

Der Giftspezialist

Annette Weinzierl | Ausgabe 3 - 2008

Bei Verdauungs- und Atemwegserkrankungen ist der Andorn das Mittel der Wahl in der Pflanzenheilkunde. Doch die Pflanze kann noch mehr: Sie entzieht verseuchten Böden giftige Schwermetalle – und neutralisiert böse Stiefmütter.

Der Gemeine Andorn (*Marrubium vulgare*) kann als Arzneipflanze auf eine lange Geschichte zurückblicken, die bis in das antike Griechenland zurückreicht. Der griechische Arzt und Pharmakologe Dioskurides beschrieb im ersten Jahrhundert in seiner «*Materia medica*» Andorn-Anwendungen bei Husten, Asthma, Wunden, Vergiftungen, Geschwüren und Ohrenleiden. Im Mittelalter bestätigten viele Kräuterkundige den Nutzen der Pflanze als Bitterkraut, das die Leber stärkt und damit Vergiftungen entgegenwirkt.

Gegen das Gift der Stiefmutter

Marrubium vulgare hatte als Heilpflanze gegen die verschiedensten Krankheiten ihren festen Platz und war bis in die Gegenwart hinein aus den europäischen Klostergräten nicht wegzudenken. In den kräuterheilkundlichen Schriften der klösterlichen Medizin wird das Kraut vor allem bei Erkältungskrankheiten und Verdauungsbeschwerden erwähnt.

Der Arzt und Dichter Walahfrid Strabo, Abt des Klosters Reichenau am Bodensee, berichtete in der Mitte des 9. Jahrhunderts in seinem berühmten Gartengedicht «*Hortulus*» vom Andorn: «Zwar brennt er scharf im Mund und sein Geschmack unterscheidet sich sehr von seinem Geruch: Er duftet süß, schmeckt aber scharf. Er kann jedoch starke Beklemmung der Brust lindern, wenn man ihn als bitteren Trank zu sich nimmt. Sollten die Stiefmütter je feindselig bereitete Gifte mischen in das Getränk oder in trügenden Speisen verderblich Eisenhut mengen, so scheucht ein Trank des heilkraftigen Andorn, unverzüglich genommen, die drohenden Lebensgefahren.»

Gegen Ende des 11. Jahrhunderts schilderte der Mönch Odo Magdunensis in seinem «*Macer floridus*» ebenfalls die ausgezeichnete Wirkung von Andorn bei Husten, Asthma und Schwindsucht. 70 Jahre später bestätigte Hildegard von Bingen dies und berichtete darüber hinaus von den gesundheitsfördernden Eigenschaften der Pflanze bei «kranken Eingeweiden».

Fördert den Appetit und entgiftet Böden

Auch Paracelsus, Arzt und Naturforscher des 16. Jahrhunderts, war von der Wirkung des Andorns überzeugt und bezeichnete die Pflanze als Arznei der Lunge. Wohl aufgrund der Ähnlichkeit der pflanzlichen Signaturen von Andorn und Melisse verwendete er bei chronischen Lungenleiden häufig beide zusammen. Obwohl der Heilpflanze heute nicht mehr dieselbe Bedeutung zukommt wie in früheren Zeiten, wird sie nach wie vor eingesetzt. Das etwas scharf und äußerst bitter schmeckende Gewächs findet beispielsweise bei chronischer Appetitlosigkeit, Reizmagen sowie bei Verdauungs- und Atemwegsbeschwerden wissenschaftliche Anerkennung.



Bis heute wird Andorn in der Volksheilkunde zur Behandlung von Bronchitis, Asthma, trockenem Husten, Keuchhusten und Tuberkulose verwendet. Vor allem bei schwachen älteren Menschen mit chronischem Husten hat sich Andorn als allgemein kräftigendes Mittel bewährt. Darüber hinaus wird das Kraut wegen seiner keimhemmend wirkenden Gerbstoffe und ätherischen

Öle bei Durchfällen verschiedenster Ursache eingesetzt. Die in der Pflanze enthaltenen Bitterstoffe – insbesondere das Marrubiin – regen zudem die Bildung von Magensaft an und unterstützen so die Verdauung. Dazu aktiviert die Substanz die Sekretion der Atemwegsdrüsen, verflüssigt zähen Schleim und wirkt dadurch auswurffördernd. Bei Erkältungen ist sie entkrampfend, senkt das Fieber und stärkt die Abwehr.

Andorn ist im Handel als Einzeltee, Galle-Leber-Teemischung, Frischpflanzenpresssaft sowie als Fertigpräparat in Form von Bronchialtropfen erhältlich. Zudem wird die Droge häufig bei der Herstellung von Magenbittern und Hustenbonbons verwendet.

Untersuchungen zur Ökologie des Andorns zeigten indes, dass die Pflanze nicht nur beim Menschen entgiftend wirkt. Wissenschaftler der Universität von Madrid stellten durch Versuche in einer ehemaligen Quecksilber-mine nämlich fest, dass Andorn auch zur Sanierung von schwermetallverseuchten Böden beitragen kann: Wird die Pflanze auf einen solchen Untergrund gepflanzt, kann sie die toxischen Verbindungen aus dem Erdreich extrahieren, im Pflanzenkörper speichern und so dem Boden entziehen.

Gesundheittees mit Andorn

Verdauungstee: 1 Teelöffel des fein geschnittenen Andornkrauts (entspricht zirka einem Gramm) mit einer Tasse heißen Wassers übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und absieben. Bei Verdauungsbeschwerden oder zur Appetitanregung jeweils eine Tasse vor den Mahlzeiten, beim Einsatz als schleimlösendes Mittel gegen Husten mehrmals täglich eine Tasse trinken. Die Tagesdosis von 4,5 Gramm sollte dabei nicht überschritten werden. Bei bestimmungs-gemässem Gebrauch sind keinerlei Nebenwirkungen zu erwarten.

Leber-Galle-Teemischung: Wer an Gallebeschwerden leidet, kann durch eine Teemischung aus Andorn, Pfefferminze und Löwenzahnwurzel eine wirksame Hilfe erfahren. Für diesen Tee werden 20 Gramm Andornkraut sowie je 10 Gramm Pfefferminzblätter und Löwenzahnwurzel benötigt. Von dieser Mischung 2 Teelöffel mit heissem Wasser übergiessen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Dreimal täglich eine Tasse Tee über einen Zeitraum von sechs Wochen trinken. Nebenwirkungen: Liegt bereits eine Entzündung der Galle oder ein Gallen-steinleiden vor, sollte die Einnahme dieser Teemischung mit einer Fachperson besprochen werden.

Teemischung bei Bronchialasthma: Zur Vorbeugung und Linderung bei Asthmaanfällen kann Andorn zusammen mit weiteren Kräutern in Form von Teemischungen gut eingesetzt werden. Dies sollte allerdings nur während attackenfreier Phasen geschehen. Folgende Rezeptur hat sich bewährt: Je 20 Gramm Andornkraut (schleimlösend und auswurffördernd) Thymiankraut (krampflösend, auswurffördernd und keimhemmend) und Fenchelsamen (stimuliert die Flimmerhärchen in den Atemwegen). Dreimal täglich 1 Teelöffel dieser Mischung mit einer Tasse heissem Wasser übergiessen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, absieben und ungesüßt trinken. Das Ganze über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen wiederholen. Nebenwirkungen: Thymian darf bei Schilddrüsenfunktionsstörungen sowie bei schweren Leberschäden nicht eingenommen werden.

«Tierische Taxis» für die Verbreitung

Der Gemeine Andorn gehört zu den Lippenblütengewächsen (Lamiaceae). Die buschförmig wachsende, mehrjährige Pflanze hat eine verholzte Faserwurzel. Ihr vierkantiger, stark verzweig-ter Stängel erreicht eine Höhe von 50 bis 60 Zentimetern und wirkt durch die starke Behaarung filzig-weiss. Die kreuzgegenständig am Stängel angeordneten Blätter sind elliptisch bis herzförmig, am Rand kerbig gezähnt und an der Unterseite filzig behaart. Die schwach duftenden, kleinen weissen Lippenblüten sitzen am oberen Stängelabschnitt in einem sogenannten Scheinquirl in den Blattachseln. Die Pflanze blüht zwischen Juni und September.



Der Kelch trägt zehn feine Zähne, deren Spitzen meist hakenförmig gebogen sind. Die klettenartigen Fortsätze setzen sich in den Fellen vorbeistreifender Tiere fest und sorgen auf diesem Weg für die Verbreitung der Früchte und Samen. Aus dieser Technik der Samenverbreitung ist wahrscheinlich auch der mittelalterliche Name «An-Dorn» abzuleiten.

Der Gemeine Andorn kann mit seinem nahen Verwandten, dem Schwarzen Andorn (auch Stinkandorn oder Schwarznessel genannt), verwechselt werden. Dieser hat aber rote bis dunkelviolette Blüten und ähnelt den rot blühenden Taubnesselarten. Verwechslungen sind auch mit dem Europäischen Wolfsfuss, der Weissen Taubnessel oder der Katzenminze möglich.

Auf der Roten Liste

Marrubium vulgare ist in Europa, Asien, Australien, Südafrika, Amerika sowie auf den Azoren und den Kanarischen Inseln verbreitet. Sein Ursprung ist unklar und wird in der Region zwischen Mittel- und Zentralasien vermutet. Sicher ist jedoch, dass er schon lange im Mittelmeerraum beheimatet ist und danach in Mitteleuropa eingebürgert wurde.

Er gedeiht bevorzugt auf mässig trockenen, nährstoffreichen Böden, ist heute jedoch nur noch selten an Wegrändern, magerem Weideland, entlang von Zäunen oder in Hecken zu finden. Denn mittlerweile zählt er vielerorts in Europa zu den bedrohten Arten und darf dementsprechend auch nicht mehr gesammelt werden. Auf der Roten Liste der gefährdeten Farn- und Blütenpflanzen der Schweiz ist der Gemeine Andorn beispielsweise als stark gefährdet eingestuft. Aufgrund der Gefährdung erfolgt der Anbau zu pharmakologischen Zwecken vorwiegend in Osteuropa und Marokko.

Während der Andorn hierzulande gefährdet ist, stellt er in Australien eine Bedrohung für die einheimische Pflanzenwelt dar. Ursprünglich von europäischen Siedlern eingeführt breitete er sich dort innerhalb relativ kurzer Zeit stark aus und droht damit weniger konkurrenzstarke Arten der australischen Flora zu verdrängen. Mit Hilfe von natürlichen Fressfeinden wird nun versucht, eine weitere Ausbreitung des invasiven Andorns so rasch wie möglich zu unterbinden.

Andorn für den Kräutergarten



Als Alternative zum verbotenen Sammeln ist Saatgut erhältlich, sodass die Pflanze im eigenen Kräutergarten angebaut werden kann. Andorn ist leicht zu ziehen, breitet sich schnell aus und wird kaum von Schädlingen befallen. Obstzüchter haben entdeckt, dass er schädliche Raupen und Insekten fern-halten kann, wenn er direkt unter Obstbäumen gepflanzt wird.

Zur Zubereitung für Heilzwecke werden die oberen blühenden Sprosspitzen zu Beginn der Blütezeit im Juni in einer Länge von etwa zehn Zentimetern abgeschnitten. Diese Droge (*Herba marrubii albi*) wird am Besten in dünnen Schichten im Schatten eines gut durchlüfteten Ortes, zum Beispiel ein gedeckter Balkon, getrocknet und anschliessend aromageschützt aufbewahrt.

Gottes Gnade und Gottes Hülf

Der genaue Ursprung des lateinischen Gattungsnamens *Marrubium* ist nicht vollständig geklärt. Vermutlich aber stammt dieser von den althebräischen Worten «mar» und «rob» ab, die zusammen «reichlich bitterer Saft» bedeuten. Während des jüdischen Pessachfestes wurde Andorn zusammen mit anderen bitteren Kräutern traditionell als kräftigendes Bittermittel gegessen.

Eine andere Entstehungsgeschichte des Namens geht zurück in die Zeit des Römischen Reiches. Da Andorn im Mittelmeerraum beheimatet ist, könnte der botanische Name auch

von der alten Siedlung Marruvium abstammen, die der italienische Volksstamm der Marser zur Zeit des Römischen Reiches östlich von Rom in den Abruzzen als ihre Hauptstadt bewohnt hatten.

Im Volksmund bekam Andorn im Laufe der Zeit eine Vielzahl unterschiedlicher Namen. Die Bezeichnungen stehen oft im Zusammenhang mit dem jeweiligen Einsatzgebiet. So erinnern Namen wie Gottes-Hülf, Helf-Kraut, Mutterkraut oder Gottvergess an die erleichternde und wehenfördernde Wirkung während der Geburt. Die Menschen waren der Auffassung, dass Gott die Frauen die erlittenen Schmerzen vergessen lasse, wenn Andorn während der Geburt eingenommen wurde. Weitere im Volksmund übliche Namen sind Weisser Dorant, Bergopfen, Lungendank, Marobel, Dauerrang, Antonitee, Andor, Mutterhaut oder Mariennessel.

Literatur

- Siegfried Bäumler: «Heilpflanzenpraxis heute», Urban & Fischer Verlag 2007, Fr. 123.–
- Rippe und Madejsky: «Die Kräuterkunde des Paracelsus», AT Verlag 2006, Fr. 74.–
- Hirsch und Grünberger: «Die Kräuter in meinem Garten», Freya-Verlag 2006 Fr. 49.90

Links

- heilkraeuter.de/lexikon/andorn.htm
- www.kaesekessel.de/kraeuter/a/andorn.htm
- www.awl.ch/heilpflanzen/marrubium_vulgare/index.htm