

VERÖFFENTLICHT IN HEFTARCHIV - HEFT 05/2013

Täschelkraut, Gänsekresse, Löffeli, Bauernsenf, Herz(el) kraut, Säcklichrut, Schneiderbeutel, Schinkenkraut, Muttergottesbrot, Blutkraut, Taschenkraut, Beuteldieb

Der botanische Name ist abgeleitet vom lateinischen Wort „capsella“ für „kleine Tasche“.

Es gibt vom Hirtentäschel nur drei Arten:

1. Gewöhnliches Hirtentäschel (*Capsella bursa-pastoris* [L.] Medik.)
2. *Capsella grandiflora* (Fauche & Chaub.) Boiss.
3. Rötliches Hirtentäschel (*Capsella rubella* Reut.)

Medizinische Bedeutung hat ausschließlich das Gewöhnliche Hirtentäschel.

Woran erkennt man die Pflanze?

Es ist eine ein- bis zweijährige krautige Pflanze, die 10 bis 50 cm hoch wird und bis zu 90 cm tiefe Wurzeln hat. Die Grundblätter sind in Form einer Rosette angeordnet, schmal länglich und gezähnt bis fiederspaltig, selten ganzrandig. Die aufrechte Sprossachse kann einfach oder verzweigt sein und trägt im oberen Teil eine Traube von zahlreichen Blüten, die sich später zu gestielten, abstehenden, herzförmigen bis dreieckigen Schötchen entwickeln. Die Blütenkronblätter sind 2 bis 3 mm lang und weiß. Die Schötchen enthalten in jedem Fach bis zu zwölf Samen.

Wo findet man Hirtentäschel?

Es ist in fast ganz Europa verbreitet und man kann die Pflanze bis in Höhen von 2300 m antreffen. Hauptsächliche Standorte sind Ruderalstellen (von Menschen übermäßig geprägte Standorte), Äcker und Gärten. Die Pflanze ist stickstoff- und lichtliebend und gedeiht auf nährstoffreichen Böden.

Sie stammt wahrscheinlich aus Südeuropa (Mittelmeergebiet) und Westasien, wurde aber vom Menschen weltweit verbreitet und eingebürgert.

Die Pflanze ist eines der hartnäckigsten Wildkräuter. Pro Jahr können bis zu vier Generationen auftreten. Eine Pflanze produziert dabei bis zu 64000 Samen und blüht bei günstigen Bedingungen fast das ganze Jahr über (die Blüten besitzen keine Blühperiodizität).

Wie wirkt Hirtentäschel?

Es wird innerlich verwendet zur symptomatischen Behandlung von Menorrhagie (verlängerte Monatsblutungsdauer), Metrorrhagie (azyklische Blutungen aus der Gebärmutter außerhalb des normalen Menstruationszyklus) und zur lokalen Behandlung bei Nasenbluten.

In der Homöopathie wird Hirtentäschel zur Behandlung von Blutungen sowie bei Gallen- und Nierenerkrankungen eingesetzt.

Äußerlich verwendet man die Pflanze bei oberflächlichen, blutenden Hautverletzungen.

Anwendungsgebiete

Antihämorrhagisch (blutungshemmend) bei

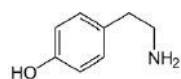
- schmerzhaften und zu starken Monatsblutung
- Gebärmutterblutungen

Äußerlich

- gegen kleine blutende Wunden
- gegen Nasenbluten
- Erkrankungen der Harnorgane
- Blasenleiden
- Nierengrieß

Welche Wirkstoffe enthält Hirtentäschel?

Die Pflanze enthält etwa 32% Aminosäuren und Proteine. Außerdem sind einige bedeutende Flavonoide enthalten (u.a. Quercetin [das wichtigste und am weitesten verbreitete Flavonoid], Kämpferol, Luteolin, Diosmetin, Diosmin), ätherische Öle, Tannine, Phenolcarbonsäuren, terpenoide Verbindungen, Tyramin (siehe Bild), Acetylcholin, Flavonglykoside (u.a. Rutin [ein Quercetin-Glykosid, bekannt für seine Venenwirksamkeit]), Saponine, ferner Alkaloide (Burserin), Kalium- und Kalziumsalze und Vitamin C.



Achtung

Tyramin kann Auslöser für eine Allergie oder für Migräne sein. Bei Medikation mit unselektiven MAO-Hemmern kann es zu einer Anreicherung des Tyramins mit stark ausgeprägter Kreislaufwirkung bis hin zu einer hypertensiven Krise kommen („Cheese-Effect“)

Welche Teile der Pflanze werden verwendet?

Verwendet wird das im Juli bis September gesammelte und getrocknete Kraut, also alle oberirdischen Pflanzenteile.

Rezepte und Anwendungshinweise

Hirtentäschel-Tee



Pflanzenteile.

Rezepte und Anwendungshinweise

Hirtentäschel-Tee

Man nimmt 10-15 g getrocknetes Kraut und übergießt es mit ¼ Liter kochenden Wassers. Dann lässt man 5 Minuten ziehen. 5 x täglich einen Teelöffel im Abstand von jeweils 1 Stunde.

Hirtentäschel-Tinktur

20 g getrocknetes Kraut auf 100 ml 25%igen Alkohol acht Tage lang stehen lassen. 2-3 Esslöffel täglich.

Weintinktur

15 g getrocknetes Kraut auf 100 ml Wein acht Tage lang stehen lassen. 2-3 Gläschen täglich trinken.

Die jungen Blätter können zu blutreinigenden Frühlingssalaten verwendet werden.



Dr. rer. nat. Frank Herfurth
Heilpraktiker, Dozent, Lebensmittelchemiker

fh@herfurth.org