

## esculentum

VERÖFFENTLICH IN HEFTARCHIV - HEFT 02/2014



Schwarzes Welschkorn, Heide(n)korn, Hadn, Heiden, Blenden, Brein, Gricken, Grikiai, Türkischer Weizen, Bokert, Tater, Heidensterz, Heidekorn, Sarazenenkorn, Schwarz-Plent, Schwarzpolenta

Buchweizen ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Knöterichgewächse (Polygonaceae).

Der Gattungsname setzt sich aus dem lateinischen Wort *fagus* (Buche) und dem griechischen Wort *pyrus* (Weizen) zusammen und weist darauf hin, dass die Früchte denen der Buche ähneln und essbar sind.

Es handelt sich beim Buchweizen aber nicht um ein Getreide, sondern um eine Art von Pseudogetreide. Die sieben bekannten Getreidearten gehören zur Familie der Süßgräser. Dennoch verwendet man Buchweizen in ähnlicher Weise, insbesondere weil er kein Gluten enthält. Er ist daher für Menschen mit Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) für zahlreiche Anwendungen einsetzbar.

Buchweizen stammt ursprünglich aus Zentralasien und wird nachweislich seit 4600 Jahren in China und seit 3500 Jahren in Japan verwendet. Er hat sich aber im Laufe der Zeit über große Teile von Europa verbreitet und wird auch in Indien, den USA und Kanada angebaut.

Der Echte Buchweizen wurde zur Arzneipflanze des Jahres 1999 gewählt.

### Woran erkennt man den Echten Buchweizen?

Die einjährige krautige Pflanze erreicht Wuchshöhen von 20 bis 120 cm. Der aufrechte Stängel ist kaum verzweigt und zunächst grün, färbt sich aber bei der Fruchtreife meistens rot.

Die Laubblätter sind wechselständig angeordnet, die unteren Laubblätter sind deutlich gestielt, die oberen liegen fast am Stängel an. Er besitzt die für die Knöterichgewächse charakteristische kurze, tütenartige Hülle (Ochrea), die den Stängel an der Ansatzstelle des Blattstiels umhüllt.

Die Blattspreite ist dreieckig spießförmig, herz- bis pfeilförmig und mit einer Länge bis zu 8 cm meistens etwas länger oder gleich lang wie breit und stets zugespitzt. Die Blüten sind weiß bis rosa gefärbt. Aus ihnen entwickeln sich im Herbst die dreikantigen nussähnlichen Früchte, aus denen das Buchweizenmehl hergestellt wird.

### Wo findet man Echten Buchweizen?

Er bevorzugt Böden, die locker, sandig, dabei kalkarm und mäßig sauer sind, wie Wegränder und Ackerböden. Es handelt sich um eine wärmeliebende Pflanze, bei der man bereits bei niedrigen Plusgraden mit Kälteschäden rechnen muss.

### Wie wirkt der Echte Buchweizen?

Die Pflanze wird überwiegend symptomatisch zur Behandlung von Kapillar- und Venenschwächen (wie Krampfadern, Retinablutungen, Ödemen, Hämorrhoiden, Zahnfleischbluten und schlechter Durchblutung) eingesetzt.

Er verbessert die Venenelastizität und besitzt noch eine Vielzahl weiterer biologischer Aktivitäten, da die phenolischen Gruppen der Flavonoide Wechselwirkungen mit Proteinen aufweisen. Buchweizen dient als Radikalfänger und Zellschutz und wird zur Prophylaxe der Arteriosklerose eingesetzt. Die durchblutungsfördernde Wirkung des Buchweizens wurde erst seit den 1970er-Jahren genauer und intensiver erforscht, Buchweizen ist in dieser Hinsicht also eine der jüngsten Arzneipflanzen.

In der Homöopathie wird *Fagopyrum esculentum* HAB1 aus den frischen, nach der Blüte und vor der Fruchtreife geernteten oberirdischen Teilen vorwiegend in den Potenzen D4 bis D6 gegen Kopfschmerzen sowie Haut- und Lebererkrankungen mit Juckreiz eingesetzt.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Buchweizenbrei gegen schleimigen Durchfall, unreine Haut und Unruhe verwendet.

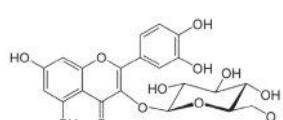
### Wirkungsweise

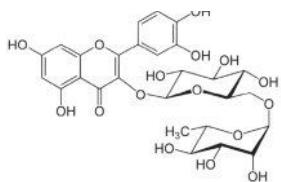
- antihämorragisch
- antioxidativ
- blutzuckersenkend
- durchblutungsfördernd
- entzündungshemmend
- gefäßstärkend
- gefäßverbessernd
- ödemprotektiv
- schleimlösend

### Welche Wirkstoffe enthält der Echte Buchweizen?

Proteine, Kohlenhydrate (Stärke), Fett, Gerbstoffe, Fagopyrin, Flavonoidglykoside, Hyperosid, Kaffeesäuren, Mineralstoffe, Naphthodianthrone, Phenolcarbonsäuren, Quercetin, Rutin, Salicylsäure, Tryptophan, Vitamine.

Rutin ist ein Glykosid des Quercetins mit dem Disaccharid Rutinose (zusammengesetzt aus Rhamnose und Glucose).





#### Achtung

In der Schale enthaltene Naphthodianthrone-Derivate (u.a. Fagopyrin) wirken phototoxisch, d.h., sie bilden unter UV-Einstrahlung giftige Stoffe, die einen juckenden Hauthausschlag (Urtikaria) verursachen und zu Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Durchfall, Erbrechen) führen können (Buchweizenkrankheit). Diese allergischen Hautreaktionen können bei Berührung mit frischen Pflanzenteilen auftreten.

#### Welche Teile der Pflanze werden verwendet?

Medizinisch verwendet wird das Buchweizenkraut (*Herba Fagopyri*). Es sind die zur Blütezeit geernteten und getrockneten Blätter und Blüten der Pflanze.

#### Verschiedenes

Es gibt in den Apotheken Fertigarzneimittel mit festgelegtem Rutingehalt.

Eine Anwendung kann aber auch als Tee erfolgen: Nehmen Sie 1 Esslöffel Buchweizenkraut (*Herba Fagopyri*) für 250 ml Wasser. Das Kraut mit dem kochenden Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und abgießen.

Das Ganze als vier- bis achtwöchige Kur mit zwei bis drei täglich getrunkenen Tassen stärkt Venen und Kapillargefäße, fördert die Durchblutung und wirkt gegen Krampfadern. Die ersten positiven Wirkungen sind nach etwa zwei Wochen zu bemerken.

In der Küche finden die getrockneten, nussähnlichen Samen bzw. das daraus hergestellte Mehl in erster Linie zur Herstellung dünner Pfannkuchen Verwendung, vor allem in Osteuropa (Blini), aber auch in Frankreich (Crêpes) und den USA (Pancakes). In Osteuropa werden sie auch als „Kascha“ (Buchweizengrütze) verwendet.

Buchweizen wird in der Steinzeit- oder auch Paleodiät sowie in anderen Diätrichtungen als unbedenklich angesehen.



© catolla - Fotolia.com

Bei Versuchen an diabetischen Ratten erwiesen sich Produkte aus Buchweizenmehl als wirksames Mittel zur Senkung eines erhöhten Blutzuckerspiegels. Vielleicht ergeben sich daraus noch weitere Ansätze in der Anwendung bei Diabetikern.



Dr. rer. nat. Frank Herfurth  
Heilpraktiker, Dozent, Lebensmittelchemiker  
[fh@herfurth.org](mailto:fh@herfurth.org)