

# Heilpflanze des Monats: Doldiger Milchstern

Sabine Hurni | Ausgabe 05/2017

Leicht giftig: In der Volksheilkunde wird der Milchstern kaum eingesetzt. Hingegen wird er in der Homöopathie und als Bachblüte benutzt.



@ istockphoto.com

**Der Doldige Milchstern** ist besser bekannt unter dem Namen «Star of Bethlehem». Er ist eine der wichtigsten Heilpflanzen der 39 Blütenessenzen nach Dr. Bach und Bestandteil der Bachblüten-Notfallmischung. Gleichzeitig ist der Doldige Milchstern eine hübsche Wiesenpflanze, die im Schweizer Mittelland auf ungedüngten Wiesen anzutreffen ist. Sie gehört zu den Spargelgewächsen und fällt durch ihre fünf bis zwölfstrahligen Blüten auf; jede Blüte hat sechs weisse Blütenblätter. Die inneren Staubblätter sind angeordnet

wie ein Stern und der Fruchtknoten ziert sternförmig das Innere der Blüte. Wer sich die Mühe macht, die Blüte des doldigen Milchsterns ganz genau zu betrachten, wird entzückt sein. Der «Star of Bethlehem» blüht von April bis Juni. Die Zwiebeln liegen nur etwa zwei bis vier Zentimeter unter der Erde. Um trotzdem genug Wasser zu erhalten, leiten die fleischigen Blätter in Bodennähe das Wasser in die Wurzel.

**Wie das Maiglöcklein** enthält der Doldige Milchstern Herzglykoside, die für Mensch und Tier giftig sind. Der Gehalt an Glykosiden ist in den Zwiebeln am höchsten. Doch nur die innere Anwendung ist problematisch. Äusserlich kann der in Wasser gelöste Saft der Milchsternzwiebeln die Haare stärken und Haarausfall lindern. Ähnlich wie die AloeVera hilft der Saft der Milchsternzwiebel zudem bei Sonnenbrand oder kleinflächigen Verbrennungen.

## Doldiger Milchstern als Bachblüte

**SOS-Bachblütenmischung:** Die Rescue-Mischung besteht aus Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose und Star of Bethlehem. Bei Verletzungen bis hin zu Angst- und Panikattacken. Wirkt auf seelischer Ebene stark beruhigend.

**Star of Bethlehem:** Für Menschen, die eine unerfreuliche Lebenssituation nicht verkraften oder ein erschütterndes Erlebnis nicht verarbeiten können. Wird angewendet bei unverarbeiteten psychischen oder physischen Traumata, schwierigen Lebenssituationen und seelischen Erschütterungen.

**So wendet man Bachblüten an:** Bei akuten negativen Zuständen und Blockaden verwendet man ein Mittel normalerweise ein bis vier Tage. Bei tiefergehenden oder chronischen Verhaltensweisen empfiehlt sich eine Anwendung über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen.

**Berühmt wurde** der Doldige Milchstern durch den englischen Arzt Edward Bach (1886–1936), der Begründer der Bachblüentherapie. Der «Star of Bethlehem» ist die 29. Blüte und wird bei Schockzuständen und traumatischen Erlebnissen eingesetzt. Allerdings immer nur in Kombination mit anderen Bachblüten. Star of Bethlehem sollte man nicht für sich allein einsetzen. Zur Herstellung einer Bachblütenessenz verwendet man die frischen Blüten und möglichst Quellwasser. Vor der Einnahme sollte man sich für nicht mehr als neun Essenzen entschieden haben, die man kombinieren und gleichzeitig einnehmen möchte. Von jeder Essenz zwei Tropfen (Rescue-Mischung vier Tropfen) in ein Glas stilles Wasser geben; schluckweise über den Tag verteilt trinken.

2.7.2017

Natürlich | Heilpflanze des Monats: Doldiger Milchstern

Bisher erschienen: Hopfen, Heckenrose, Wacholderbeere, Mistel, Hamamelis, Kuhschelle, Schlüsselblume

Fotos: [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)