

Fagopyrum esculentum – Buchweizen

Synonyma: Heidekorn, Brandkorn, Dreikantiger Weizen, Franzweizen, Welschkorn, Haden, Heidl, Saraszenenkorn, Türkischer Weizen, Tatelkorn, Echter Buchweizen, Fagopyrum sagittatum

Herkunft: Ursprünglich kommt der Buchweizen aus Mittel- und Ostasien. Heute ist er in ganz Asien und in Mitteleuropa als Kulturpflanze verbreitet. Er stellt keine großen Ansprüche an den Boden und kann sogar in Gebirgsgebieten mit nährstoffarmen und kargen sowie in Torfgebieten mit sauren Böden angebaut werden. Einzig gegen Frost und Morgenreif ist er empfindlich.

Geschichte

Der Gattungsname Fagopyrum leitet sich vom lateinischen Wort „fagus“ (= Buche) und vom griechischen Wort „pyros“ (= Weizen) ab. Das lateinische Wort „Esculentum“ bedeutet „essbar, genießbar“. Der deutsche Name „Buchweizen“ bezieht sich auf die Ähnlichkeit der dreieckigen Früchte zu Bucheckern, den Früchten der Buche.

Der Buchweizen ist eine alte Kulturpflanze und wurde über Nomadenvölker verbreitet. Die ersten Spuren fand man in China. Aber auch in Sibirien, Nepal und der Mandschurei baute man schon früh Buchweizen als Nahrungsmittel an. Mit den Kreuzzügen kam Fagopyrum nach Europa und erfreute sich lange Zeit großer Beliebtheit, weil er auch auf kargen Böden Frucht brachte. Danach ist er als Nahrungsmittel etwas in Vergessenheit geraten. Dank der zunehmenden Beliebtheit der Vollwertküche kommt Fagopyrum nun wieder häufiger auf den Speiseplan. Buchweizen-Brei ist gerade für ältere und rekonvaleszente Menschen als kräftigende Speise sowie bei Glutenunverträglichkeit bestens geeignet.

Als Heilpflanze war Buchweizen lange Zeit nur in England bekannt. Es finden sich Hinweise aus dem 16. Jahrhundert auf die medizinische Anwendung der Blätter als Mittel bei Rotlauf (auch Wundrose oder Erysipel). Ansonsten ist in den bekannten Heilpflanzenbüchern von Lonicerus, Leonhart Fuchs und Tabernaemontanus nur die

Verwendung der Buchweizenfrüchte als stärkende Speise und als Breiumschiag bei Drüenschwellungen, Brustentzündung und eiternden Geschwüren aufgeführt.

Botanischer Steckbrief

Fagopyrum gehört zu den Knöterichgewächsen (Polygonaceen) und nicht – wie man annehmen könnte – zu den Getreidegräsern. Er ist eine einjährige, krautige Pflanze mit einem rot gefärbten Stängel und wird bis zu 60 cm hoch. Wie bei allen Knöterichgewächsen hat auch Fagopyrum knotige Verdickungen auf dem Stängel, die diesen in verschiedene Abschnitte gliedern. Mit seinen tief in den Boden wachsenden Wurzeläusläufern kann der Buchweizen auf kargsten Böden gedeihen. Er besitzt weiche, herz- bis pfeilförmige Blätter, weswegen man ihn auch Fagopyrum sagittatum (lat. „mit Pfeilen versehen“) nennt. In den Blattachsen sitzen knäuelartige Blütenstände mit vielen kleinen, weißen bis leicht rosa gefärbten, fünfzähligen Blüten, die stark duften und nur einen einzigen Tag blühen. Daraus entstehen die bekannten dreikantigen Nussfrüchtchen, zuerst grün und im gereiften Zustand braun gefärbt.

Anbau und Ernte

Buchweizen wird direkt auf den Boden ausgesät, am besten erst nach den Eisheiligen (ab dem 15. Mai), da er frostempfindlich ist. Die Vegetationsperiode ist relativ kurz, die Samen reifen innerhalb von 10–12 Wochen heran. Zur Nahrungsmittelherstellung erntet man die Früchte. Sie sind als ganzes Korn, als Schrot und auch als Mehl erhältlich. Für medizinische Zwecke erntet man das Buchweizenkraut (Fagopyri herba) im frühen Blühstadium und vor der Fruchtbildung. Er sollte einen Mindestgehalt von 4 % Rutin aufweisen.

Signatur

Fagopyrum gilt in der makrobiotischen Küche als „heißes, trockenes Getreide“ mit stark yang-geprägter Energie. Im leuchtend-rötlich gefärbten Stengel findet sich



Abb. 1 Die Blüten des Buchweizens duften stark und blühen nur einen Tag. Foto: © Cornelia Roth

der heiße, sulfurisch-marsianische Aspekt erneut. Die Farbe Rot wird in der Signaturenlehre häufig mit Blut und dem Blutkreislauf in Verbindung gebracht, was sich in der Verwendung von Buchweizenkraut als Mittel bei venöser Insuffizienz und bei Mikrozirkulationsstörungen bestätigt.

Inhaltstoffe

Als Wirkstoffe finden sich im Buchweizenkraut bis zu 6 % Flavonoide (davon ist der größte Anteil Rutin, daneben findet man auch Hyperosid und Quercetin), Kaffeesäuren, Phenylcarbonsäuren und wenig Fagopyrin sowie Sitosterol und Anthocyane.

Wirkungen

Das Kraut des Buchweizens verbessert medizinisch angewandt die Mikrozirkulation in den Kapillaren und Venolen, reduziert die Permeabilität und die Brüchigkeit der Kapillaren durch Hemmung der Hyaluronidase und hat so einen gefäßabdichtenden Effekt. Zudem wirkt Fagopyrum antiödematös und antioxidativ. Eine leicht anti-thrombotische Wirkung durch Hemmung der Thrombozytenaggregation wird diskutiert.



Abb. 2 Aufgrund der pfeil- bzw. herzförmigen Blätter nennt man Buchweizen auch *Fagopyrum sagittatum* (sagittatum = lat. „mit Pfeilen versehen“). Foto: © Cornelia Roth



Abb. 3 Die Früchte des Buchweizens erinnern an Bucheckern. Foto: © Cornelia Roth

Bewährte Indikationen

Fagopyrum esculentum wurde weder von der Kommission E, der ESCOP noch von der HMPC monografiert. Hingegen hat man *Fagopyri herba* in das Europäische Arzneibuch aufgenommen. Erfahrungsheilkundliche Indikationen, teilweise auch durch klinische Studien untermauert, sind chronisch venöse Insuffizienz der Stadien I–II sowie Mikrozirkulationsstörungen bei Zerebralsklerose, diabetischer Retinopathie und Wadenkrämpfen. Zudem eignet sich der medizinische Einsatz von Buchweizenkraut bei Kapillarblutungen hypertoner Patienten und zur Arteriosklerose-Prophylaxe.

In der Homöopathie ist *Fagopyrum* ein Mittel zur Behandlung von Hautausschlägen und Ekzemen mit unerträglichem Juckreiz, die sich durch Bewegung im Freien und durch kaltes Wasser verbessern und sich durch Kratzen verschlimmern.

Nebenwirkungen / Kontraindikationen / Interaktionen

In seltenen Fällen wurden als Nebenwirkungen Kopfschmerzen und brennender, juckender Hautausschlag infolge phototoxischer Hautreaktionen beobachtet, wobei der photosensibilisierende Effekt des Wirkstoffs Fagopyrin geringer sein soll als

der von Hypericin im Johanniskraut. Bei Tieren, die auf der Weide zu viel Buchweizenpflanzen gefressen haben, können heftige allergische Hautreaktionen mit Entzündungen auftreten (sog. Fagopyrismus). Fagopyrin ist v. a. in den Blüten und der Samenhülle enthalten. Im Kraut findet sich der Wirkstoff nur sehr gering und verliert seine Wirksamkeit im getrockneten Zustand. Kontraindikationen und Interaktionen sind keine bekannt.

Darreichungsformen

Phytotherapeutisch sind v. a. Fertigpräparate empfehlenswert, da sie den Wirkstoff Rutin in der notwendigen Mindestkonzentration von 150 mg pro Anwendung enthalten. Bei Behandlung mit Buchweizenkrauttee ist keine Sofortwirkung zu erwarten, nach 14 Tagen Einnahme von 2–3 Tassen tgl. kann man mit dem gewünschten Effekt rechnen. Für die Teezubereitung 2 TL Kraut mit 250 ml siedendem Wasser übergießen und 10–15 min ziehen lassen. Eine Anwendung von 4–8 Wochen gilt als empfehlenswerte Kur.

Als Fertigpräparate sind erhältlich:

- Monopräparate: Fagorutin Buchweizen Tee (Fa. Deutsche Chefaro Pharma)

■ Kombinationspräparate:

- Fagorutin Buchweizen Tabletten (Kombination mit Troxerutin): 3 × tgl. 2 Filmtabl. bei müden Beinen
- Fagoruton Venen aktiv Kapseln (Kombination mit Troxerutin) (beide Fa. Deutsche Chefaro Pharma GmbH): 2 × tgl. 1 Kps. bei müden Beinen

Als homöopathisches Einzelmittel ist *Fagopyrum* ab den Potenzen D 1, C 1 bzw. Q 1 erhältlich (Fa. Arkana, DHU, Gudjons, Spagyros, Staufen Pharma). Spagyrisch aufbereitet ist der Buchweizen im Handel als Einzelessenz erhältlich (Fa. Phylak, Spagyros).

Dieser Artikel ist online zu finden unter:
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1363569>

Apothekerin Cornelia Roth
 Mitinhaberin der Freiburger Heilpflanzenschule
 79111 Freiburg im Breisgau
 E-Mail: cornelia.roth@heilpflanzenschule.de
 Internet: www.heilpflanzenschule.de