



Alle Abbildungen: © Cornelia Stern

Goethes Güldenkraut

*Der Dichtervater trank Tee aus **TAUSENDGÜLDENKRAUT** gegen chronische Obstipation. Auch heute sind Verdauungsbeschwerden die wichtigste Indikation für die Heilpflanze.*

Cornelia Stern

ER MUSS ihm wohl wirklich geholfen haben. Sonst hätte Johann Wolfgang von Goethe den bitteren Tee aus Tausendgüldenkraut, den ihm sein Hausarzt gegen die Verstopfung empfohlen hatte, nicht viele Jahre lang getrunken.

Die medizinische Verwendung des Echten Tausendgüldenkrauts (*Centaurea erythraea* RAFN) lässt sich bis ins 5. Jahrhundert v. Chr. zurückverfolgen. Ähnlich prominent wie Goethe sind auch die Behandelnden, welche die Heilpflanze schätzten. Hippokrates empfahl sie wegen ihres bitteren Geschmacks bei Gelbsucht und Magenbeschwerden. Plinius nannte sie auch „Fel terrae“, was so viel wie Erdgalle bedeutet. Er beschrieb ihre Heilwirkung auf Wunden und Augen und verwendete sie gerne

als Purgans wegen der verdauungsanregenden Effekte. Auch Paracelsus und Hildegard von Bingen erwähnten das Tausendgüldenkraut. Hieronymus Bock schätzte es als „köstlich im Leib und auch eusserlich zu gebrauchen“. Sebastian Kneipp hielt es für eine der am häufigsten gesammelten Heilpflanzen bei Fieber, Schnupfen und Katarrhen und empfahl es als Blutreinigungsmittel bei Gelbsucht und Leberleiden sowie zur Unterstützung der Magensaftes.

Als Volksheilmittel erfreut sich Tausendgüldenkraut in Russland auch heute noch großer Beliebtheit. Dort gehört es als Branntweinaufguss zusammen mit dem Johanniskraut zu den geschätzten Magenmitteln.

Ein pflanzliches Thermometer

Das Tausendgüldenkraut gehört zur Familie der Enziangewächse (Gentianaceae), was bei seinem hohen Bitterstoffgehalt nicht verwundert. Die ein- bis zweijährige Pflanze wird 20–30 cm hoch und wächst auf halbtrockenen, sonnigen Magerwiesen und Waldlichtungen. Sie bildet eine grundständige Rosette aus verkehrt eiförmigen Blättern. Am vierkantigen Stängel sitzen längliche bis lanzettliche, ganzrandige Blätter kreuzgegenständig angeordnet. Der zusammengesetzte, trugdoldige Blütenstand besteht aus vielen rosa bis pinkfarbenen fünfzipfligen Blüten. Die Blütezeit dauert von Juli bis August. Die Blüten öffnen sich im Laufe des Morgens erst bei Sonnenschein und Temperaturen von 20–22 °C vollständig. Abends schließen sie sich, sobald das Thermometer 23–24 °C anzeigt. Die Samen breitet der Wind aus.

Die Pflanze kommt in ganz Europa mit Ausnahme des nordwestlichen Skandinaviens vor. In Deutschland ist der Bestand gefährdet und daher laut Bundesartenschutzverordnung geschützt.

Merke: Es ist verboten, wild wachsendes Tausendgüldenkraut zu pflücken.

Für die Arzneimittelherstellung baut man das Tausendgüldenkraut an oder importiert es aus Marokko, den Balkanländern, Bulgarien oder Ungarn. Geerntet wird während der Blütezeit an sonnigen Tagen. Als Arznei verwendet man das Kraut – also alle oberirdischen Pflanzenteile.

Ein Bittermittel voller Kraft

Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen des Tausendgüldenkrauts gehören die Secoiridoid-Bitterstoffe (unter anderem Gentiopikrosid, Swerosid, Swertiamarin). Als Arzneipflanze muss das Kraut einen Bitterwert von mindestens 2000 aufweisen. Das bedeutet: Es schmeckt in einer Verdünnung von 1 zu 2000 immer noch bitter. Weitere Inhaltsstoffe sind Phenolcarbonsäuren, Flavonoide und Xanthone.

Tausendgüldenkraut aktiviert die Verdauungssäfte, es ist appetitanregend und verdauungsfördernd sowie entblähend, tonisierend und galletreibend. Die rationale Phytotherapie setzt das Kraut (*Centaurii herba*) bei Verdauungsbeschwerden (dyspeptischen Beschwerden) und zeitweilig auftretender Appetitlosigkeit ein. Die Heilpflanze ist als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft und hat für diese Indikationen eine Kommission E-, eine ESCOP- und sogar eine HMPC-Monographie erhalten. Kommission E und ESCOP führen als zusätzliche Indikation noch leichte Krämpfe im Verdauungstrakt an.

Volkshelkundlich setzt man Tausendgüldenkraut unter anderem bei verdauungsbedingter Übelkeit, Leber-Galle-Beschwerden, Obstipation und Anämie ein. Zusätzlich existieren verschiedene Quellen, die den Einsatz bei fiebrigen Erkrankungen, bei Wurmbefall sowie bei Menstruationsstörungen und Dysmenorrhoe dokumentieren.

INFORMATION

Signatur und Bachblüten

Mit seinem kantigen und starren Stängel sowie den leuchtend pinkfarbenen Blüten zeigt das Tausendgüldenkraut Selbstbehauptung, Willensstärke und Durchsetzungskraft. Es setzt die Schönheit (Blüten) über die bitteren Aspekte des Lebens (Bitterstoffe).

Bitterstoffe helfen gemäß alchemistischer Betrachtungsweise, die eigene Identität, das innere Feuer, zu entdecken und das Ich als starke Persönlichkeit auszubilden. So erstaunt es nicht, dass Dr. Edward Bach in dieser Pflanze Schwingungen spürte, die helfen sollen, den Eigenwillen zu stärken, nein sagen zu lernen und sich nicht von stärkeren Persönlichkeiten ausnutzen zu lassen. In der Bachblüte Centaury zeigt sich das Selbstbewusstsein der Tausendgüldenkrautblüten, die ihr auffallendes Pink keck der Sonne entgegenstrecken.

Nebenwirkungen und Interaktionen sind keine bekannt. In der Schwangerschaft und während der Stillzeit ist Tausendgüldenkraut aufgrund fehlender Untersuchungen zur Unbedenklichkeit nicht zu empfehlen.

Merke: Bei Hyperazidität des Magens und bei Magengeschwüren sollte man das Tausendgüldenkraut nicht einsetzen, weil seine Bitterstoffe die Säureproduktion im Magen steigern.

Darreichungsformen

Die häufigste Darreichungsform ist sicherlich der Teeaufguss (Infus). Weitere Möglichkeiten sind alkoholische Auszüge (Tinkturen, Fluidextrakte), die pulverisierte Droge zur Herstellung von Tabletten und Kapseln sowie homöopathische Urtinkturen.

REZEPT

Infus aus Tausendgüldenkraut

2–3 g getrocknetes Kraut mit ca. 150 ml heißem Wasser übergießen und nach 10–15 Minuten abseihen. Man kann mehrmals tgl. 1 Tasse Tee trinken, entweder vor den Mahlzeiten zur Appetitanregung oder nach dem Essen zur besseren Verdauung. Als Tagesdosis gelten 6 g getrocknetes Kraut.

Fertigpräparate

Das einzige auf dem Markt erhältliche phytotherapeutische Fertigpräparat ist ein anthroposophisches Mittel. Es enthält nebst Tausendgüldenkraut unter anderem Enzianwurzel, Schafgarbenkraut und Wermutkraut:

- **Amara Tropfen** (Fa. Weleda): bei funktionell gestörter Bildung und Absonderung der Verdauungssäfte, Störungen der Bewegungsabläufe von Magen und Dünndarm sowie deren Folgezustände, beispielsweise Sodbrennen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Völlegefühl nach dem Essen; Dosierung: 10–15 Tr. vor beziehungsweise nach dem Essen

Kaum häufiger findet man das Tausendgüldenkraut als homöopathische Urtinktur oder Verdünnung in Einzel- beziehungsweise Komplexmitteln:

- **Centaurium Urtinktur** (Fa. Ceres): bei Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit sowie zur unterstützenden Behandlung bei Magersucht; Dosierung: 1- bis 3-mal tgl. 2–5 Tr. vor oder nach den Mahlzeiten
- **Gastroplant Liquidum** (Fa. DHU): bei nervösen Magenbeschwerden wie Magendrücken, Völlegefühl und Übelkeit; Dosierung: akut stündlich 10 Tr. bis zur Besserung, in chronischen Fällen 3 × tgl. 10 Tr.
- **Tamarindus N Oligoplex Tropfen** (Fa. Madaus): bei nervösen Magenbeschwerden; Dosierung: 1- bis 3-mal tgl. 5 Tr.

Als homöopathisches Einzelmittel ist Centaurium des Weiteren ab D 1/C 1/Q 1 erhältlich (Fa. Arcana, Fa. DHU, Fa. Spagyros). Die homöopathischen Präparate werden aus der frischen ganzen Pflanze hergestellt und helfen bei dyspeptischen Beschwerden, Leber-Galle-Leiden und fiebrigen Infekten.

Spagyrisch aufbereitet empfiehlt sich Centaurium als Einzelmittel (Fa. Spagyro, Fa. Spagyros nur in der Schweiz) zur Stabilisierung der Nervenkraft und zur Regulation des Vegetativums nebst allen bereits erwähnten Einsatzmöglichkeiten. Zudem ist

Gedicht aus dem „Heiteren Herbarium“

von Karl Heinrich Waggenerl

Überdrüssig meiner Schulden

*will ich ein paar Tausend Gulden-
kräuter in den Garten pflanzen.*

Jahr um Jahr will ich den ganzen

Guldenschatz zusammenlegen,

Kunst und Wissenschaften pflegen

und zum Kummer meiner Erben

einst als Kräuterkrösus sterben.

INFORMATION

Namensgebung

Synonyme des Echten Tausendgüldenkrauts: Kopfiges Tausendgüldenkraut, Bitterkraut, Erdgallenkraut, Gottesgnadenkraut, Unpfennigkraut, Aurin, Muttergotteskraut, Mariechen, Apothekeblum, Himmelsblümlein, Unser lieben Frau Wegstroh.

Gemäß Plinius hat das Tausendgüldenkraut seinen botanischen Namen vom Zentauren Chiron erhalten, der damit seine Wunden am Fuß geheilt haben soll. „Erythraea“ stammt vom griechischen Wort „erythraios“ und bedeutet rötlich – nach der Farbe der Blüten benannt. Der deutsche Name „Tausendgüldenkraut“ scheint aus einem Missverständnis hervorgegangen zu sein: im Mittelalter hat man „Centaurium“ fälschlicherweise von „centum“ und „aurum“, also von „hundert“ und Gold“, abgeleitet. Aus dem Hundertguldenkraut wurde dann im 15. Jahrhundert das Tausendgüldenkraut, was auf die große Heilkraft der Pflanze hinweist.

es Bestandteil der Solunate Nr. 2 als körperliches „Lebenselixier“ und Tonikum und Nr. 19 bei akuten, nicht entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen (Fa. Soluna).

Dieser Artikel ist online zu finden:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0036-1595825>



Cornelia Stern

Mitinhaberin der Freiburger Heilpflanzenschule
79111 Freiburg im Breisgau

E-Mail: cornelia.stern@heilpflanzenschule.de

Internet: www.heilpflanzenschule.de

Cornelia Stern ist Apothekerin mit Spezialisierung in Naturheilkunde. Zusammen mit ihrem Mann leitet sie die Freiburger Heilpflanzenschule und ist als Dozentin für Phytotherapie, Spagyrik, Gemmotherapie und Klassische Homöopathie tätig. Zudem ist sie Autorin des Buchs „Die Heilkraft der Pflanzenknospen“ und Mitherausgeberin der DHZ.