

Der Stinkende Storchschnabel war im Mittelalter eine wichtige Heilpflanze und wurde unter anderem bei Steinleiden eingesetzt. Foto: © Shutterstock/Henri Koskinen

(Fast) vergessene Heilpflanzen

STINKENDER STORCHSCHNABEL und Co.:
Viele Wildpflanzen, die wir als „Unkräuter“
kennen, besitzen großes Heilpotenzial.

Rudi Beiser

DIE VOLKSHEILKUNDE nutzte einst weltweit etwa 60 000 Heilpflanzen, davon 1500 einheimische Arten aus der Traditionellen Europäischen Medizin. Als die analytische Chemie jedoch damit begann, Wirkstoffe zu erforschen und zu isolieren, verschwanden immer mehr Vertreter aus den Arzneibüchern und gerieten in Vergessenheit. Heute verwendet die naturwissenschaftlich orientierte, moderne Phytotherapie nur noch etwa 100–150 Heilpflanzen.

Ein Blick in die Kräuterbücher des 16. Jahrhunderts zeigt uns, welchen umfangreichen Schatz unsere Vorfahren kannten und nutzten: Der Arzt und Botaniker Leonart Fuchs beschrieb im Jahre 1543 über 500 Heilpflanzen. In dem 1588 erschienenen Werk des Mediziners Jakob Theodor, besser bekannt als Tabernaemontanus, finden sich sogar fast 3000 Arten.

Bis ins 19. Jahrhundert lieferte die traditionelle Phytotherapie damit die Grundlage aller Arzneibücher. Nun könnte man meinen, dass viele traditionelle Heilpflanzen mit Einzug der Na-

turwissenschaften deshalb aus dem Blickfeld verschwanden, weil sie nicht genügend Wirkstoffe enthielten. Ein Ausflug in die Pflanzenchemie widerlegt diese Annahme.

Sekundäre Pflanzenstoffe – Pflanzen als Chemielabor

Im Sekundärstoffwechsel synthetisiert jede Pflanze mehrere Hundert bis Tausend sekundäre Pflanzenstoffe, die auch „Phytochemicals“ genannt werden. Zu diesen zählen auch die Heilstoffe wie Bitterstoffe, Phenolsäuren, Flavone, Karotinoide oder Senfölglykoside, aber auch Giftstoffe wie (viele) Alkaloide. Manche der Substanzen schützen die Pflanze vor Schädlingen, Krankheiten, Mikroorganismen, Temperaturschwankungen, UV-Licht oder pflanzlichen Konkurrenten. Andere locken als Bestandteile von Farben oder Düften bestäubende Insekten und samenverbreitende Fruchtfresser an.

Das menschliche Immunsystem ähnelt dem der Pflanzen überraschend. Deswegen sind viele pflanzliche Sekundärstoffe auch im Körper pharmakologisch wirksam. Man kann sie daher nicht nur therapeutisch, sondern auch präventiv verwenden. So leisten bestimmte Phenolsäuren einen wichtigen Beitrag zum Schutz vor Krebs, während Karotinoide und Flavone unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Viele sekundäre Pflanzenstoffe wirken stark antimikrobiell, antioxidativ, antikarzinogen oder entzündungshemmend. Weitere besitzen cholesterinsenkende Eigenschaften. Dementsprechend halten auch natürliche pflanzliche Nahrungsmittel viele Krankheiten in Schach.

„Unkräuter“ auf dem Prüfstand

Unscheinbare „Unkräuter“ wie Gänseblümchen, Gänse Distel, Giersch, Nelkenwurz, Storchschnabel, Vogelmiere und Wiesenknopf waren einst bekannte Heilpflanzen der Volksmedizin. Betrachtet man ihre Indikationsgebiete in der mittelalterlichen Medizin, entsteht jeweils der Eindruck eines „Allheilmittels“. Angesichts der großen Zahl der nach und nach entschlüsselten Inhaltsstoffe muss dies nicht verwundern: Jede Pflanze enthält so viele Wirkstoffe (Sekundärstoffe), dass nahezu alle Anwendungen unserer Vorfahren eine Erklärung finden. Das Potenzial der „Unkräuter“ ist hierbei längst nicht ausgeschöpft, denn von den wenigsten Pflanzen sind alle Inhaltsstoffe identifiziert.

Es ist ein glücklicher Umstand, dass die vergessenen Heilpflanzen in einigen Ländern noch eine gewisse Aufmerksamkeit genießen. So werden zum Beispiel an Universitäten im Iran, der Türkei, Bulgarien, Rumänien, China oder Korea Studien dazu durchgeführt. Die Ergebnisse verblüffen zum Teil, werden allerdings nur selten aufgegriffen und weiterverfolgt. Nachfolgend stelle ich Ihnen exemplarisch 3 heimische Wild- und Heilpflanzen vor, die in der rationalen Phytotherapie keine Rolle spielen.

Essbare Wildkräuter wiederentdecken

Schon Hippokrates (460–377 v. Chr.) bemerkte: „Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein. Eure Heilmittel sollen eure Nahrung sein.“ Nahezu alle essbaren heimischen Wildpflanzen lassen sich den vergessenen Heilpflanzen zuordnen. Sie besitzen im Gegensatz zu den kultivierten Gemüsearten im Durchschnitt die 3-fache Nährstoffdichte und ein Vielfaches an sekundären Pflanzenstoffen. Deshalb gebührt ihnen nicht nur ein Platz in der Phytotherapie, sondern auch in der gesunden Wildkräuterküche.

KURZ GEFASST

- 1 Mit Aufkommen der modernen Medizin verschwanden die meisten traditionellen Heilpflanzen aus der Therapiepraxis und gerieten in Vergessenheit.
- 2 Moderne Untersuchungen bestätigen jedoch viele mittelalterliche Anwendungen und eröffnen neue Therapieoptionen, unter anderem in der Immunmodulation sowie Alzheimer- und Krebsprävention.
- 3 Häufig handelt es sich um verbreitete „Unkräuter“, 3 vielversprechende Vertreter stellt Ihnen dieser Beitrag vor.

Der Stinkende Storchschnabel – Unkraut mit Tradition

Der Stinkende Storchschnabel (*Geranium robertianum*) gehört zur Familie der Storchschnabelgewächse (*Geraniaceae*). Er besiedelt häufig Gärten, Äcker, Wälder, Auen, Mauern, Hecken und Ödflächen. Die einjährige, manchmal zweijährige Pflanze wird 20–40 cm hoch. Ihr Stängel ist mit vielen purpurroten Drüsenhaaren besetzt. Die Blätter sind gestielt, weich behaart, handförmig und 3- bis 7-fach tief eingeschnitten. Beim Zerreiben riechen sie für viele Menschen unangenehm, deshalb auch der Name.

Von Mai bis Oktober erscheinen kleine rosa Blüten, die meist zu zweit auf einem gemeinsamen Stiel sitzen. Sie stehen in einem leicht aufgeblasenen Kelch aus 5 langen behaarten Kelchblättern und besitzen 5 Kronblätter mit 3 weißlichen Längsstreifen. Der lang herauswachsende Griffel beschert den Früchten eine markante Schnabelform, die den zweiten Namensteil prägt.

Liebling der mittelalterlichen Ärzte

Der Stinkende Storchschnabel wurde in der mittelalterlichen Medizin sehr häufig verwendet und in allen klassischen Kräuterbüchern der damaligen Zeit beschrieben. Die Ärzte hielten dabei teilweise überschwängliche Lobreden auf die „vortreffliche Arznei“. Vor allem wurde die gute Wirkung bei Steinleiden – gemeint waren Nieren-, Gallen- und Blasensteine – beschrieben. Außerdem sah man eine deutliche Beziehung zum Blut. Dies spiegelt sich auch in der Signaturenlehre in Form rötlicher Stängel und Blätter. Entsprechend nutzte man das während der Blüte gesammelte Kraut bei „Blutleiden“ wie Wunden, Blut im Harn, blutigem Stuhl, Lungenbluten, Nasenbluten und starker Menstruationsblutung. Außerdem kam die Pflanze bei allen entzündlichen Prozessen der Haut sowie bei Geschwüren, Ekzemen und schlecht heilenden Wunden zur Anwendung, insbesondere als Breiumschlag und Waschung. Die Liste weiterer volksmedizinischer Anwendungen reicht von Magen-Darm-Beschwerden über Durchfall, Fieber, Zahn- und Halsschmerzen bis hin zu Gelbsucht, Gicht und Augenkrankheiten.



Abb. 1 Der Kriechende Günsel wurde von unseren Vorfahren als Wundkraut geschätzt. Foto: © Shutterstock/rootstock

Entzündungshemmend, antibiotisch, zusammenziehend

Untersuchungen und Wirkstoffanalysen bestätigen das Potenzial der Pflanze. Bisher wird sie von der modernen Phytotherapie jedoch nicht beachtet. Dabei machen unter anderem die stark wirksamen Tannin-Gerbstoffe (zum Beispiel Ellagitannine, Gallotannine) viele mittelalterliche Anwendungen plausibel. Besonders hervorzuheben ist auch der hohe Anteil an therapeutisch aktiven Phenolsäuren (zum Beispiel Ferulasäure, Kaffeesäure, Ellagsäure) und Flavonoiden (zum Beispiel Hyperosid, Isoquercitrin, Quercitrin). Studien bescheinigen dem Stinkenden Storchschnabel folgerichtig ein hohes entzündungshemmendes, antibakterielles, antivirales und antimykotisches Potenzial. Die Pflanze aktiviert auch den Lymphfluss und ist wirksam bei Harnwegsentzündungen (besonders durch ihre harnreibende Wirkung), Herpes simplex und Leberbeschwerden.

Die zusammenziehenden und wundheilenden Eigenschaften prädestinieren die Pflanze auch für die Behandlung von Erkrankungen der Haut (einschließlich Mykosen), Durchfällen und Blutungen. Es wurden außerdem antioxidative, antikanzerogene, stoffwechsellanregende (Ausleitungstherapie) und blutdrucksenkende Eigenschaften ermittelt.

Somit findet der Stinkende Storchschnabel neben der Behandlung entzündlicher Prozesse auch zur Ausleitungstherapie innerlich Anwendung. Äußerlich nutzt man ihn für Umschläge bei Hauterkrankungen, Lippenherpes, kleinen Wunden und Prellungen sowie zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Merke: Weil für vergessene Heilpflanzen keine Fertigpräparate zur Verfügung stehen, finden sie als Teedroge oder homöopathische Urtinktur Verwendung.

REZEPTUREN

Der Stinkende Storchschnabel

Dosierung und Anwendung

- Tee: 2 gehäufte TL getrocknetes Storchschnabelkraut auf 200 ml Wasser, 5–10 min ziehen lassen, 3 × tgl. 1 Tasse einnehmen
- Urtinktur *Geranium robertianum*: 3 × tgl. 10–15 Tr. einnehmen
- Umschläge und Gurgeln mit Tee oder verdünnter Tinktur: 1 EL auf 100 ml

Der Kriechende Günsel – Wundheiler des Mittelalters

Der Kriechende Günsel (*Ajuga reptans*) zählt zur großen Familie der Lippenblütengewächse (Lamiaceae). Wir begegnen ihm häufig auf Wiesen, Rasenflächen, in Gärten sowie an Weg- und Waldrändern. Die mehrjährige Pflanze erreicht während der Blüte eine Wuchshöhe von 10–30 cm. Aus der bodenständigen Rosette erhebt sich Ende April der vierkantige Blütenstängel, bei dem 2 gegenüberliegende Seiten besonders stark behaart sind. Die ovalen Blätter glänzen dunkelgrün, manchmal sind sie auch

rötlich überlaufen. Die Stängelblätter stehen gekreuzt gegenständig.

Der aufrechte Blütenstand ist ährenartig aufgebaut. In den Blattachseln der oberen Blätter sind jeweils 2–6 Blüten in Scheinquirlen angeordnet. Je nach Standort blüht der Kriechende Günsel von Mai bis Mitte Juli. Im behaarten Blütenkelch sitzen die intensiv blauen bis blauvioletten Einzelblüten mit ihrem weißlichen Streifen. Der winzigen, ungeteilten Oberlippe steht eine große, 3-teilige, keck nach vorne weisende Unterlippe gegenüber.

Wundkraut bei Heilungsstörungen und Geschwüren

Bei unseren Vorfahren genoss der Kriechende Günsel als Heilpflanze hohes Ansehen. Man nutzte das Kraut während der Blütezeit. Es wurde in erster Linie als Wundkraut geschätzt und vor allem bei schlecht heilenden Wunden sowie Geschwüren eingesetzt. Den Pflanzensaft verwendete man zum Blutstillen. Auch bei Quetschungen, Prellungen und Blutergüssen gehörte Günsel zur ersten Wahl. Eine weitere wichtige Indikation war die sogenannte Mundfäule, also Entzündungen der Mundschleimhaut. Innerlich verordnete man Kriechenden Günsel bei Appetitlosigkeit, Sodbrennen, Magenleiden, Leber- und Gallenbeschwerden und Durchfall sowie bei Gicht und Rheuma.

Inhaltsstoffe erklären die Wirkung

Die zahlreichen Inhaltsstoffe des Kriechenden Günsels begründen sein sehr breites Wirkspektrum. Der hohe Gehalt an Gerbstoffen (zum Beispiel Tannine) mit ihrer zusammenziehenden und abdichtenden Wirkung bestätigt die mittelalterlichen Einsatzgebiete zur äußerlichen Anwendung. Auch die Rosmarinsäure eignet sich dank der entzündungs- und bakterienhemmenden Eigenschaften ideal bei Hauterkrankungen und Verletzungen. Die antibakterielle Wirkung wird zudem durch Clerodan-Diterpene unterstützt. Ins Auge fällt der außergewöhnlich hohe Gehalt an Iridoidglykosiden, die für viele Heilwirkungen verantwortlich sind: Acht verschiedene Vertreter wurden bisher analysiert, darunter die stark bitter schmeckenden Iridoide Harpagosid und Harpagid. Diese finden sich auch in der afrikanischen Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*), die als Rheumapflanze geschätzt wird. Die Bitterstoffe aus der Gruppe der Iridoide wirken appetitanregend, entzündungshemmend und laut einer Studie der University of Medical Science in Teheran auch schmerzstillend. Unsere mittelalterlichen Vorfahren taten also gut daran, Kriechenden Günsel bei Gicht und Gelenkschmerzen zu verordnen. Bitterstoffe wirken zudem sekretionsfördernd auf Magen und Darm, sie fördern die Leber- und Gallenfunktion und unterstützen das Immunsystem. Das Iridoid Aucubin wirkt zusätzlich antibiotisch und ebenfalls entzündungshemmend.

Darüber hinaus finden sich therapeutisch wirksame Phytoecdysone, Flavone (Luteolin, Apigenin), Anthocyane (Delphinidin, Cyanidin), Diterpene, Cholin, Oligosaccharide und wenig ätherisches Öl in der Pflanze. Somit ergibt sich folgendes Wirkprofil: zusammenziehend, antibakteriell, antioxidativ, appetit-

REZEPTUREN

Der Kriechende Günsel

Dosierung und Anwendung

- Tee: 1 gehäufte TL getrocknetes Günselkraut auf 200 ml Wasser, 5–10 min ziehen lassen, 3 × tgl. 1 Tasse einnehmen
- Urtinktur *Ajuga reptans*: 3 × tgl. 10–15 Tr. einnehmen
- Umschläge und Gurgeln mit Tee oder verdünnter Tinktur: 2 TL auf 100 ml

anregend, blutdrucksenkend, entzündungshemmend, gallenflussfördernd, leberstärkend, schmerzlindernd, wundheilend, verdauungsfördernd.

Innerlich hilft Kriechender Günsel bei rheumatischen Beschwerden, unterstützt Verdauung, Stoffwechsel und Immunsystem. Äußerlich eignet er sich zur Behandlung von Hauterkrankungen, kleinen Wunden und Prellungen.

Der Kleine Wiesenknopf: Gewürz und Arznei

Der Kleine Wiesenknopf (*Sanguisorba minor*) gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae) und findet sich häufig auf Wiesen sowie an Wegrändern und Böschungen. Die mehrjährige Staude besitzt einen kantigen, rötlich überlaufenen Stängel. Die Blätter sitzen als Rosette am Boden und sind deutlich gefiedert, mit 9–25 rundlich-ovalen, am Rand grob gezähnten Teilblättchen.

Die Blattoberseite imponiert dunkelgrün, die Unterseite hellgrün. Die Blüten stehen dicht zusammen in einem runden Köpfchen und zeigen sich ab Mai, zunächst grünlich, später rötlich überlaufen. Nicht zu verwechseln ist die Pflanze mit dem nahe verwandten Großen Wiesenknopf (*Sanguisorba officinalis*), der feuchte Fettwiesen bevorzugt und wunderschöne, dunkel rotbraune Blütenköpfe trägt. Er besitzt nahezu die gleichen Inhaltsstoffe und kann in der Heilkunde genauso verwendet werden.

Hilfreich bei Blutungen und Pestilenz

In früheren Jahrhunderten war der Kleine Wiesenknopf als klassisches Küchengewürz aus keinem Gemüsegarten wegzudenken. Seine Volksnamen Pimpinelle, Pimpernelle oder Bibernelle sorgten allerdings ab und zu für Verwechslungen mit der Kleinen Bibernelle (*Pimpinella saxifraga*), die als Heilpflanze vor allem bei Katarrhen der oberen Luftwege verwendet wurde.

Die blutstillende und zusammenziehende Wirkung der Gerbstoffe (zum Beispiel Ellagitannine, Catechin, Procyanidine) machten den Kleinen sowie Großen Wiesenknopf zu einer bedeutsamen Wundpflanze: Der botanische Gattungsname *Sanguisorba* setzt sich aus dem lateinischen *sanguis* (Blut) und *sorbere* (aufsaugen) zusammen. Man nutzte das blühende Kraut



Abb. 2 Zahlreiche mittelalterliche Heilkundige berichteten über die Heilung von Dolchstichen mithilfe des Kleinen Wiesenknopfs. Foto: © Fotolia/etfoto

und die Wurzel, innerlich als Wundtrank eingenommen und äußerlich als Wurzelpulver auf Verletzungen gestreut. So dokumentierten mittelalterliche Heilkundige zahlreiche Heilungen bei Dolchstichen. Die blutstillende Wirkung machte man sich auch in der Frauenheilkunde bei starker Menstruationsblutung zunutze. Das gerbstoffreiche Heilkraut trank man zudem bei Durchfall, Ruhr, Magen-Darm-Infekten und Appetitlosigkeit. Außerdem galt die Pflanze als vorzügliches Lungenheilmittel, das vor allem bei Tuberkulose eingesetzt wurde. Bei ansteckenden Krankheiten und Seuchen, früher Pestilenz genannt, zählte sie zusammen mit der Bibernelle (*Pimpinella saxifraga*) und dem Baldrian (*Valeriana officinalis*) zu den wichtigsten Heilpflanzen. In der Volksmedizin nutzte man den Kleinen Wiesenknopf auch als Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie bei Hämorrhoiden.

Antibiotisch, antioxidativ, tumorhemmend

Die zahlreichen bioaktiven Inhaltsstoffe und moderne Studien bestätigen die Erfahrungsmedizin früherer Jahrhunderte: Durch

den hohen Polyphenolgehalt (zum Beispiel Phenolsäuren wie Gallus-, Ellag- und Kaffeesäure) wirkt der Kleine Wiesenknopf stark antioxidativ, entzündungshemmend und antikanzerogen. Nachgewiesen wurde zudem die Hemmung verschiedener Virustypen wie HI-Virus und Herpes-simplex-Virus. Außerdem stellte man eine wachstumshemmende Wirkung gegen Bakterien und Pilze fest, wobei die Neo-Lignane eine wichtige Rolle spielen.

Gegenspieler der Alzheimerdemenz

Zunehmend fällt das Augenmerk auch auf neuroprotektive Eigenschaften von Wiesenknopf-Extrakten. Denn sie hemmen das Enzym Glykogen-Synthase-Kinase GSK-3, das unter anderem mit der Entstehung von Alzheimerdemenz, Diabetes mellitus und Brustkrebs in Verbindung gebracht wird. Auch die Acetylcholinesterase-Aktivität geht unter der Einnahme zurück. Das Enzym baut den Neurotransmitter Acetylcholin ab. Dieser ist bei Alzheimer-Demenz häufig reduziert. Die enthaltenen Flavone und Flavonole (zum Beispiel Quercetin, Kämpferol, Rutin) sowie Triterpenglykoside wie Sanguisorbin wirken zudem gefäßprotektiv, weshalb sich der Kleine Wiesenknopf auch zur Behandlung von Arteriosklerose anbietet.

Heute kommt der gerbstoffreiche Kleine Wiesenknopf innerlich eingenommen vor allem bei Durchfall, grippalen Infekten und in der Alzheimer-Prävention zur Anwendung. Äußerlich verwendet man den Tee oder die Tinktur für Umschläge bei kleinen Wunden, Lippenherpes, entzündlichen Hauterkrankungen und zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. ■

Dieser Artikel ist online zu finden:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0036-1588044>



Rudi Beiser

E-Mail: info@rudibeiser.de

Internet: www.rudibeiser.de

Der Wild- und Heilpflanzenexperte Rudi Beiser beschäftigt sich seit nahezu 40 Jahren intensiv mit Heilpflanzen. 20 Jahre lang betrieb er die La Luna Kräutermanufaktur, die hochwertige Kräutertees herstellte. Sein Wissen über Pflanzen und seine Erfahrungen gibt er heute als Dozent an verschiedenen Instituten und als Buchautor weiter. Im September 2016 erscheint im AT Verlag sein Buch „Vergessene Heilpflanzen“.

REZEPTUREN

Der Kleine Wiesenknopf

Dosierung und Anwendung

- Tee: 2 gehäufte TL getrocknetes Wiesenknopfkraut auf 200 ml Wasser, 5–10 min ziehen lassen, 3 × tgl. 1 Tasse einnehmen
- Urtinktur *Sanguisorba minor*: 3 × tgl. 10–15 Tr. einnehmen
- Umschläge und Gurgeln mit Tee oder verdünnter Tinktur: 1 EL auf 100 ml Wasser