

Blutwurz – rot wie Blut

POTENTILLA ERECTA – Wer schon einmal mit der frischen Wurzel gearbeitet hat, weiß, welche besondere Signatur dem unscheinbaren Pflänzchen innewohnt. ✍️ Cornelia Stern

Schneidet man den Wurzelstock (Rhizom) der Blutwurz, färbt sich die verletzte Stelle rot, als würde sie bluten. Diese Signatur hat die Pflanzenheilkundigen seit jeher nicht nur tief beeindruckt – sie gab ihnen auch den Hinweis, dass man die Pflanze bei blutenden Wunden einsetzen kann.

Geschichte als Heilpflanze

Zu frühem Ansehen haben der Blutwurz nicht nur ihre eindrucksvolle Signatur und ihre blutstillenden Eigenschaften verholfen. Aufgrund ihrer stopfenden Wirkung wurde sie auch oft gegen die Ruhr, starken Durchfall und Bauchschmerzen eingesetzt. Sogar ge-

gen Gifte und die Pestilenz soll sie geholfen haben, wie folgender Spruch bezeugt: „Esst Tormentill und Bibernell, so sterbt nüt so schnell“. Hieronymus Bock lobte sie in seinem Kreutterbuch 1565 als das beste Mittel bei „roten und weißen Bauchflüssen“, Ruhr und Cholera.

Aber auch äußerlich hat man die Blutwurz verwendet, sowohl zum Säubern und Behandeln von faulen Wunden und Geschwüren als auch, um die Menses zu stillen, Beulen zu beseitigen und Grinde sowie Feigwarzen zu heilen.

Pfarrer Kneipp beschrieb in seinem Buch „Kneipps Hausapotheke: bewährte Hausmittel aus dem Garten Gottes“ das Blutwurzrhizom (*Tormentillae rhizoma*) als Heilmittel bei Bluterbre-



Abb. 1 Blutwurzblüte: Im Gegensatz zu den Blüten anderer Rosen-gewächse hat sie nur vier Blütenblätter. Das macht es leicht, sie von anderen Vertretern der Fingerkräuter zu unterscheiden.



Abb. 2 Die drei- bis fünfteiligen Blutwurzblätter liegen eng am Stängel an.

NOMENKLATUR**Klein, aber machtvoll**

Der botanische Name der Blutwurz zeigt deutlich, mit wem wir es hier zu tun haben. Der Begriff „Potentilla“ stammt vom lateinischen „potens“ für „mächtig“. Eine derart kleine Pflanze als mächtige Heilpflanze zu bezeichnen, lässt auf besondere Heilkräfte schließen. „Tormentill“, der frühere deutsche Name der Blutwurz, weist auf ihre gute Wirksamkeit bei Durchfällen mit Krämpfen hin. Denn das lateinische Wort „tormentum“ bedeutet so viel wie „Qual“, „Pein“ oder „Plage“ und wurde auch für Koliken verwendet.

Deutsche Synonyme der Blutwurz sind Ruhrwurz, Rotheilwurz, Retterwurz, Blutkraut, Gemeiner Tormentill, Aufrechtes Fingerkraut oder Heidecker.

chen, Lungen- und Leberleiden sowie bei Ikterus. Äußerlich schätzte er es als Wundheilmittel.

Ab dem 20. Jahrhundert setzte man das Blutwurzhizom erfolgreich bei hartnäckigen Durchfallerkrankungen, häufig mit blutigem Stuhl, sowie bei Enteritis und Dysenterie ein. Ein günstiger Einfluss wurde auf Ikterus, Nebenhöhlenerkrankungen, Gicht und Leberleiden beobachtet. Als Gurgelwasser wurde das Blutwurzhizom bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum wie Zahnfleischentzündungen und bei Angina verwendet. In Form von Umschlägen linderte es Wunden, nässende Ekzeme und aufgesprungene Hände und Lippen. Das Blutwurzhizom wirkte so gut, dass man zur Ansicht kam, dass es mit der bekannteren Ratanhiawurzel gleichzusetzen ist.

2003 hat das Unizentrum Naturheilkunde des Universitätsklinikums Freiburg erfolgreich eine Studie mit einem Blutwurzxtrakt bei aktiver Colitis ulcerosa durchgeführt. Bei ca. 70% der Probanden kam es zu einer Verminderung beziehungsweise Normalisierung der Stuhlfrequenz und einer Besserung der klinischen Symptome. Teilweise konnten sogar langfristig eingenommene Steroide (Kortison) abgesetzt werden.

Auch im Forschungszentrum skinitial der Universitäts-Hautklinik Freiburg wurde an der Blutwurz geforscht. Dabei konnte 2016 gezeigt werden, dass die Gerbstoffe des Blutwurzxtraktes, insbesondere das Agrimoniin (siehe Abschnitt „Inhaltsstoffe und Wirkungen“) über eine starke entzündungshemmende, kortisonähnliche Wirkung auf der Haut verfügen. Im Unterschied zu Kortison binden diese jedoch nicht an die Glukokortikoid-Rezeptoren und erzeugen daher auch nicht die kortisontypischen Nebenwirkungen wie pergamentartige Haut und Pigmentstörungen. Dieser Extrakt eignet sich somit zur Langzeitbehandlung von sensibler und zu Juckreiz neigender Haut.

Botanischer Steckbrief

Die Blutwurz gehört zu den Fingerkräutern aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Sie ist eine mehrjährige Pflanze von

kriechendem Wuchs und kann bis zu 30 cm groß werden. Ihr Stängel weist mehrere Verästelungen mit kleinen anliegenden, drei- bis fünfteiligen Blättern auf. Der Blattrand ist grob gezähnt. Beim genauen Hinsehen fallen die für Rosengewächse typischen Nebenblättchen auf. Bei der Anzahl der Blüten zeigt sich eine Besonderheit. Normalerweise haben Rosengewächse fünf Blütenblätter. Hier bildet die Blutwurz mit ihren vier Blättern die einzige Ausnahme (siehe Abb. 1). Das erleichtert das Auffinden der kleinen und unscheinbaren Pflanze in der Wiese und die Abgrenzung zu anderen Fingerkräutern deutlich. Zupft man eines der goldgelben Blütenblätter aus, kann man seine Herzform bestaunen. Blüten sind von Juni bis September vorhanden.

Das Rhizom ist kriechend, knorrig ausgebildet und wird von einer dunklen Wurzelrinde überzogen. Schneidet man es durch, verfärbt sich das innere Gewebe binnen kürzester Zeit rot, was den eingangs erwähnten Anschein erweckt, als würde durch die Verletzung Blut austreten. Bei diesen Verfärbungen handelt es sich um Oxidationen der Catechingerbstoffe (siehe Abschnitt „Inhaltsstoffe und Wirkungen“) zu sogenannten Phlobaphenen mit dem Sauerstoff aus der Luft.

Herkunft, Anbau und Ernte

Beheimatet ist die Blutwurz in ganz Eurasien. Man findet sie in nassen und trockenen, eher mageren Wiesen vom Tiefland bis in die alpine Stufe. Sie ist widerstandsfähig gegen starke Beschattung, Trockenheit und zeitlich begrenzte Überschwemmung und gedeiht sowohl auf sauren, humosen als auch kalkigen Böden. Das Rhizom zur Herstellung von medizinischen Zubereitungen kommt meist aus Osteuropa. Geerntet wird es entweder im Frühling von März bis April oder im Herbst von September bis Oktober.

Inhaltsstoffe und Wirkungen

Als Wirkstoffe findet man im Blutwurzhizom bis zu 20% Gerbstoffe, einerseits kondensierte Gerbstoffe wie Catechine und Procyanidine andererseits hydrolysierbare Gerbstoffe wie das Agrimoniin. Zudem kommen Triterpene wie das Tormentosid sowie Kaffeesäurederivate und ätherisches Öl vor. Letzteres verleiht dem getrockneten Rhizom einen leichten Duft nach Rose. Die Arzneiwirkung der Blutwurz beruht auf den gut verträglichen Gerbstoffen. Sie wirken adstringierend, austrocknend, stopfend, blutstillend (hämostyptisch), spasmolytisch auf die Darmmuskulatur, antiphlogistisch und keimhemmend.

Bewährte Indikationen

Heilmittel aus dem Blutwurzhizom werden äußerlich und innerlich angewendet. Zu beachten ist, dass seine Gerbstoffe so gut wie nicht ins Blut aufgenommen werden und daher nur auf der Oberfläche der Haut und der Magen-Darm-Schleimhaut wirken können.

Die Kommission E wie auch das HMPC hat dem Blutwurzhizom eine Positivmonografie mit den Indikationen „innerlich bei

unspezifischem akuten Durchfall, mit und ohne Krämpfe“ sowie „äußerlich bei entzündlichen Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut“ verliehen.

Die ESCOP führt zusätzlich die Indikation „unterstützend bei akuter und chronischer Darmentzündung (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)“ an.

Erfahrungsheilkundlich weist die Blutwurz einige weitere interessante Einsatzgebiete auf: Gerade bei Durchfällen mit heftigen Krämpfen erweist sie sich als besonders wirksam. Äußerlich hilft sie bei blutenden und schlecht heilenden Wunden, bei leichten Verbrennungen und Sonnenbrand, bei verletztem Zahnfleisch und nach Zahnextraktionen wie auch bei Dekubitus.

Merke: Heilpraktiker müssen das Behandlungsverbot bei Erkrankungen mit Zahnarztvorbehalt beachten.

Nebenwirkungen

Starke Gerbstoffdrogen führen normalerweise bei Einnahme über mehrere Tage oft zu Magenbeschwerden. Nicht so die Blutwurz, sie erweist sich auch bei Langzeitanwendung als sehr verträglich. Menschen mit sehr empfindlicher Magenschleimhaut können bei längerer Einnahme dennoch mit Magenschmerzen, Übelkeit und Erbrechen auf die Gerbstoffe reagieren.

Kontraindikationen

Aufgrund der guten Verträglichkeit sind keine Kontraindikationen bekannt. Für Kinder unter zwölf Jahren, Schwangere und Stillende existieren keine Studien zur Unbedenklichkeit. Aufgrund der Wirkstoffzusammensetzung dürfte jedoch auch bei Kindern mit keinen Komplikationen zu rechnen sein.

Interaktionen

Gerbstoffe können bei innerlicher Einnahme andere Medikamente binden und damit die Resorbierbarkeit reduzieren.

Merke: Bei Gerbstoffdrogen empfiehlt es sich, einen zeitlichen Abstand von mindestens einer Stunde vor beziehungsweise nach der Einnahme anderer Medikamente einzuhalten.

Signatur

Die dunkelrote Verfärbung von verletzten Stellen am Rhizom stellt wie bereits erwähnt einen Bezug zu Blut beziehungsweise zu blutenden Erkrankungen her. Rote Färbekraft in Pflanzen ohne Scharfstoffe wie auch beim Johanniskraut und beim Safran deutet auf eine starke Sonnensignatur hin, mit einer besonderen Verbindung zum Blut sowie zur seelischen Harmonie. So kann man auch bei emotionalen Verletzungen, die im übertragenen Sinne wieder zu bluten beginnen, an die Blutwurz denken.

REZEPTUREN

Teemischung zur Behandlung von Diarrhö

- *Tormentillae rhizoma* (Blutwurzhizom) 20 g
- *Quercus cortex* (Eichenrinde) 5 g
- *Myrtilli fructus* (Heidelbeeren) 5 g
- *Matricariae flos* (Kamillenblüte) 10 g

2- bis 3-mal tgl. 2 TL Teemischung in 150 ml kaltem Wasser ansetzen, kurz aufkochen, abseihen und in kleinen Schlucken trinken.

Blutwurz tinctur

- *Tormentillae rhizoma* (Blutwurzhizom) 5 g
- Ethanol 40% V/V ad 50 ml

Zubereitung

Getrocknetes oder frisches, zerkleinertes Blutwurzhizom etwas anmörsern und in ein 50-ml-Auszugsglas (Steilbrustflasche mit Glasstopfen) geben, mit dem Ethanol übergießen, Gefäß verschließen und alles 3 Wochen ausziehen lassen. Anschließend abseihen.

Anwendung und Dosierung

Die fertige Blutwurz tinctur in eine Sprühflasche abfüllen und bei Hautverletzungen wie Schürf- oder Schnittwunden aufsprühen. Die Blutwurz hilft bei der Blutstillung, unterstützt die Wundheilung und ist keimhemmend (Bakterien, Viren und Pilze). Der Alkohol brennt etwas, was bei Erwachsenen und größeren Kindern kein Problem darstellen sollte.

Die Blutwurz tinctur kann auch zur Behandlung leichter Entzündungen und zur Festigung des Zahnfleisches angewandt werden. 10 Tropfen der Blutwurz tinctur in ein Glas Wasser geben und damit den Mund spülen oder gurgeln.

Heilpraktiker dürfen die Blutwurz tinctur nicht als Mundspülung zur Behandlung von Erkrankungen verordnen (Cave: Zahnarztvorbehalt).

Darreichungsformen

Aus dem Blutwurzhizom lassen sich sowohl Tee als auch Tinkturen zubereiten.

Teezubereitungen

Infus und Dekokt sind die beiden möglichen Teezubereitungen aus dem Blutwurzhizom. Im Gegensatz zu anderen Gerbstoffpflanzen reicht es bei der Blutwurz aus, das Dekokt nur kurz aufzukochen.

Dosierung: Bei Durchfallerkrankungen entweder 3- bis 4-mal tgl. als Infus in Portionen von 1,5 bis 4 g oder als Dekokt in Portionen von 1,5 bis 3 g trinken. Als mittlere Tagesdosis für Erwachsene gelten beim Infus 12 g Droge, beim Dekokt 6 g. Die Teezubereitung kann auch zur Mundspülung und zum Gurgeln verwendet werden.

Merke: Dauert eine Durchfallerkrankung trotz der Behandlung länger als drei Tage an, sollte ein Arzt zurate gezogen werden. Gerade bei Kindern ist die Gefahr der Dehydratation nicht zu unterschätzen. Dasselbe gilt bei Blutbeimengung im Stuhl, was auf ernsthafte Erkrankungen wie Darmtumore hinweisen könnte.

Tinkturen

Einige Gerbstoffe des Blutwurzrhizoms sind besser in Wasser löslich, andere besser in Ethanol. So ist es möglich, eine Blutwurz-tinktur mit Ethanol 30–70% V/V herzustellen. Das Droge-Ethanol-Verhältnis sollte 1 Teil Droge zu 5–10 Teilen Ethanol betragen.

Dosierung: Bei Durchfallerkrankungen 3 × tgl. 20–40 Tr. in etwas Wasser einnehmen. Bei starkem Durchfall kann die Einnahme erhöht werden.

Für Behandlungen von Mund- und Rachenschleimhaut werden 1–2 TL in ein Glas Wasser gegeben, und es wird damit mehrmals tgl. gespült.

Bezüglich Haltbarkeit ist die Tinktur der Teezubereitung überlegen, da die Wirksamkeit der Gerbstoffe in Wasser aufgrund ihrer Oxidation mit dem Luftsauerstoff nur wenige Stunden beträgt.

Fertigarzneimittel

Als einziges Fertigpräparat zur Einnahme ist nur noch REPHA-OS® Mundspray (Fa. Repha) erhältlich: Zur Reinigung, Pflege oder Desinfektion je nach Bedarf mehrmals tgl. in die Mundhöhle beziehungsweise in den Rachenraum sprühen. Das Mundspray kann auch in ein Glas warmes Wasser gesprüht und dann zum Gurgeln oder Spülen verwendet werden. Darin sind nebst der Blutwurz noch Ratanhiawurzel, Myrrhe, die ätherischen Öle von Pfefferminze, Eukalyptus, Gewürznelke und Anis sowie Menthol enthalten.

Im Bereich der medizinischen Hautpflege ist die Hauschka Akutcreme Potentilla erhältlich, die einen Gerbstoffextrakt aus dem Blutwurzrhizom enthält und bei Neurodermitis mit geröteter und juckender Haut geeignet ist.

Homöopathie

Homöopathische Mittel aus Blutwurz sind ebenfalls erhältlich. Laut dem Homöopathischen Arzneibuch (HAB) wird dafür das frische Blutwurzrhizom, ausgegraben im Frühling, verwendet. Eine eigentliche Arzneimittelprüfung an Gesunden existiert nicht. Die homöopathischen Präparate werden daher eher als stoffliche Urtinktur beziehungsweise als Tiefpotenzen mit den pflanzlichen Wirkungen und Indikationsgebieten eingesetzt.

Blutwurz als homöopathisches Einzelmittel ist als Urtinktur und als Dilution ab D1 beziehungsweise C und ab LM1, Globuli ab D1/C1 und als Tabletten ab D2/C1 erhältlich (Fa. Arkana, DHU).

Spagyrisch aufbereitet, ist Potentilla erecta als ionis Tinktur (Fa. Spagyrik Pharma-Produktions GmbH) in Österreich erhältlich. ●

Alle Abbildungen: © Cornelia Stern

 Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/a-1068-1474>



CORNELIA STERN

Mitinhaberin der Freiburger Heilpflanzen-
schule

79111 Freiburg im Breisgau

E-Mail: [cornelia.stern@heilpflanzen-
schule.de](mailto:cornelia.stern@heilpflanzen-
schule.de)

Internet: [www.heilpflanzen-
schule.de](http://www.heilpflanzen-
schule.de)

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

DHZ-PLUS



Die DHZ verlost 5-mal das Buch „Physiologie für Heilpraktiker“ von Eva Lang. Schicken Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Physiologie“ an die DHZ-Redaktion, Georg Thieme Verlag KG, Rüdigerstr. 14, 70469 Stuttgart.

Einsendeschluss ist der 27.03.19.

Mit der Teilnahme am Gewinnspiel willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zum Zweck der Auslosung und im Fall eines Gewinns der Veröffentlichung Ihres Nachnamens, Initial des Vornamens und Wohnorts in der übernächsten Ausgabe ein. Die Daten der übrigen Teilnehmer werden nicht gespeichert und nach ca. 6 Wochen gelöscht. Eine Weitergabe an Dritte findet nicht statt. Weitere Informationen zum Datenschutz wie Ihren Auskunfts- und Widerspruchsrechten finden Sie unter www.thieme.de/datenschutz-GTV.