



ARZNEIPFLANZENPORTRÄT

Tausendgüldenkraut

Bitterer Balsam für den Magen

von Monika Schulte-Löbbert, Kaarst

Der griechischen Mythologie zufolge soll der Centaurus Chiron schwer heilende Wunden mit Tausendgüldenkraut erfolgreich behandelt haben. Als Bitterstoffdroge zählt die Heilpflanze zu den Amara und wird heute bei Appetitlosigkeit und dyspeptischen Beschwerden angewendet.

Das Echte Tausendgüldenkraut, *Centaurium erythraea*, gehört zur Familie der Gentianaceae, der Enziangewächse. Es ist über ganz Europa, Nordafrika und Vorderasien verbreitet. Inzwischen wurde es auch nach Nordamerika eingeschleppt. Der Artenkomplex *Centaurium* umfasst mindestens zwölf Unterarten. Die vom Wuchs her größte und in ganz Europa häufigste Art ist das Echte Tausendgüldenkraut. Die Wärme liebende Pflanze wächst zerstreut auf feuchten Wiesen und Waldlichtungen, aber auch auf Trockenhängen bis in 1400 Meter Höhe. Sie liebt kalkreiche, lehmige Böden, passt sich aber auch anderen Standortverhältnissen an. Inmitten hoher Gräser fällt die nur 10 bis 40 Zentimeter große meist einjährige Pflanze kaum auf.



Die zweijährigen Arten bilden im ersten Jahr eine grundständige Rosette mit elliptischen Blättern. Im zweiten Jahr erscheint der aufrechte, vierkantige Stängel mit sitzenden kreuzweise gegenständigen Blättern. Erst oben verzweigt er sich zum Blütenstand. Die zart bis kräftig rosaroten Blüten stehen als lockere Trugdolde zusammen und öffnen sich nur bei Wärme und Sonnenschein. Ihre leuchtende Farbe lockt zahlreiche Insekten und Falter an. Nachmittags, aber auch bei kaltem Wetter und Regen schließen sich die Blüten. Die Blütezeit dauert von Juni bis September. Nach dem Verblühen drehen sich die gelben Staubgefäße spiralig zusammen. Die Wurzel ist zart und hellgelb. Das gesamte Kraut schmeckt stark und anhaltend bitter.

Heilpflanze des Jahres 2004

In Deutschland stehen alle Arten des Tausendgüldenkrautes gemäß der Bundesartenschutzverordnung unter Naturschutz. Wild wachsende Vorkommen dürfen deshalb nicht gepflückt oder beschädigt werden. Eine besondere Ehre wurde dem Tausendgüldenkraut im Jahre 2004 zuteil: Der »NHV Theophrastus e.V.« (Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, auch Paracelsus genannt) wählte es zur »Heilpflanze des Jahres«. Auch die Schweizer Post würdigte die bescheidene Pflanze im Jahre 2003 mit einer Briefmarke, die die wunderschönen Blüten des Echten Tausendgüldenkrautes zeigt.

Name aus der Mythologie

Die hübsche Pflanze soll ihren lateinischen Namen dem weisen und heilkundigen Centauren Chiron verdanken. Die Fabelwesen der Centauren entstammen der griechischen Mythologie und sind halb Mensch und halb Pferd. Der Sage nach heilte Chiron mit dem Tausendgüldenkraut eine Wunde am Fuß, wo ihn ein Pfeil verletzt hatte. Außerdem soll Chiron die griechischen Helden Achilles und Asklepios in der Heilkunde unterrichtet haben. Irgendwann geriet diese Legende in Vergessenheit und man glaubte, der lateinische Name *Centaurium* gehe auf die beiden Begriffe »centum« für hundert und »aureus« für golden oder gülden her. Im Mittelalter wurde schließlich aus dem deutschen Namen Hundertguldenkraut das Tausendgüldenkraut. Damit kommt zum Ausdruck, wie viel Wert die Menschen damals der Pflanze beimaßen. So schrieben sie ihr übernatürliche Kräfte zu. Volkstümlich als »roter Aurin« bezeichnet sollte sie nicht nur Gesundheit ins Haus bringen, sondern auch das Geld mehren und als Bestandteil des Kräuterbuschens Haus und Hof vor Blitzschlag bewahren. Andere Namen wie Bitter-, Fieber-, Gall- oder Magenkraut weisen auf die vielseitige Anwendung in der Volksmedizin hin.

Als Heilpflanze schätzten die Heilkundigen des Altertums *Centaurium* hoch. Der berühmte griechische Arzt Hippokrates (460 bis 370 v. Chr.) sowie der römische Gelehrte Plinius (23 bis 79 n. Chr.) empfahlen das Kraut bei Leber- und Magenbeschwerden. Wegen ihres bitteren Geschmacks gab Plinius der Pflanze den Namen »Fel terrae«, was soviel wie Erd-galle bedeutet. Auch bei den Kräuterkundigen des Mittelalters stand das Tausendgüldenkraut in hohem Ansehen. Der Botaniker und Arzt Hieronymus Bock (1498 bis 1554) beschrieb es in seinem Kräuterbuch als »köstlich im Leib und auch eusserlich zu brauchen«.

Ersatz für Chinarinde

Die Ärzte der frühen Neuzeit verwendeten Tausendgüldenkraut anstelle der Chinarinde bei Malaria (Wechselfieber). Auch im 18. und 19. Jahrhundert boten die »Buckelapotheker« des Thüringer Waldes das Kraut als Ersatz für die nur schwer erhältliche Chinarinde an. Buckelapotheker zogen zu Fuß von Ort zu Ort und handelten mit Naturheilmitteln, die sie in Körben auf dem Rücken transportierten. Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) meinte zum Tausendgüldenkraut: »Der Name lautet auf eine hohe Summe, die Hilfe spendet das Kraut einem jeden umsonst.«

Nach dem Europäischen Arzneibuch (Ph.Eur. 6. Ausgabe, Grundwerk 2008) besteht die Droge »Tausendgüldenkraut – *Centaurii herba*« aus den ganzen oder zerkleinerten, getrockneten, oberirdischen Teilen blühender Pflanzen von *Centaurium erythraea* Rafn s.l. einschließlich *Centaurium majus* und *Centaurium suffruticosum*.

Damit sind nun mehrere *Centaurium*-Arten als Stammpflanzen zugelassen, um die unbefriedigende Situation auf dem Drogenmarkt zu beheben. Das Drogenmaterial stammt überwiegend aus Marokko (»Atlasqualität«) und Ungarn sowie einigen Balkanländern. Die zur Blütezeit gesammelte Droge wird rasch getrocknet, um die Blütenfarbe zu erhalten.

Wie alle Enziangewächse gehört das Tausendgüldenkraut aufgrund seines hohen Bitterstoffgehalts zu den Amara. Seine Bitterstoffe sind auch die pharmakologisch besonders wirksamen Bestandteile. Die intensiv bitter schmeckenden Secoiridoidglykoside enthalten als Hauptkomponenten Swertiamarin, Gentiopikrin, Swerosid und Gentioflavosid. Die Bitterwerte dieser Inhaltsstoffe betragen etwa 12.000. Der Bitterwert der Droge wird aber wesentlich von Centapikrin und Desacetylcentapikrin bestimmt, obwohl beide Iridoide nur in Spuren vorhanden sind. Sie gehören zu den bittersten natürlich vorkommenden Substanzen mit Bitterwerten von circa 4.000.000. Ferner enthält die Droge Flavonoide, Phenolcarbonsäuren und Xanthonderivate, zu denen das vermutlich antimutagene Eustomin gehört.

Den vom Arzneibuch geforderten Bitterwert von mindestens 2000 erfüllen alle zugelassenen *Centaurium*-Arten. Den höchsten Bitterwert weisen die Blüten auf, den niedrigsten die Stängelanteile. Drogen mit hohem Blütenanteil sind deshalb wertvoller. Trotz der Möglichkeit, die Bitterstoffe quantitativ zu bestimmen, hält das Arzneibuch an der bekannten gustometrischen Methode fest, da sie keinen apparativen Aufwand erfordert.

Bei dyspeptischen Beschwerden

Tausendgüldenkraut wird traditionell als Magentherapeutikum eingesetzt. Die Kommission E bewertet das Kraut 1990 in der Monographie »*Centaurii herba*« positiv und ebenso die Europäische Kooperative, die ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) empfiehlt es bei Appetitlosigkeit und dyspeptischen Beschwerden. Die Wirkung erfolgt sowohl direkt als auch reflektorisch. Die Bitterstoffe stimulieren zunächst die Bitterrezeptoren die Geschmacksknospen am Zungengrund. Diese leiten den Reiz weiter an den Nervus vagus, der die reflektorische Ausschüttung von Speichel, Gastrin und Magensäure bewirkt (kephalische Sekretionsphase). Erreichen die Bitterstoffe den Magen, lösen sie durch direkten Kontakt mit der Schleimhaut ebenfalls die Gastrin- und Magensaftsekretion aus (gastrische Sekretionsphase). Der Appetit wird angeregt, die Entleerung des Mageninhalts beschleunigt und die Resorption

von Nährstoffen gefördert.

Flüssige Zubereitungen wählen

Zubereitungen aus bitterstoffhaltigen Drogen entfalten ihre Wirkung am besten, wenn sie eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten eingenommen werden. Flüssige Zubereitungen wie Tinkturen, Säfte und Teeaufgüsse sind den festen Darreichungsformen vorzuziehen, denn nur so werden bereits die Rezeptoren auf dem Zungengrund angeregt.

Zur Bereitung eines Teeaufgusses werden zwei bis drei Gramm (1 Teelöffel) Droge mit etwa 150 ml siedendem Wasser übergossen und nach 15 Minuten durch ein Sieb gegeben. Zur Anregung des Appetits soll zwei- bis dreimal täglich eine Tasse frisch zubereiteter Tee jeweils eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten getrunken werden. Bei Verdauungsbeschwerden hilft der Tee besser nach dem Essen.

Tausendgüldenkraut ist gut verträglich. Menschen mit Magen- und Darmgeschwüren oder Neigung zu Sodbrennen sollten das Kraut wegen der sekretionssteigernden Wirkung nicht anwenden.

Tausendgüldenkraut ist in einigen Fertigteemischungen wie Magen/Darm- oder Leber/Galle-Tees enthalten, so zum Beispiel im H&S Magentee.

Als Amarum bei dyspeptischen Beschwerden und Gärungsdiarrhöen eignet sich auch die Tinctura amara = Bittere Tinktur NRF 6.3. Sie enthält neben Wermut, Ingwer, Bitterorangenschale und Enzian auch Tausendgüldenkraut. Die Einnahmeempfehlung lautet: 30 Tropfen vor den Mahlzeiten. Weniger bitter ist Tinctura aromatica amara, die aus gleichen Teilen Tinctura amara und Tinctura aromatica besteht, ebenfalls 30 Tropfen vor den Mahlzeiten einzunehmen.

Extrakte der Droge sind nur noch selten Bestandteil von Fertigarzneimitteln. Einige Magen-Darmmittel wie Weleda Amara-Tropfen oder Montana Haustropfen N enthalten Tausendgüldenkraut. In homöopathischer Verdünnung wird Centaurium, zum Beispiel in Gastrin-Do[®] und Gastroplant[®], eingesetzt.

Centaury fördert Willensstärke

Edward Bach, der Erfinder der Bachblüten-Therapie empfiehlt das Tausendgüldenkraut (engl. Centaury) Menschen, die es anderen stets recht machen wollen, die nicht Nein sagen können und dadurch das eigene Lebensziel vernachlässigen. Die Bach-Blütenessenz fördert die Fähigkeit, den eigenen Standpunkt zu vertreten und sich selbst und seine Wünsche nicht aufzugeben. Centaury steht für Durchsetzungskraft und Entwicklung der eigenen Willensstärke.

Auch die Lebensmittelindustrie verarbeitet Tausendgüldenkraut, vor allem die Blütenspitzen, bei der Herstellung von Kräuterschnäpsen und Magenbitter. Als Aperitiv nach einem reichhaltigen Mahl kann ein guter Kräuterschnaps Balsam für den Magen sein.

Loblied eines Poeten

Das so bescheidene Tausendgüldenkraut hat nicht nur Wissenschaftler, sondern auch manchen Schriftsteller inspiriert. Karl Heinrich Waggerl (1897 bis 1973) ließ sich vom Namen der Pflanze zu einigen lustig ironischen Versen anregen.

*Überdrüssig meiner Schulden
Will ich ein paar Tausend-Gulden-Kräuter in den Garten pflanzen.
Jahr um Jahr will ich den ganzen Guldenschatz zusammenlegen,
Kunst und Wissenschaften pflegen,
Und zum Kummer meiner Erben
Einst als Kräuter-Krösus sterben.*

Karl Heinrich Waggerl

E-Mail-Adresse der Verfasserin:
[schulte-loebbert\(at\)t-online.de](mailto:schulte-loebbert(at)t-online.de)

Seiten-ID: <http://ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=817>

