

Das als Heilpflanze heute eher unbekannte Tausendgüldenkraut (*Centaurium erythraea*) wurde bereits im Altertum von Aristoteles, Hippokrates und Plinius als wirksames Mittel gegen Magenleiden beschrieben. Die wunderschöne Pflanze ist nicht leicht aufzufinden, denn sie wächst im dichten Gras – scheinbar im Verborgenen.

Wenn die Sonne scheint, beginnen sich die hübschen rosafarbenen Blüten früh am Morgen zu öffnen. Dann tummelt sich eine Vielzahl von Faltern um sie herum, um den Nektar zu sammeln und sie dabei zu bestäuben. Die schön anzuschauenden «fliegenden Edelsteine» werden in der Blütezeit zwischen Juli und Oktober wie magisch von den Blüten angelockt.

Das echte Tausendgüldenkraut gehört zu den streng geschützten Pflanzen und sollte daher nicht gesammelt, sondern von Drogerien oder Apotheken bezogen werden. Die Arzneidroge entstammt meist aus Importen aus Marokko, Bulgarien und Ungarn. Als Alternative zum Sammeln ist auch das Saatgut im Handel erhältlich, so dass die Pflanze durchaus im eigenen Kräutergarten angebaut werden kann.

Ein Wesen aus Pferd und Mensch

Der Legende nach verdankt die hübsche Pflanze ihren Namen dem heilkundigen Chiron, der aus der Familie der Centauren stammte. Er war der Sohn der Nymphe Phylira und des Titanen Kronos. Aus dieser Verbindung entstand Chiron, ein Doppelwesen aus Pferd und Mensch.

Chirons Kenntnisse in der Arzneikunde waren unübertroffen gut, dem Dichter Homer zufolge war er der Erste, der über die Pflanzen und speziell auch über das Tausendgüldenkraut lehrte. Er soll in einer Höhle im Peliongebirge in Nordgriechenland gelebt haben, von dort aus vermittelte er seine Kenntnisse der Sage nach auch an Berühmtheiten wie Herakles, Asklepios (Äskulap), Jason oder Achilles.

Chiron verkörpert als Doppelwesen zum einen das geistig-göttliche und zum anderen auch das erdige Element mit seinen Instinkten und Bedürfnissen. Er symbolisiert sozusagen den Zwiespalt des menschlichen Daseins, in dem einer-

seits das Streben nach Höherem und andererseits natürliche Triebe zum Ausdruck kommen.

Das Tausendgüldenkraut wächst nicht wie sein Bruder, der Enzian, in höheren Lagen, sondern in Niederungen an Waldlichtungen, Wegrändern und im Grasland. Es hat sich vom ursprünglichen Standort der Familie gelöst und sich andernorts angesiedelt.

Es fördert den Appetit, bekämpft Magersucht und heilt verschiedene Magenleiden. Das Tausendgüldenkraut gilt seit dem Altertum als wirksames Heilmittel. Die kleine Pflanze schmeckt äusserst bitter – und genau darin liegt ihre Stärke.

Text: Annette Weinzierl

Foto: Bildagentur Waldhausl

Bittere



Schönheit

Aus Hundert mach Tausend

Für die Entstehung des lateinischen Namens «Centaurea» gibt es noch eine weitere Deutungsweise: Aus «Centum» (Hundert) und «Aurum» (Gold) wurde zunächst das «Hundertguldenkraut». Ab dem 15. Jahrhundert benannte man das Pflänzchen dann in Tausendguldenkraut («tusendguldin») um. In der Volksheilkunde bezeichneten die Menschen das

Kraut als Heil- und Kraftpflanze. So wurden ihm – wie auch vielen anderen rot blühenden Pflanzen – übernatürliche Kräfte zugeschrieben. In alten Kräuterbüchern ist deshalb oft von dem «roten Aurin» oder dem «wilden Laurin» die Rede.

Aber auch andere Volksnamen des Tausendguldenkrautes wie Gallkraut, Aderntee, Magen- oder Bitterkraut deu-

ten auf Eigenschaften und Verwendung der Pflanze hin.

Gelbsucht und Malaria

Hippokrates (460–377 v. Chr.) und Plinius (23–79 n. Chr.) empfahlen Tausendguldenkraut wegen des bitteren Geschmacks als Mittel gegen Gelbsucht und Magenbeschwerden. Plinius gab der

Pflanze die Bezeichnung «Fel terrae», was so viel wie «Erdgalle» bedeutet. Albertus Magnus (1193–1280), Bischof von Regensburg, Botaniker und Universal doktor, schrieb über das Tausendgüldenkraut, dass es mehrere Arten dieser Pflanze gebe, jedoch jede davon wärmend und trocknend sei.

Die Wurzel des Tausendgüldenkrautes hat eine zusammenziehende Wirkung, in frischem Zustand verschliesst es Wunden und alte Geschwüre, in trockenem Zustand, zerrieben und als Pflaster aufgelegt, festigt es Fisteln.

Die Ärzte der frühen Neuzeit verwendeten das Tausendgüldenkraut, das von ihnen meist als «Fieberkraut» bezeichnet wurde, auch anstelle der Chinarinde bei Wechselfieber (Malaria).

Im 18. und 19. Jahrhundert boten auch die «Buckelapotheker» des Thüringer Waldes das Tausendgüldenkraut als Ersatz für die nur schwer erhältliche, fiebersenkende Chinarinde an. Sie waren Händler, die mit geflochtenen Körben auf dem Rücken umherzogen und Naturheilmittel (Olitäten) in Tonkrügen, Schachteln und Glasflaschen verpackt europaweit vertrieben, auch in der Schweiz.

Ein Kraut voller Bitterstoffe

Zu Heilzwecken wird das blühende Kraut verwendet, das neben Bitterstoffen auch Flavonoide (Pflanzenfarbstoffe), Xanthone, Triterpene, Phenylcarbonsäurederivate sowie etwas ätherisches Öl ent-

hält. Die genannten Stoffe gehören zu den Polyphenolen, bioaktiven pflanzlichen Substanzen, die antioxidative, krebsvorbeugende und entzündungshemmende Eigenschaften aufweisen.

Das Tausendgüldenkraut ist eine ausgesprochene Bitterpflanze und zählt zur Gruppe der Amara. Als Amara werden Drogen bezeichnet, die Bitterstoffe enthalten. Diese fördern die Sekretion der

Verdauungssäfte vor allem im Magen, woraus sich eine appetitanregende Wirkung ergibt.

Die Bitterdrogen werden in drei Untergruppen aufgeteilt:

1. Die «Amara tonica» enthalten fast ausschliesslich Bitterstoffe, wirken auf die Sekretion und Motorik des Verdauungstraktes und sind allgemein tonisierend. Sie gelten als gutes Aufbau- und Kräftigungsmittel bei körperlicher und seelischer Schwäche sowie nach länger andauernder Erkrankung, um die Rekonvaleszenz zu verkürzen.

Zu dieser Gruppe werden neben dem Tausendgüldenkraut auch der Enzian und der Bitter- oder Fieberklee gezählt.

2. In einer weiteren Gruppe, den «Amara aromatica», sind neben den Bitterstoffen auch ätherische Öle enthalten, die zusätzlich krampflösend, gallefördernd, entzündungshemmend und blähungstreibend wirken.

In dieser Gruppe findet sich das Benediktenkraut, der Engelwurz (Angelika), die Schafgarbe, der Wermut und der Kalmus.

3. Eine dritte Gruppe, «Amara acria», enthält neben den Bitterstoffen noch Scharfstoffe, zu ihr zählen beispielsweise Galgant, Gelbwurz oder Ingwer. Diese Stoffgruppe wirkt ebenfalls krampflösend.



Foto: Mda

Anwendungen für den Alltag

Tausendgüldenkraut – Kaltwasserauszug:

Einen knappen Teelöffel des getrockneten Krautes mit einer Tasse Wasser übergiesen und sechs bis acht Stunden ziehen lassen. Dann abseihen und eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten leicht aufgewärmt und ungesüsst trinken.

Centaurium Ø – Urtinktur:

Das Tausendgüldenkraut kann auch in Form einer Urtinktur eingenommen werden. Die Anwendungsbereiche hierfür sind Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden und Ess-Störungen. Von dieser Tinktur werden ein- bis dreimal täglich drei bis fünf Tropfen vor den Mahlzeiten eingenommen.

Tausendgüldenkraut – Teezubereitung:

Einen knappen Teelöffel des Krautes mit zwei Deziliter kochendem Wasser überbrühen und fünf Minuten ziehen lassen, abseihen und eine halbe Stunde vor dem Essen ungesüsst trinken.

Gegenanzeigen und Nebenwirkungen:

Aufgrund der Anregung der Magensäureproduktion darf das Tausendgüldenkraut nicht bei Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren eingenommen werden. Allgemeine Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Eine Tagesdosis der Droge von sechs Gramm sollte trotzdem nicht überschritten werden.

Im Blickpunkt der Krebsforschung

Bei neueren wissenschaftlichen Untersuchungen wurde im Tausendgüldenkraut eine weitere Gruppe von Stoffen entdeckt, die als Eustomine bezeichnet werden. Eustomine sind tumorschützende Substanzen, die im «Ames-Test» eine krebsfördernde Aktivität verschiedener Mutagene verhindern konnten. Der Ames-Test ist ein Testverfahren, um Mutagene identifizieren zu können, denn diese verändern Informationen in den Zellen des Körpers und wandeln sie dadurch in Tumorzellen um.

Im Ames-Test verhinderten die Eustomine des Tausendgüldenkrautes genau diesen Umbau. Die bisherigen Ergebnisse wurden allerdings im Experiment erzielt, hinsichtlich einer möglichen Wirksamkeit für den Menschen liegen derzeit noch keine verbindlichen Aussagen vor.

Wirkung über die Zunge

Das Tausendgüldenkraut hat einen Bitterwert von 1:3500, was bedeutet, dass ein wässriger Auszug aus dem Kraut noch in einer 3500-fachen Verdünnung einen bitteren Geschmack besitzt. Der gelbe Enzian dagegen hat einen Bitterwert von 1:10 000 und ist somit der absolute Spitzenreiter unter den einheimischen Arzneidrogen.

Die wertvollen Bitterstoffe wirken appetitanregend, indem sie reflektorisch zu einer erhöhten Sekretion von Speichel und Verdauungssäften führen. Die Erregung geht von den Geschmacksknospen des Zungengrundes aus und reizt den Vagusnerv. Dadurch werden im Magen die Verdauungssäfte so richtig aktiviert. Der Appetit wird angeregt, die Entleerung des Magens nach dem Essen wird beschleunigt, und auch die Aufnahme von Nährstoffen wird gefördert.

Da die Wirkung von den Geschmacksnerven ausgeht, sollten Bittermittel nie in Form von Kapseln, Tabletten oder Dragees eingenommen werden, sondern stets als Einzeltees, Magenteemischungen oder Tinkturen. Das Tausendgüldenkraut wird auch häufig in Bitterschnäpsen oder Arzneiweinen im Handel angeboten.

Fördert Appetit und Verdauung

Wissenschaftliche Anerkennung findet das Tausendgüldenkraut aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe vor allem bei Ap-

petitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden. Das bittere Kraut besitzt zudem eine über den Verdauungstrakt hinausgehende, allgemein belebende Wirkung, die vor allem in der Genesungsphase nach schwerer Krankheit genutzt wird. Auch bei verschiedenen Erschöpfungszuständen nervösen Ursprungs ist Tausendgüldenkraut äusserst wirksam, da sich bei den Betroffenen zusätzlich eine kreislaufanregende Wirkung einstellt. Der Gefästonus wird erhöht und die Herzaktivität sowie der gesamte Stoffwechsel werden angeregt.

Bei Magersucht (Anorexia nervosa) kann Tausendgüldenkraut begleitend zu einer psychotherapeutischen Behandlung eingesetzt werden. Patienten mit Gallensteinen können mit dem Kraut ihre unruhige Galle besänftigen und damit einer Gallenkolik vorbeugen. Damit jedoch die beschriebenen Wirkungen der Bitterstoffe in Gang gesetzt werden können, muss die Einnahme der Droge stets eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten erfolgen.

Teezubereitungen aus Bitterstoffen sollten immer ungesüsst getrunken werden. Da Bitterstoffe hitzeempfindlich sind, dürfen die Teedrogen bei der Zubereitung lediglich überbrüht und nicht gekocht werden. Als weitere Möglichkeit bietet sich ein Kaltwasserauszug an, der in der Regel sogar wirksamer ist. ■

INFOBOX

Literatur zum Thema:

- Kalbermatten: «Pflanzliche Urinkturen», AT Verlag 2005, Fr. 19.90.
- Fischer-Rizzi: «Medizin der Erde», AT Verlag 2005, Fr. 39.90.
- Bühring: «Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde», Sonntag-Verlag 2005, Fr. 99.-.

Internet

- www.awl.ch/heilpflanzen/centaurium_minus/index.htm
- www.kaesekessel.de/kraeuter/t/tausendguldenkraut.htm
- www.alcea.info
- <http://www.nhv-theophrastus.de/artikel/000126/l114756043/index.html>

Tausendgüldenkraut und die Botanik

Die heute gültige wissenschaftliche Bezeichnung des echten Tausendgüldenkrautes lautet «*Centaurium erythraea*». Es wird der Familie der Enziangewächse (Gentianaceae) zugeordnet. Die ein- bis zweijährige Pflanze wird bis zu 40 Zentimeter hoch. Sie kommt vorwiegend auf sonnigen, feuchten bis frischen Wiesen und Waldlichtungen, aber auch auf Trockenhängen bis 1400 Meter vor und ist in Europa, Nordafrika und Nordamerika heimisch. Je nach Standort können viele Exemplare in Gruppen zusammenstehen.



Fotos: René Berner

Aus einer hellen Pfahlwurzel bildet sich der vierkantige zähe robuste Stängel. Die grundständige Blattrosette wird oft übersehen, da diese während der Blütezeit, zwischen Juli und Oktober, meist schon verwelkt ist. Die mattgrünen Stängelblätter sind kreuzgegenständig, sitzend und länglich oval angeordnet. Ebenso wie die Grundblätter sind sie ganzrandig und unbehaart. Die Blätter besitzen auffällige fünf parallel laufende Blattnerven. Die rosa Blüten stehen in einer endständigen, dichten Doldentraube zusammen. Umgeben von einem fünfzipfeligen Kelch endet die Kronröhre in fünf roten Blüten teilen. Diese öffnen sich bei Sonnenschein sternförmig. Die Pflanze liebt kalkreiche und lehmige Böden, sie wächst jedoch auch an sandigen und moorigen Standorten. Das Tausendgüldenkraut schmeckt in allen Teilen extrem bitter.