



## Kleinblütiges Weidenröschen (*Epilobium parviflorum*)



Für die Homöopathie sind vor allem das Kleinblütige Weidenröschen (*Epilobium parviflorum*) und das Schmalblättrige Weidenröschen (*Epilobium angustifolium* oder *Chamaenerion angustifolium*) interessant. Die Pflanzen gehören zur Familie der Nachtkerzengewächse (Onagraceae) und sind unter den Namen Feuerkraut, Waldweidenröschen oder Waldschlagweide bekannt. Das Weidenröschen kommt überall auf der Nordhalbkugel vor und wächst gut auf Kahlschlägen, an Ufern, auf Böschungen, auf Schutt und Trümmern sowie an Felsen. Die Pflanze bevorzugt feuchte, lehmige, nährhafte Böden – es ist also eine ausgezeichnete Pionierpflanze etwa nach einem Waldbrand. Das kleinblütige Weidenröschen ist eine Staude, wächst also mehrjährig. Sie kann eine Höhe von etwa 60 Zentimetern erreichen, unter idealen Bedingungen durchaus auch mehr. Die Überwinterung der Pflanze erfolgt mittels einer Rosette, die sich in Bodennähe befindet. Aus dieser wächst in der nächsten Vegetationsperiode ein Stängel empor, der von vielen länglichen Blättern bedeckt ist. Die Ränder dieser Blätter sind ein wenig gezackt, und an der Stängelspitze erblühen ab dem Monat Juli rosafarbene



kleine Blütenstände, die insgesamt vier Blätter aufweisen. Diese verfügen in der Mitte über eine Kerbe. Die Blüte des Weidenröschens wächst in Form einer Traube mit einer schmalen Schote, die ein wenig an Bohnen erinnert. Es handelt sich um eine sehr ausdauernd veranlagte krautartige Pflanze, welche bei günstigen Bedingungen sogar eine Höhe von einem Meter erreichen kann.

Im späteren Verlauf der Vegetationsperiode geben die Schoten den Samen ab, welcher sich dann wiederum unzählig durch den Wind verbreiten kann.

Schon in der frühen Neuzeit titelte Leonhart Fuchs diese Pflanze in seinem „New Kreüterbuch“ als Weiderich, welcher den Apothekern unbekannt sei. In Österreich wurde das kleinblütige Weidenröschen in den siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts ganz plötzlich über Nacht berühmt. **Maria Treben**, Autorin des Werkes „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“, entdeckte die Pflanze aufgrund von Erfahrungen in Bezug auf die Beschwerden der Prostata oder Nieren mehr als 15 in Österreich vorkommenden Arten des *Epilobium* anatomisch und morphologisch zu charakterisieren. Bevor klinische Tests entsprechende Drogen und Extrakte der Pflanze begutachtet hatten, war weiterhin lediglich die Verarbeitung zum Tee möglich.

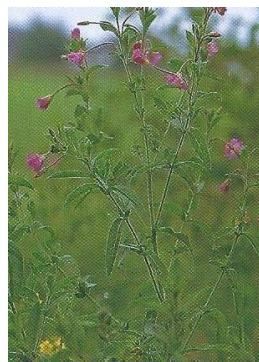
Treben gab viele Erfolge in Bezug auf die Heilung von Prostata-, Nieren- und Blasenleiden einschließlich Krebserkrankungen an. Diese konnten jedoch nie belegt werden. Nach dem momentanen Stand des Wissens bezüglich dieser Heilwirkungen ist es jedoch ratsam, nebst einer schulmedizinischen Behandlung einen Tee des Weidenröschens begleitend regelmäßig zu sich zu nehmen. Dieses erscheint als sehr sinnvoll und kann die ärztliche Therapie durchaus unterstützen. Das kleinblütige Weidenröschen stellt in der Alternativmedizin also eine vielversprechende Heilpflanze dar, die nicht verkannt werden sollte.



Zottiges Weidenröschen



Bergweidenröschen



Sumpfweidenröschen



Waldweidenröschen

Es gibt etwa 11 Arten von Weidenröschen **Vorsicht!** Das Zottige und das Waldweidenröschen sind nicht nur unbrauchbar, sondern auch schädlich. Sie werden bis zu 150 cm hoch und haben große, scharlachrote Blüten, fleischige Stängel und an der Unterseite behaarte Blätter. Darin unterscheiden sie sich von anderen Weidenröschenarten. Die heilenden Arten von Weidenröschen sind nicht besonders groß und haben kleine Blüten. Sie sind blassrosa, rot oder gar weiß. Die Pflanze wird

während der Blütezeit gesammelt. Sie wird in der Mitte abgeschnitten oder abgebrochen, weil der Stängel brüchig ist. Er kann deshalb Seitentriebe entwickeln und die Pflanze bleibt erhalten.

Kleinblütiges Weidenröschen auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=SxG6KQyysOU>

## Heil- und Wirkstoffe:

Das Kleinblütige Weidenröschen verfügt über eine Reihe von Inhaltsstoffen, wobei die entscheidenden **Flavonoide** wie Kaempferol, Quercetin, Myricetin, Lektine und Sitosterin sind. Die moderate **entzündungshemmende**, antiödematöse (*Verhinderung bzw. Beseitigung von Gewebswasseransammlungen (Ödemen)*) und teilweise heilende Wirkung auf die Schleimhaut und die Blutgefäße aufweisen.

Quercetin ist ein Bioflavonoid, welches eine östrogenartige Wirkung auf die Prostata hat und somit ein Wachsen von Tumorzellen hemmt. Dieser Effekt wurde in verschiedenen Untersuchungen nachgewiesen.

Überwiegend in Deutschland wird  $\beta$ -Sitosterin, entweder als isolierte Substanz oder auch als Bestandteil entsprechender Pflanzenextrakte, zur symptomatischen Behandlung einer beginnenden **gutartigen Vergrößerung der Prostata** eingesetzt.

## Anwendung

Durch die hormonregulierende Wirkung kleinblütige Weidenröschen und den positiven Effekt auf Prostata und Blase kommt das Weidenröschen vor allem bei **Männerleiden** zum Einsatz. Bei einer erweiterten Prostata kann es die Symptome reduzieren und durch die entzündungshemmenden Inhaltsstoffe sogar einem Tumor in der Prostata entgegenwirken. Auch bei entzündlichen Erkrankungen der Blase können die wassertreibenden und antibakteriellen Stoffe Linderung verschaffen.

In der Volksmedizin wird das Kleinblütige Weidenröschen auch bei Problemen mit schmerzlichem Wasserlassen, häufigem Harndrang, kleinem Harnverlust verwendet; hilft aber auch zur Linderung schwerwiegender **Inkontinenz**.

Zur Heilung von **Entzündungen der Harnleiter** kombiniert man das Kraut gern mit anderen Kräutermischungen wie **Bärentraube, Preiselbeeren, Goldrute, Vogelknöterich, Schachtelhalm oder Birke**. Diese Kräutermischungen sollen auch die Flexibilität der Innenwand der Harnröhre erhöhen und gegen Ödeme helfen.

Extrakte des Kleinblütigen Weidenröschens haben in konzentrierter Form eine entzündungshemmende Wirkung auf bestimmte Bakterienstämme und werden so zum „Helfer in der Not“ bei einer Infektion der Harnwege.

Es wurde nachgewiesen, dass die Wirkstoffe des Kleinblütigen Weidenröschens **antioxidative Wirkung** (*Schutz vor freien Radikalen*) aufweisen.

Die Volksmedizin empfiehlt Aufgüsse aus Kleinblütigem Weidenröschen bei der **Blutreinigung**, als eine ideale Ergänzung bei diätetischer (*die Diät betreffend*) Behandlung oder bei der kompletten Reinigung des Organismus (zum Beispiel im Frühling). Seine Wirkstoffe helfen ebenso, Frauenbeschwerden in den Wechseljahren (Stimmungsschwankungen oder Hitzewallungen) abzuschwächen.

Äußerlich angewendet kann ein Sud aus Kleinblütigem Weidenröschen den Prozess der **Wundheilung** beschleunigen. Aus der Volksmedizin ist bekannt, dass das Weidenröschen geeignet ist, gastrointestinale (*Magen und Darm betreffend*) Störungen, rektale Blutungen, Menstruationsbeschwerden und Beschädigungen der Schleimhaut des Mundes zu lindern.

## Weidenröschentee

Für den Tee 1-2 Teelöffel (*entsprechend zwei Gramm geschnittener Pflanze*) mit 1/4 Liter heißem Wasser überbrühen, nach einigen Minuten filtern und 2 Tassen täglich trinken: die erste nüchtern, die zweite eine halbe Stunde vor dem Abendessen. **Vorsicht!** Der Tee wirkt sehr stark. Zwei Tassen täglich genügen, höchstens drei, denn sonst konnte es zu Darm- oder Magenproblemen kommen.

In alten Chroniken wird empfohlen, bei schweren Beschwerden **einen Teelöffel Weidenröschen für zwei Tassen** mit heißem Wasser zu übergießen, 10 Minuten ziehen zu lassen und diesen Saft zweimal täglich kalt zu trinken.

Auf Grund den Erfahrungen von Maria Treben, kann der Tee vor Prostataoperationen helfen. In vielen Fällen wirkte dieser Tee so, dass die Operation nicht mehr notwendig war. Er soll sogar dann helfen, wenn der **Krebs die Nieren, Blase oder Prostata** angegriffen hat.

*Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.*

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 16. Februar 2019** 15.<sup>00</sup> - 17.<sup>30</sup> Uhr  
**Studienkreis Yoga der Synthese:** Meditation und Buch Herkules  
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)
- **Donnerstag 21. Februar 2019** 19<sup>00</sup> Uhr  
**Kräuterstammtisch:** Die Heilkräuter für Blasenprobleme  
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
- **Samstag 23. Februar 2019** 14.<sup>00</sup> – 18.00 Uhr  
**Studienkreis Weisheitslehren:** Meditation und Buch Sanat Kumara  
Manolzweiler (Nähe Stgt.), Staufenstr. 8, Anmeldung: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)

### Literaturhinweis:

[https://medlexi.de/Kleinbl%C3%BCtiges\\_Weiden%C3%B6schen](https://medlexi.de/Kleinbl%C3%BCtiges_Weiden%C3%B6schen)

<https://www.heilkraeuter.de/lexikon/weidenroeschen.htm>

<https://www.apomio.de/blog/artikel/teil-17-prostatabeschwerden-hilfe-bringt-das-weidenroeschen>

<https://www.fitundgesund.at/kleinbluetiges-weidenroeschen-artikel-779>