



## Lungenkraut (Pulmonaria officinalis)



Die Lungenkräuter (Pulmonaria) bilden eine Pflanzengattung der Familie der Raublattgewächse (Boraginaceae). Diese Gattung umfasst etwa 14 bis 20 Arten. Eine bekannte Pulmonaria-Art ist das Echte Lungenkraut (Pulmonaria officinalis), das im Volksmund auch Hänselfeld oder Gretel oder Adam und Eva (wegen seiner roten und blauen Blüten) genannt wird. Der botanische Gattungsname Pulmonaria leitet sich von pulmonarius für lungenkrank ab. Diese bis zu 30cm hohe Pflanze wächst im Gebüsch und in Laubwäldern. Die Blätter sind dunkelgrün mit weißen Flecken. Volkstümliche Namen wie »Unserer lieben Frauen Milchkraut« gehen auf die Legende zurück, dass beim Stillen des Jesuskindes Milch auf die Blätter der Pflanze getropft ist. Die Oberseite der Blätter ist mit winzigen Stachelhockern und wenigen Borstenhaaren aufgeraut. Es überwintert mit einer bodennahen Blattrosette und einem ziemlich dünnen Rhizom.

Die zwittrigen Blüten sind fünfzählig und erinnern in der Form an Schlüsselblumen. Daher wird das Lungenkraut mancherorts auch "Blaue Schlüsselblume" genannt – ist aber mit dieser Primel nicht verwandt. Die Kelchblätter sind mindestens bis zur Hälfte ihrer Länge miteinander verwachsen. Die Blütenkrone ist anfangs rot bis purpurfarben und färbt sich nach etwa vier Tagen violettblau um. So stehen an einem traubigen Blütenstand stets unterschiedlich gefärbte Blüten. Der Nektar ist wegen der etwa einen Zentimeter langen Kronröhre nur langrüsseligen Bienenverwandten und Schmetterlingen zugänglich.

Das Gefleckte Lungenkraut wird seit dem Mittelalter gegen Lungenleiden eingesetzt. Hildegard von Bingen nennt es Luckwurz.

Es gedeiht am besten auf frischen, nährstoff- und basenreichen, meist kalkhaltigen, steinigen oder reinen Ton- und Lehmböden.

Nach der Signaturlehre könne man in den Blättern mit den weißen Flecken eine Ähnlichkeit mit den Lungenflügeln erblicken, wodurch die Verwendung der Pflanze gegen Lungenleiden angezeigt sei.

Man sammelt das blühende Kraut – ohne Wurzel - oder lediglich die jungen weißgefleckten Grundblätter im Frühjahr. Das oberhalb des Erdbodens abgeschnittene Sammelgut wird leicht und ungedrückt sofort nach dem sammeln in dünner Schicht ausgebreitet und getrocknet. Die Trocknungstemperatur soll 40 C nicht überschreiten.

Blütezeit von März bis gegen Ende Mai, je nach Lage.

Lungenkraut-Information auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=ig1VMpqUYOo>

### Heil- und Wirkstoffe:

Die Heilwirkung auf die erkrankten Lungenorgane ist auf den beachtlichen Gehalt an löslicher und unlöslicher Kieselsäure zurück zu führen, sowie auf Kalksalze, Kalium, Aluminium, Harze und Harzsäuren, etwas fettem Öl und einem eisengründenden Gerbstoff. Die Blätter sind die kieselreichsten Pflanzenteile.

Der traditionelle Einsatzbereich des Lungenkrauts reicht vom einfachen Husten bis hin zu Lungentuberkulose, die früher auch in Mitteleuropa eine verbreitete Plage war.

Vor allem der hohe Gehalt an Kieselsäure im Lungenkraut rechtfertigt den Einsatz als Husten-Heilpflanze. Außerdem enthält das Lungenkraut auch Schleimstoffe und Saponine, die für den Einsatz als Heilkraut der Atemwege sprechen.

Außerdem wirkt das Lungenkraut lindernd auf Darmentzündungen und Durchfall.

Äußerlich angewandt hat es gewisse wundheilende Fähigkeiten, die sich unter anderem durch den Allantoin-Gehalt und die enthaltenen Gerbstoffe erklären. Das Allantoin ist auch der Haupt-Wirkstoff des Beinwells, sodass man das Lungenkraut ähnlich anwenden kann wie den Beinwell.

### Anwendung

Durch die enthaltene Kieselsäure und den Schleim wirkt das Lungenkraut lindernd auf Reizhusten und Entzündungen der oberen Luftwege. Es ist besonders bei allen Katarrhen der Luftwege, bei Husten mit viel Schleimauswurf, bei grippösen Erscheinungen, bei Lungenentzündung, chronischer Bronchitis und Lungentuberkulose mit Erfolg anzuwenden.

Obwohl das Lungenkraut ihrem wissenschaftlichen Namen zufolge "officinal" sein sollte, das heißt immer in Apotheken vorrätig, wird es von der offiziellen Phytotherapie kaum benutzt. Die Volksheilkunde schätzt es jedoch sehr.

### Tee

Die Hauptanwendungsart für das Lungenkraut ist der Tee. Man kann das Lungenkraut entweder allein als Tee aufbrühen oder zusammen mit anderen Kräutern als Mischtee.



Für einen Lungenkraut-Tee übergießt man ein bis zwei Teelöffel Lungenkraut mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt ihn zehn Minuten ziehen.

Anschließend abseihen und in kleinen Schlucken trinken. Von diesem Tee trinkt man ein bis drei Tassen täglich.

Wie bei allen stark wirksamen Heilkräutern sollte man nach sechs Wochen Daueranwendung eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken. Anschließend kann man wieder sechs Wochen lang Lungenkraut-Tee trinken.

**Mischtee** bei Lungen- und Bronchialleiden und bei fortgeschrittener Lungenschwindsucht: 200gr. getrocknetes Lungenkraut, 200gr. Spitzwegerichblätter, 100gr. Brennnesselblätter und 100gr. Zinnkraut.

## Hildegard's Lungenkrautwein

Auch heute noch verwendet die Naturmedizin das Lungenkraut gerne als Trank. Dabei wird das Frischkraut in Weißwein aufgekocht, mit Honig gewürzt, abgeschäumt und heiß in kleine Fläschchen abgefüllt. Es empfiehlt sich, öfters auf nüchternen Magen jeweils ein Likörglas zu trinken.

## Anwendung in der Tierheilkunde

Die Hirten sammelten früher fleißig das Lungenkraut, trockneten es und mengten es, mit etwas Salz gemischt, fein zerstoßen in den Trank bei Husten und Keuchen der Kühe, Pferde und Schafe. Aus der weißen Asche der verbrannten Pflanzen machten sie eine Lauge und diese diente zum Auswaschen von Wunden und Geschwüren.

## Zu beachten:

Man darf das Echte Lungenkraut nicht mit ähnlichen der botanisch nahestehenden Arten anderer Gattungen, wie mit dem Mönchskraut (Nonea Medik.) oder der Ochsenzunge (Anchusa L.) deren Blätter nicht weißgefleckt sind, verwechseln.



Mönchskraut



Ochsenzunge

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 23. März 2017** **19.00 Uhr**  
**Kräuterstammtisch**, „alles was jetzt grünt und blüht“  
In den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

*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.*

### Literaturhinweis:

Pater Simons Haus-Apotheke, Kosmos Verlag  
Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag  
Kölbl's Kräuterfibel  
Kräutersegen, E.M. Zimmerer, Buchhandlung L.Auer  
<http://heilkraeuter.de/lexikon/lungenkr.htm>  
<http://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Lungenkraut.html>  
<http://mittelaltergazette.de/12695/wissenswertes/lungenkraut/>  
<http://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Lungenkraut.html>