

# Wertvolles Kraut

**Centaurium erythraea** ist ein traditionelles Magenmittel, das auch unter dem Namen Tausendgüldenkraut bekannt ist. Es wird seit altersher geschätzt und hat bis heute nicht an Bedeutung verloren.



© arolina66 / fotolia.com

**D**er deutsche Name spiegelt das hohe Ansehen wider, welches das Heilkraut schon in früheren Zeiten gehabt hat. Tausend Gulden war den Menschen die Pflanze wert. Eigentlich bedeutet der lateinische Gattungsname *Centaurium* übersetzt lat. *centum* = hundert. Dieser wurde aber im Volksmund zum geläufigeren und noch besser die Wertschätzung ausdrückenden „Tausend“-Güldenkraut abgewandelt. Eine an-

dere Deutung bezieht sich auf Chiron, einem Doppelwesen der griechischen Mythologie aus Pferd und Mensch. Der Centaurus soll Wunden erfolgreich mit Tausendgüldenkraut behandelt haben. Auch das im botanischen Namen enthaltende *aurum* leitet sich von lat. *aurum* = Gold ab und unterstreicht die große Bedeutung der Heilpflanze. Der Artnamen *erythraea* ist auf lat. *erythraeus* = rötlich zurückzuführen und greift die rosarote Farbe der Blüten auf.

## Magen- und Fieberkraut

Bereits in der Antike war das Tausendgüldenkraut aus der Familie der *Gentianaceae*, der Enziangewächse, als Heilpflanze gelobt. Plinius und Hippokrates erkannten schon früh die Heilkraft der Pflanze bei Gelbsucht und Magenbeschwerden. Auch die Heilkundigen des Mittelalters bestätigten die positive Wirkung des Enziangewächses bei Magenleiden und Verdauungsproblemen und im Volksmund kursierte die Bezeichnung Ma-

genkraut. Zudem setzten sie das Kraut zur Wundheilung in Form von Umschlägen ein. Später war der Gebrauch als fiebersenkendes Mittel üblich. Im 18. und 19. Jahrhundert war das Fieberkraut, wie die auch Pflanze genannt wurde, ein beliebter Ersatz für die schwer zu beziehende Chinarinde zur Behandlung des Wechselfiebers, also der Malaria.

**Anspruchslose Pflanze** Das Wärme liebende Kraut wächst sowohl auf kalkreichen als auch auf kalkarmen Böden. Man begegnet ihm auf Sand und in moorigem Gelände, auf Trocken- oder Halbtrockenrasen, auf Kahlschlägen, an Feldrändern und in lichtem Gebüsch bis in Höhen von 1500 Metern. Hat sich das Tausendgüldenkraut erst einmal angesiedelt, bleibt es standorttreu. Das anpassungsfähige Enziangewächs kommt nahezu in ganz Europa vor. Es darf aber bei uns nicht gesammelt werden, da es unter Naturschutz steht. Oft wächst es so versteckt, dass man es kaum sieht, zumal sich die zarten rosafarbenen Blüten nur bei Sonnenschein vollständig öffnen. Die fünfzipfeligen röhrigen Blüten sitzen zahlreich im oberen Teil der Pflanze als achselständige Trugdolden an langen Stielen. Ihre Blütezeit erstreckt sich von Juni bis September. Das Tausendgüldenkraut wird bis zu 50 Zentimeter hoch. Aus

# aronia+<sup>®</sup>

## IMMUN

einer grundständigen Rosette wachsen vierkantige, robuste Stängel, die oberwärts ästig verzweigt sind und an denen sich kreuzgegenständig mattgrüne Blätter befinden. Die Stängelblätter sind länglich eiförmig bis zugespitzt und werden von fünf Nerven durchzogen.

**Ausgesprochene Bitterstoffdroge** Das Tausendgüldenkraut gehört aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe zur Gruppe der Amara. Zu den Secoiridoid-Bitterstoffen zählen Stoffe wie Gentiopikrosid, Swerosid und Swertiamarin. Sie finden sich vor allem in den Blüten und im Stängel. Daher

sind antiinflammatorische und antioxidative Effekte aufgrund der Xanthonderivate vorhanden, was den traditionellen Einsatz der Droge bei Erkrankungen des Harntraktes erklärt.

**Flüssige Darreichungsformen** Diese sind festen vorzuziehen, damit die Bitterstoffdroge die Geschmacksknospen am Zungengrund erreichen und aktivieren kann. Zur Bereitung eines Teeaufgusses werden zwei bis drei Gramm fein geschnittenen Tausendgüldenkrautes mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergossen und nach 10 bis 15 Minuten abgeseiht. Davon

»Das Tausendgüldenkraut gehört aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe zur Gruppe der Amara.«

besteht die Droge Centaurii herba lediglich aus den zur Blütezeit geernteten oberirdischen Teilen der Pflanze, wobei auf das Sammeln der grundständigen Blattrosette verzichtet wird. Ferner finden sich in der Pflanze Flavonoide und Xanthonderivate. Die Wirkung der Droge gleicht der des Enzians. Die Bitterwerte sind allerdings niedriger. Die Bitterstoffe steigern reflektorisch die Speichel- und Magensaftsekretion, wirken damit stimulierend auf die Verdauung und sind appetitanregend. Aufgrund dieser Effekte ist das Tausendgüldenkraut von der Kommission E bei Appetitlosigkeit und dyspeptischen Beschwerden positiv monografiert. Zusätzlich

sollte mehrmals täglich eine Tasse warmen Tees getrunken werden, wobei zur Appetitanregung der Aufguss eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten und bei Verdauungsbeschwerden nach den Mahlzeiten zur Anwendung kommt. Mit mehrfachem Aufkochen lässt sich der bittere Geschmack reduzieren, da die Bitterstoffe hitzelabil sind. Damit wird auch die therapeutische Wirkung geringer. Allerdings kann so in Einzelfällen die Compliance erhöht werden, falls der Teeauszug aufgrund des starken bitteren Geschmacks abgelehnt wird. ■

Gode Meyer-Chlond,  
Apothekerin

- ✓ Für Ihr Immunsystem – mit Zink und Selen
- ✓ 1x täglich
- ✓ Sofort trinkfertig



Egal was kommt,  
immer gut geschützt.

**Profitieren Sie von der großen Endverbraucher-Kampagne!**

**Wintersaison 2015/2016:**  
**TV-Spots (ARD, ZDF, SAT.1) und Anzeigen**  
(Yellow Press, Apotheken Umschau)