



Andorn (*Marrubium vulgare*)



Der Gewöhnliche Andorn ist eine Pflanzenart aus der Gattung Andorn (*Marrubium*), die zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*) gehört. Der Gattungsname „*Marrubium*“ stammt vom hebräischen „mar“ (= bitter) und „rob“ (= viel) ab. Der deutsche Name „Andorn“ leitet sich von „ohne Dornen“ ab und deutet darauf hin, dass es sich nicht um Dornen handelt.

Der Andorn ist vom Mittelmeergebiet bis nach Zentralasien heimisch und wurde in weite Teile Nord- und Südamerikas sowie nach Australien verschleppt. In Mitteleuropa wurde die Art schon vor 1492 eingeführt. Er wird bis zu 80 Zentimeter hoch, hat eine weiße Blattoberfläche, wobei die Blätter, die an hohlen Stängeln mit filzigem Haar sitzen, oben und unten ebenfalls behaart sind. Die ausdauernde Pflanze erinnert im Aussehen ein wenig an Melisse oder Ackerminze.

Von Juni bis September kommen die weißen Blüten heraus, sie sitzen in den Achseln der oberen Blätter und bilden Scheinquirle.

Der Kelch hat eine Röhrenform, zeigt zehn feine Zähne mit oft

hakenförmiger Spitze. Die Früchte sind oval mit glatter, unbehaarter Oberfläche und am Boden des Kelchs eingeschlossen.



In unserer Region kommt der Gewöhnliche Andorn meist in der Umgebung von Dörfern auf trockenen Ton- und Lehmböden, auf Schuttplätzen und an Wegrändern vor. Seine Samen setzen sich wie kleine Dornen in Tierfellen fest und werden so verbreitet.

Andorn hat einen kräftigen Geruch und einen bitteren Geschmack, dies hält anscheinend Weidetiere von der Pflanze fern. Aber gerade diese Stoffe, die den Geruch und Geschmack des Andorns bewirken, haben ihn bereits sehr früh zu einer beliebten und vielseitig verwendeten Heilpflanze gemacht.

Aufgrund seiner herausragenden historischen Bedeutung sowie der umfangreichen Dokumentation seiner Wirkungen wurde der Gewöhnliche Andorn von Wissenschaftlern der Universität Würzburg (Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde) zur „Arzneipflanze des Jahres 2018“ gewählt.

Andorn gehört zu den ältesten schriftlich überlieferten Heilpflanzen. So empfahl der römische Mediziner Aulus Cornelius Celsus den Weißen Andorn gegen Beschwerden der Atemwege und schweren Husten, also gegen Leiden, gegen die auch heute Andorn-Produkte zum Einsatz kommen. Der Grieche Dioskurides empfahl ihn im ersten Jahrhundert unserer Zeitrechnung gegen Erkrankungen der Atemwege und Ohrenschmerzen sowie, äußerlich aufgetragen, gegen Wunden und Geschwüre.

So schrieb Abt Walahfrid Strabo (809-849) vom Kloster Reichenau in seinem Werk „Hortulus“: „Soll ich den Andorn besprechen, das wertvolle, kräftig wirkende Kraut. Zwar brennt es scharf im Munde und sein Geschmack unterscheidet sich sehr von seinem Geruch: Er duftet süß, schmeckt aber scharf. Er kann jedoch starke Beklemmungen der Brust lindern, wenn man ihn als bitteren Trank zu sich nimmt. Sollten die Stiefmütter je feindselig bereitete Gifte mischen in das Getränk oder in trügerische Speisen verderblich Eisenhut mengen, so scheucht ein Trank des heilkräftigen Andorns, unverzüglich eingenommen, die drohenden Lebensgefahren.“

Im Mittelalter erörtert die christliche Heilkundige Hildegard von Bingen das Kraut als effektiv gegen Beschwerden des Magens und der Atemwege. Kräuterbücher des späteren Mittelalters erwähnen Andorn-Tee und Andorn-Wein als Mittel gegen verschleimte Lungen. Starker Husten wurde mit Andorn in Kombination mit Veilchenwurzel behandelt. Paracelsus nannte Andorn gar den „Arzt der Lunge“.

Im Mittelalter sprach man dem Andorn hexenvertreibende Wirkungen zu. Jedoch gab es dabei einiges zu beachten: Um erfolgreich Hexen vertreiben zu können, musste die Pflanze um Mitternacht auf einem Friedhof gepflückt werden.

Kurzfilm auf Youtube, der Andorn: <https://www.youtube.com/watch?v=X4ObFk5Ozho>

Inhaltsstoffe

Der Andorn ist reich an Bitterstoffen und Saponinen, die eine anregende Wirkung auf die Drüsen haben und dabei helfen können, zähe Verschleimungen zu lösen.

Die Pflanze *Marrubium* hat ihren Titel als für die Medizin relevantes Heilkraut definitiv verdient, wenngleich bislang noch nicht alle Inhaltsstoffe des Andorns ausreichend erforscht wurden. Bekannt ist jedoch, dass *Marrubium vulgare* wie viele Heilkräuter aus einer Mischung folgender Substanzen besteht: ätherische Öle, Diterpene, Harze und Wachse, Gerb- und Bitterstoffe.

Am höchsten konzentriert ist Marrubiin in den oberen Stängelteilen des Andorns weshalb diese bei der Herstellung von Andornpräparaten bevorzugt zum Einsatz kommen.



Anwendung

Als wahres Allroundtalent unter den Heilpflanzen lässt sich der Gemeine Andorn (*Marrubium vulgare*) bei unzähligen gesundheitlichen Problemen anwenden. Insbesondere was **Atemwegs- und Verdauungsbeschwerden** anbelangt, wirkt Marrubium wahre Wunder.

Hauptsächlich wird er bei **Atemwegserkrankungen** wie trockenem Husten, Katarrhen der Luftwege und akuter und chronischer Bronchitis eingesetzt. Der Andorn stärkt auch Abwehrkräfte und das Immunsystem. Auch ein schwacher Kreislauf wird vom Andorn stabilisiert. Außerdem kommt sie wegen des hohen Anteils an Bitterstoffen auch bei Appetitlosigkeit und dyspeptischen Beschwerden, wie Blähungen und Völlegefühl zur Anwendung. Wobei die in der Heilpflanze enthaltenen Bitterstoffe diese Wirkungen unterstützen.

Zudem wird der Andorn in der Volksheilkunde auch als Gurgelmittel bei Mund- und Halsentzündungen eingesetzt, sowie aufgrund seines hohen Gerbstoffgehalts bei Haut- und Schleimhautentzündungen, Geschwüren und Wunden

Andorn hilft beim Abhusten von Schleim, er regt die Tätigkeit vom Magen-Darm-Trakt an und reguliert Verdauungsstörungen.

Weitere Heilanzeigen sind: chronischer Krampfhusten, besonders bei älteren Leuten, das typische Altershüsteln, Kehlkopfsiechtum, Blutarmut und allgemeine körperliche Schwäche. Der Bitterstoff bewirkt nicht nur eine merkliche Steigerung des Appetits, es tritt auch eine bessere Lebersekretion sowie Gallenausscheidung ein, so daß man den Andorn auch bei Gelbsucht und bei Leberschwellung bestens empfehlen kann.

Für eine Anwendung werden nicht nur die Blätter der Pflanze, sondern auch ihre behaarten Stängel. Leider gerät Andorn seit dem letzten Jahrhundert immer stärker in Vergessenheit, und das obwohl Marrubium bereits vor über 3000 Jahren eines der wichtigsten Heilkräuter überhaupt darstellte.

Andorn ist als Arzneipflanze sehr gut verträglich und besitzt keine Nebenwirkungen.

Anwendungsform und Dosierung

Andornkraut ist Bestandteil verschiedener Galle-Leber-Teemischungen und auch in einigen Arzneien aus der Gruppe der Husten- und Magen-Darm-Mittel enthalten. Außerdem verwendet man es zur Herstellung von Magenbittern, appetitanregenden Weinen und Hustenbonbons.

Besonders ältere Menschen mit chronischen Magenproblemen schätzen seine anregende Wirkung auf die Verdauungssäfte. In Versuchen konnte die sekretionssteigernde Wirkung auf die Galle nachgewiesen werden. Dadurch bekam Andorn eine Positiv-Monografie für Indikationen wie Appetitlosigkeit und Dysperpsie, also bei Blähungen, Sodbrennen und ähnlichen Symptomen einer Gallenschwäche.

Paracelsus empfahl Andorn zusammen mit Safran und Schöllkraut bei Gallenstau. Volksmedizinisch nutzt man die Pflanze von jeher als Ausleitungsmittel bei chronischen Hautleiden und Geschwüren. Paracelsus verwendete hierzu eine Mischung mit dem pfirsichblättrigen Knöterich. Ein anderes Rezept ist Andorn gemischt mit Brennesselwurzel, um die Kälte aus der Lunge zu vertreiben. Weitere wichtige Asthmamittel bei Paracelsus sind Alant, Alpenveilchen, Lungenkraut, Weinstein oder Ysop.

Teezubereitung

1-2 g fein geschnittenes Andornkraut mit einer Tasse siedendem Wasser übergießen. Nach 10 Minuten abseihen. Tagesdosis für den Tee: 4,5 g Andornkraut

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:

Heilpflanzensignaturen, Christian Raimann, Haug-Verlag

Handbuch der Kloster Heilkunde, Dr. Johannes Gotfried Mayer, Zabert Sandmann

Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trautner Verlag

<https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/andorn-marrubium-vulgare-wirkung-anwendung-und-anbau/>

<https://www.gesundheits-fakten.de/andorn-als-heilpflanze-wie-wirkt-andornkraut/>

<https://www.paracelsus.de/maezazin/ausgabe/201901/unsere-heilpflanze-gewoehnlicher-andorn>

<https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/andorn.htm>

<https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/andorn>

<https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Andorn.html>