

## Hohlzahn

**Galeopsis segetum - Galeopsidis herba**

**Synonyma:** Stachelnessel, Zottige Hanfnessel, Auszehrkrat

**Herkunft:** Mittel- und Südeuropa

### Geschichte

Hohlzahn zählt zu den kieselsäurehaltigen Pflanzen, die seit langem zur Resistenzsteigerung des Lungengewebes eingesetzt wurden: Schon Dioskurides nahm ihn im 1. Jh. n. Chr. bei schwerem Husten. Anfang des 19. Jahrhunderts galt Galeopsis als Universalheilmittel, das alles, nicht nur die Schwindsucht, heilen sollte. Solche Übertreibungen führten zum Beinamen „Schwindelkraut“ und dazu, dass die Pflanze daraufhin eine Weile lang vom Markt verschwand. Erst allmählich erhielt sie wieder ihren angestammten Platz in der Heilpflanzenkunde.

### Botanischer Steckbrief

50 cm hoher Lippenblütler mit ausgeprägt vierkantigem Stängel, stark behaart. Blätter streng gegenständig angeordnet, die gelblich-weißen Blüten stehen quirlständig. Die Oberlippe zierte ein seidigweicher Haarflaum, die Unterlippe beherbergt am Grund zwei kegelförmige Ausstülpungen, die innen hohl sind und an „hohle Zähne“ erinnern. Das ist mit der Lupe gut zu erkennen und hat der Pflanze ihren deutschen Namen „Hohlzahn“ gegeben.

**Verwendete Teile:** blühendes Kraut

### Anbau

Samen im Frühjahr 1–5 cm tief in gut durchlüfteten humosen Boden stecken; sie keimen problemlos. In der Natur als Ackerbeikraut oder auf kalkhaltigen Schutthalden zu finden.

### Ernte

Im Juli und August blühende Stängel kurz über dem Boden abschneiden; oberirdische Teile unzerkleinert im Schatten trocknen; anschließend grob zerkleinert aufbewahren.

**Inhaltsstoffe:** Bis 1% Kieselsäure, 0,3–0,4% gut wasserlöslich, Gerb- und Bitterstoffe, Saponine, wenig ätherisches Öl, Flavonide, Mineralien wie Eisen, Fluor, Phosphor, Selen, Silizium, Zink. Von allen Heilpflanzen kommt Hohlzahn in seiner Mineralzusammensetzung der unseres Blutes am nächsten.

### Wirkungen

Auswurffördernd, schleimlösend, tonisierend, abwehrstärkend, lungen- und bindegewebsstärkend, harnreibend, adstringierend und wundheilungsfördernd. Silizium unterstützt u. a. die Einlagerung von Kalzium in den Knochen und fördert dadurch die Mineralisation der von Osteoporose bedrohten Knochen im Alter.

### Bewährte Indikationen

Chronische Atemwegserkrankungen (festsitzender Husten, Lungenemphysem, Staublunge, Keuchhusten, Tbc-Nachbehandlung,



Bronchitis), besonders bei älteren Menschen. Osteoporosephylaxe, Kieselsäuremangel (Elastizitätsmangel, brüchige Nägel, Haarausfall, Karies, Parodontose, gestörter Kalkstoffwechsel, Infektanfälligkeit, schlechte Narbenheilung, Furunkulose).

**Kommission E:** Leichte Katarrhe der Luftwege

### Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Auch bei der empfohlenen Langzeitanwendung nicht bekannt.

**Darreichungsform:** Tee.

**Tagesdosis:** 6 g Droge, 2×3 Monate im Jahr

**Präparate:** Tussiflorin® Hustensaft

### Bewährte Rezepturen

**Hohlzahntee:** 1 EL Dose mit 1 Tasse Wasser aufkochen, nach 20 min (Kieselsäure!) abgießen und 2–3 Tassen täglich trinken. Bei langwierigen Hauterkrankungen, schlecht heilenden Wunden, schwachem Bindegewebe und zur Unterstützung der Haare, Nägel und Zähne kann Hohlzahntee zusätzlich auch **äußerlich** als Bad oder Auflage angewendet werden, oder zur Zubereitung von **Speisen** (Suppen, Soßen u. Ä.), um dem Körper genügend Kieselsäure zuzuführen.

**Kobert'scher Lungentee – Originalrezeptur:** 75 g Schachtelhalm, 150 g Vogelknöterich und 50 g Hohlzahn mischen. Von dieser Mischung 4 TL mit 6 Tassen Wasser kalt aufsetzen, zum Kochen bringen und auf 3 Tassen einkochen lassen. 3 Tassen tägl. mindestens 3 Monate lang trinken.

Als die **Tuberkulose** noch nicht mit Tuberkulostatika behandelt werden konnte, spielte dieser Tee eine wichtige Rolle: Kieselsäure steigert die Leukozytose und bewirkt so einen unspezifisch leistungssteigernden Effekt. Der Pharmakologe Kobert ordnete diese Lungenteemischung im 19. Jh. zur Ausheilung der Tuberkulose und zur Resistenzsteigerung.

### HP Ursel Bühring

Kaiser-Joseph-Str. 280

79098 Freiburg

E-Mail: ursel.buehring@heilpflanzenschule.de