



Grossblütige Königskerze

Erhellend für die Seele

Die Blüten der bis zu 2 Meter grossen Königskerze sind sowohl als Heilmittel bei verschiedensten Beschwerden wie auch als bekömmliche Suppenbeilage einsetzbar.

Text: Ursel Bühring Fotos: Thomas Vogel

Bereits in der griechischen Antike wurden die Blüten der Königskerze gegen chronischen Husten verwendet. Dioskurides nahm zum Beispiel die Wurzeln und Blätter zur Behandlung von Durchfällen, Magenkrämpfen, Augenentzündungen und bei Wunden und Geschwüren. Aristoteles nutzte die Samen zum Fischfang: «Man streue heimlich den Samen der Königskerze in das Gewässer, wo man am nächsten Tag fischen will. Die Fische, durch die Samen betäubt, können dann von blosser Hand gefangen werden.» Das funktioniert aufgrund der nervenlähmenden Wirkung ihrer Saponine auf Fische.

Im Mittelalter tauchte man den stattlichen Fruchtstand der Königskerze in Pech oder Teer und verwendete ihn als Fackel, daher der Name Königskerze. Man nannte sie auch Lampenkraut, «herba lucernaria», Brennkraut, Himmelbrand, Fackelkraut oder Phlomos – die Flamme, weil man damals aus den getrockneten wolligen Blättern schmale Streifen schnitt und sie zu Lampendochten drehte; der Flaum der feinen Härchen brannte zudem als leichtentzündlicher Zunder.

Schutz vor bösen Geistern

In alten Zeiten galt die Königskerze als Zauberpflanze: sie sollte magische Kräfte besitzen und böse Geister vertreiben. Die Wurzel wurde bei bestimmten Himmelskonstellationen ausgegraben, wenn die Planetenkräfte den Kräften der Königskerze entsprachen, zur Zeit des Frauen dreissigers (15. August bis 8. September), am letzten Freitag bei abnehmendem Mond. Um vor Krankheit und bösem Zauber zu schützen, trocknete man die Königskerze und trug sie als Amulett.

Eine besondere Zierde war der Blütenstand im Kräuterbüschel, den man damals wie heute an Maria Himmelfahrt, dem 15. August, sammelte und weihte. Der Kräuterbüschel enthält hochwirksame Kräuter, die über ihre medizinische Wirkung hinaus eine über die Jahrhunderte überlieferte magische Bedeutung haben und sowohl im Haus wie auch im Stall Schutz vor bösen Mächten bieten sollen. Bei Krankheiten, beim Herannahen eines Gewitters oder am Dreikönigstag wurde ein Teil des Strausses ins Herdfeuer geworfen, oder man räucherte damit Haus und Hof aus.

In bäuerlichen Gegenden galt die Königskerze bis ins 20. Jahrhundert hinein als Orakelpflanze: neigt sich die Blütenspitze nach Osten, so kommt schönes Wetter, neigt sie sich dagegen nach Westen, ist mit schlechtem Wetter zu rechnen. Viele Bauern lassen auch heute noch die abgeblühten Kerzen der Donner-Wetterkerze bis tief in den Winter hinein stehen, weil sie den Blitz abhalten sollte, und um das Wetterorakel zu deuten: «Steht ein Blütenkränzchen tief am Stängel, so deutet das auf Fröhschnee. Folgt nach einer Blütenreihe wieder eine Blattrihe, so heisst das, dass auf den ersten Schnee lange kein neuer folgt.»

Wahrhaft königlich

Die Königskerze sieht so aus wie sie heisst: wahrhaft königlich erhaben steht sie an sonnigen Böschungen, Bahndämmen und auf Schuttplätzen. Sie liebt basische, steinige Böden und ist als typischer Kulturbegleiter in Bauern- und Klostergärten zu bewundern. Beheimatet ist sie in Mittel-, Ost- und Südeuropa, in Kleinasien, Nordafrika und Äthiopien.

In Mitteleuropa sind sehr viele unterschiedliche Sorten der medizinisch verwendbaren Königskerze bekannt:

Die Grossblütige Königskerze (*Verbascum densiflorum*, links im Bild) mit wohlriechenden, bis 5 Zentimeter grossen Blüten und wenig behaarten Blättern wird bis zu 2 Meter hoch; die Kleinblütige oder Echte Königskerze (*Verbascum thapsus*) mit dichtem, behaartem Blütenansatz und einem Blütendurchmesser von nur 1 bis 2 Zentimeter erreicht eine

Verblühte Königskerzen
galten früher als Blitzabhalter.

Keine medizinische Anwendung findet
das bis 130 Zentimeter grosse Schaben-
kraut (*Verbascum blattaria*).



Höhe von 130 Zentimetern; die Gemeine oder Filzige Königskerze (*Verbascum phlomoides*) (griechisch phlomos, die Flamme). Keine medizinische Anwendung finden hingegen die Dunkle Königskerze (*Verbascum nigrum*) mit ihren kleinen, 1,5 Zentimeter grossen Blüten und den mit violett gefärbten Haarbüschelchen überzogenen Staubgefässen sowie die attraktive weisslich blühende Lichtnelken- oder Lampen-Königskerze (*Verbascum lynchitis*) mit weiss-wolli- gen Staubgefässen.

Natürlicher Schneckenschutz

Verbascum gehört zur Familie der Braunwurzgewächse, den Scrophulariaceae, zu der übrigens auch das bekannte Löwenmaul gehört, und ist eine zweijährige Pflanze. Aus ihrer spindelförmig verästelten Wurzel entwickelt sich im ersten Jahr eine grundständige Blattrosette mit bis zu 50 Zentimeter grossen, weissfilzig behaarten Blättern. «Wollkraut» oder «Wollblume» wird die Königskerze aufgrund ihres dichten Wollpulvers, den sie über ihre grossen schleimhaltigen Blätter gestreift hat, genannt. Sie schützt sich damit vor Schneckenbefall und vor allem vor zu starker Verdunstung an den heissen trockenen Standorten.

Die elliptischen Blätter sind gestielt, am Rande gekerbt und fühlen sich durch ihren beiderseits dichtwolligen Filz weichhaarig bis samtig-borstig an. Im zweiten Jahr schiebt sich aus der Blattrosette der bis 2 Meter hohe Blütenstängel kerzengerade himmelwärts. Er trägt im unteren Teil breite Blätter, und je mehr sie sich den Blüten nähern, werden die Blätter immer kleiner und sitzen ungestielt direkt am Stängel.

Blühen täglich neu

Von Ende Juni bis Anfang September erfreuen die Königskerzenblüten das Auge der Bewunderer mit ihrem lichterhellten Gelb. Sie duften zart, wie gelbe Rosen an einem warmen Sommermorgen, und blühen über einen Zeitraum von 3 bis 8 Wochen täglich neu. Aber nicht alle gleichzeitig, Tag für Tag, gegen 9 Uhr, öffnen sich ein paar der verwachsenen Kronblüten, zuerst die unteren, dann wandert das Gelb hinauf bis zur obersten



Kerzenspitze. Bald nach der Bestäubung, spätestens am Nachmittag, fallen die kurzgestielten Blüten ab. Sie stehen zu mehreren gebüschelt in dichter ähriger Traube. In ihrem Inneren leuchten die Staubgefässe mit orangefarbenem Nektar und locken die Bienen an. Genaue Beobachter können 3 kleinere, kurzgestielte Staubgefässe erkennen, die einem Bärtchen gleich einen wollenen Pelz tragen, auf das sich der Artname der Pflanze bezieht: «*Verbascum*» ist abgeleitet vom lateinischen «*barbascum*» beziehungsweise «*barba*», der Bart. Der Artname thapsiforme geht auf das griechische «*thapsos*» zurück; darunter verstanden die Griechen Pflanzen, die sie zum Gelbfärben benutzten – früher wurden auch Haare damit gefärbt.

Die beiden langgestielten unteren Staubblätter sind gelb und kahl. Aus der Sonnenblüte entwickelt sich die Frucht, eine zweilappige, bis 1 Zentimeter lange Kapsel. Wird die Königskerze nach Ende der Blühphase zurückgeschnitten, treiben aus den Blattachsen noch einmal neue Blühtriebe, die eine zweite Ernte zulassen.

Sorgfältig ernten

Die Ernte der Blüten muss sehr sorgsam erfolgen, denn sie sind äusserst druckempfindlich und neigen dazu, Wasser an sich zu binden. Man zupft sie täglich an

Keine medizinische Anwendung findet die rund 1 Meter grosse Dunkle Königskerze (*Verbascum nigrum*).



Die frischen zerriebenen Blüten finden Verwendung als Breiumschlag, um Insektenstiche zu lindern. Ein altes Rezept empfiehlt sie eingedickt mit der doppelten Menge Sonnenblumenöl als eine Art Salbe gegen Hämorrhoiden und Frostbeulen. Einen Teeauszug von warm überbrühten Königskerzenblüten verwendet man als Sitzbad bei Hämorrhoiden und bei Afterjucken, genauso wurden die Blätter zur schnellen Gesundung gequetscht auf Wunden gelegt.

Man verwendet auch das Königskerzenöl; es wird durch Ausziehen der Blüten in Olivenöl gewonnen und als Umschlag bei Wunden, Ausschlägen, Neuralgien und Rheuma verwendet.

Bei Ohrenschmerzen, Furunkeln im Ohr, Ekzemen im Gehörgang und bei chronischer Mittelohrvereiterung träufelt man das «Königsöl» behutsam in die Ohren.

In der Kosmetik massiert man mit dem «Königsöl» den Haarboden – das soll die Haare geschmeidig und kräftig machen.

trockenen Vormittagen ohne den Kelch behutsam ab. Gleich nach der Ernte soll man die Blüten einzeln und locker auf ein Leinentuch ausbreiten und an einem luftigen, schattigen Ort trocknen lassen. Beim Trocknen müssen die Blüten öfter behutsam gewendet werden. Sie werden leicht zerdrückt, verfärben sich dann unansehnlich braun und sind unbrauchbar. Sind sie gut durchgetrocknet, kann man sie in fest verschliessbaren dunklen Gläsern aufbewahren.

Qualität und Wirkkraft erkennt man daran, dass die Blüten ihr leuchtendes Gelb behalten haben. Achten Sie beim Kauf auf solch gute Ware, man findet sie in gut geführten Kräuterläden oder Drogerien oft eher als in Apotheken.

Breite Anwendung in der Volksmedizin

In der Volksheilkunde werden die Blüten als bewährtes Mittel bei Atemwegserkrankungen eingesetzt, bei Bronchitis, Asthma und Heiserkeit, grippalen Infekten und als Diaphoretikum. Ausserdem bei Rheuma, Blasen- und Nierenerkrankungen sowie bei Magen-Darm-Beschwerden. Häufig kommen die Blüten auch als Schmuckdroge in Teemischungen sowie zum Aromatisieren von Likören zum Einsatz.

Ausserlich kommen sie als Badedroge bei Hauterkrankungen zum Einsatz.

Die reizmildernden Eigenschaften der Pflanzenschleime lindern quälenden Hustenreiz und Heiserkeit und ergänzen sich dabei hervorragend mit der auswurfördernden und sekretlösenden Wirkung der Saponine. Sie verflüssigen den zähen Bronchialschleim und erleichtern dadurch das Abhusten. Königskerzenblütentee bewahrt die Atemwege vor dem Austrocknen. Die Pflanzenschleime legen sich dabei wie ein Schutzfilm über die Schleimhäute und wehren dadurch auch eindringende Bakterien ab. Wenn trockene, staubige Luft, Autoabgase, Zigarettenrauch oder Ozonsmog Atembeschwerden machen, lindert der Tee das unangenehme Kratzen, das Trockenheits- und Wundgefühl im Hals.

Wird eine Tinktur aus frischen Blüten angesetzt, so bleibt die keimhemmende Wirkung des Aucubins erhalten, das Streptokokken und Staphylokokken am Wachstum hindert.

In der Homöopathie setzt man die frischen, zur Blütezeit gesammelten, oberirdischen Pflanzenteile von *Verbascum thapsiforme* bei Erkrankungen der Atemwege und Neuralgien ein. In der Tierheilkunde verfütterten die Bauern Wollblumenblätter, wenn das Vieh an Lungenhusten erkrankt war. Darum nennt man die Pflanze in England noch heute mancherorts «Bullen-Lungenkraut».

Rezepte auf Seite 45

Medizinische Anwendung

Heute verwendet man die zart nach Honig und Rosen duftenden Blüten in Hustenteesmischungen. Die Königskerze gehört zu den 7 Brusttee-Pflanzen, den «Species pectoralis», die als bewährte Mischung Husten, Heiserkeit und Erkältung lindern.

Majätetisch stehen Königskerzen (links Grossblütige Königskerze, rechts Dunkle Königskerze) an sonnigen Böschungen, Bahndämmen oder an Feldrändern.



REZEPTE ZUR HEILUNG UND FÜR DEN GENUSS

Küchenrezepte

Die feinsüss duftenden Königskerzenblüten eignen sich nicht nur für medizinische Tees, sondern sind auch eine edle und dekorative Beilage zu Salaten und Desserts. Achtung, zuvor das wollige Bärtchen der Staubgefässe entfernen!

Teezubereitung

1 TL (0,5 g) Königskerzenblüten mit 150 ml siedendem Wasser übergiesen und nach 10 bis 15 Minuten durch ein feines Teesieb oder Papierfilter abgiessen. Auf diese Weise zubereiteter Tee bringt die auswurfördernden Eigenschaften zur Wirkung.

Wenn man die reizmildernden Pflanzenschleime der Blüten nutzen möchte, werden die Blüten mit warmem Wasser übergossen und 1,5 Stunden ziehen gelassen. **Achtung:** Durch ein feines Teesieb abgiessen, damit die feinen Härchen nicht die vorgeschädigte Rachenschleimhaut reizen können! 2 bis 3 Tassen pro Tag schluckweise warm trinken.

Königskerzenpralinés

nach Violette Tanner und Karin Naef

100 g Mascarpone, 100 g geriebener Parmesan, 2 EL sehr fein geschnittene Wildkräuter (Lavendel, Dost, Thymian, Gänseblümchen) mit wenig Pfeffer aus der Mühle gut vermischen, bis eine homogene Masse entsteht. Ist die Masse zu weich, wenig geriebene Hasel- oder Baumnüsse unterrühren.

Kleine Kugeln formen und diese in fein gewiegten gelben Blütenblättern wenden (Ringelblume, Königskerze) bis die Kugeln rundum golden glänzen. Im Kühlschrank einige Stunden kühlen und mit einer Blüte der Königskerze dekoriert servieren. Zu verwenden als Apéro-Sonnenkugeln.

Auswurfördernde Hustentee-mischung für Kinder

Je 20 g Königskerzenblüten, Schlüsselblumenblüten mit Kelch, Gänseblümchenblüten, Thymiankraut und Anissamen mischen. 0,5 bis 1 TL dieser Mischung

zwischen zwei Esslöffeln zerdrücken – damit die ätherischen Öle der Samen freigesetzt werden können – und mit 1 Tasse heissem Wasser überbrühen. 7 Minuten ziehen lassen, danach durch einen feinen Teefilter abgiessen. Nach Wunsch mit Honig gesüsst 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Kraftbrühe der Könige

1 Tomate häuten, entkernen und klein würfeln. ½ Karotte, ½ kleine Lauchstange, 1 kleine Scheibe Sellerie ebenfalls klein schneiden. Das Gemüse zusammen mit 1 Hand voll Königskerzenblüten in 1 l Hühnerbrühe geben, aufkochen und 45 Minuten ziehen lassen. Danach die Suppe durch ein Tuch passieren und abschmecken mit etwas Sahne, Salz und Kerbel.

Königsbutter

1 Handvoll frisch gesammelte Königskerzenblüten mit 100 g weicher Butter vermengen, bis sich eine homogene Masse ergibt. Im Kühlschrank aufbewahren und bei Hustenerkrankungen unter Suppen oder Gemüse rühren. Oder auf ein Brot streichen, dieses mit Thymian überstreuen und mit Honig beträufelt geniessen – ein traditioneller Hustenvertreiber, der auch noch köstlich schmeckt.

Königliches Sorbet für heisse Sommertage

1 Hand voll Königskerzenblüten mit 160 Zucker, 2½ dl Wasser und der Schale einer Zitrone aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und dann abgiessen. Den Saft einer Zitrone, 1½ dl Orangensaft und 2 dl Weisswein darunter rühren und ein halbfest geschlagenes Eiweiss unterheben. Im Gefrierschrank anfrieren lassen und umrühren. In Gläser füllen und mit Königskerzenblüten dekorieren.

Königskerzenöl (Königsöl)

Eine Hand voll frisch gesammelte Königskerzenblüten in ein helles Schraubglas füllen, mit 100 ml kaltgepresstem Olivenöl übergiesen und verschliessen.

Den Ansatz 3 bis 4 Wochen ins Freie stellen, so dass ihn die Sonne bescheinen kann. Täglich gut durchschütteln. Anschliessend durch einen feinen Filter abgiessen, in eine dunkle Flasche füllen und kühl aufbewahren. Man verwendet das «Königsöl» äusserlich als Umschlag bei Wunden, Ausschlägen, Neuralgien und Rheuma. In der Volksheilkunde wurde es früher bei Ohrenschmerzen behutsam in die Ohren geträufelt. ■



Indikationen der Königskerze

Inhaltsstoffe: Saponine, 3 Prozent

Schleime, 2 bis 4 Prozent Flavonoide, Iridoide (Aucubin), wenig ätherische Öle, Phytosterole und etwa 11 Prozent Invertzucker. Ausserdem Phenolcarbonsäuren (Kaffeesäure, Ferulasäure) und Karotinoidfarbstoffe als Crocetin, wie es auch im Safran vorhanden ist.

Wirkungen: Reizlindernd (Schleimstoffe), sekretlösend, auswurfördernd (Saponine) und entzündungshemmend (Iridoide: Aucubin), mild fiebersenkend und beruhigend. **Nebenwirkungen/Gegenanzeigen:** nicht bekannt. Empfindliche Personen können bei Hautkontakt mit allergischen Hauterscheinungen reagieren (Kontaktdermatitis).

Indikationen: Trockener Husten, Reizhusten (Ozonbelastung), Heiserkeit bis zum Stimmverlust, Kehlkopfkatarrh und Räuspern. Zur Förderung des Auswurfs bei chronischer Bronchitis und bei subakuten Katarrhen. Königskerzenblüten sind aufgrund der milden Wirkung und des angenehmen Geschmacks besonders geeignet in der Pädiatrie.

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 3 bis 4 g Droge.