuld und Reinheit kann jedoch täuschen: Das Maiglöckchen ist giftig – und zwar die ganze Pflanze. Am giftigsten sind die Blüten, und gemäss vielen Lehrbüchern auch die Samen, die in den roten runden Früchten enthalten sind, die im Hochsommer reifen. Das Schweizerische Tox-Zentrum (Tel.

145) schreibt aber auf seiner Website, dass sich die Früchte als wenig giftig erwiesen hätten. In der Schweiz sei in den letzten 30 Jahren kein schwerer Fall bekannt geworden.

Zur Vergiftung kann es am ehesten kommen, wenn im Frühjahr die Blätter des Maiglöckchens mit dem Bärlauch verwechselt und als Salat gegessen werden. (Noch häufiger verwechselt mit dem Bärlauch werden die für Menschen sehr gefährlichen Blätter der Herbstzeitlose.) Die wichtigsten Zeichen einer Maiglöckchen-Vergiftung nach Einnahme mehrerer Blätter sind Erbrechen und Durchfall sowie ein verlangsamter oder unregelmässiger Puls.

Herzwirksam

Letzteres deutet darauf hin, dass das Maiglöckchen herzwirksam ist. Tatsächlich enthalten alle Pflanzenteile sogenannte Glykoside, also Stoffe, die auf das Herz wirken. Sie sind Heilmittel und Gift zugleich. Bis dies bemerkt wurde, sind Maiglöckchen lange Zeit in der Volksmedizin eingesetzt worden, so bei Wehenschwäche, Epilepsie, Wassersucht, Schlaganfällen, bei Lähmungserscheinungen und sogar zur Heilung

Das Maiglöckchen stärkt das Herz und beflügelt es.

von Lepra. Heute wird *Convallaria majalis* nur noch in standardisierter oder in prozessierter Form, zum Beispiel spagyrisch, verabreicht.

Maiglöckchen wird in der Homöopathie, in der Kräutertherapie und sogar in der evidenz-basierten Medizin eingesetzt. Die Homöopathie nutzt es, um das Herz zu stärken, den Herzschlag zu harmonisieren, um die Durchblutung der Niere zu verbessern und um Schwäche und Reizbarkeit zu kurieren.

Die Maiglöckchen-Glycoside steigern die Kraft des Herzens, sich zusammen-

zuziehen, und sie verringern seine Schlaghäufigkeit. Aus diesen und anderen Gründen sind sie von der Medizin zur Therapie von Herzinsuffizienz und von Vorhofflimmern eingesetzt worden. Jedoch bestand vor allem bei Überdosierung die Gefahr von Rhythmusstörungen und Kammerflimmern.

Hilfe bei Müdigkeit

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wirkt das Maiglöckchen vor allem in drei Kategorien «Qi tonisieren», «Qi regulieren und bewegen» und «Shen/Geist beruhigen». Beim Qi geht es um die Energie, und in diesem Fall um die Herzenergie. Dieses Herz-Qi hat in der chinesischen Medizin eine grundlegende Funktion. TCM-Ärzte vergleichen es mit einem Kaiser, der ein Reich zu regieren hat. Gibt es genügend Herz-Qi, pumpt das Herz genau so, wie es soll. Gibt es zu wenig Herz-Qi, fließt das Blut nicht richtig, die Organe erhalten nicht genügend Nährstoffe. Medizinisch gesprochen, handelt es sich dabei um eine Herzinsuffizienz, und es besteht die Gefahr eines Blutstaus oder eines Kreislaufversagens.

Das Herz-Qi durch eine Rezeptur mit *Convallaria majalis* zu stärken, hilft unter anderem bei folgenden Indikationen: Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Bluttiefdruck, Ödemen, Bauchwassersucht, diversen Herzleiden, Gedächtnisschwäche, Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen und Benommenheit. Und weil das Maiglöckchen ebenfalls den Geist beruhigt, wird es etwa bei Nervosität, Übersensibilität, Angst und bei nervösem Herz eingesetzt.

Wie erwähnt, sollte man mit medizinischen Anwendungen keinesfalls selber experimentieren. Fakt aber ist: Das Maiglöckchen passt zum Wonnemonat, es stärkt das Herz und beflügelt es – ganz real ebenso wie in der Fantasie.

HINWEIS:

* Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin z. B. des «Praxisbuch Westliche Heilkräuter und Chinesische Medizin». www.heilpraktikerschule.ch



Maiglöckchen: Die wohlriechenden Frühlingsboten dürfte man dieses Jahr auch noch im Juni antreffen.