



Hirschwurmfarn-(*Phyllitis scolopendrium*=*Asplenium scolopendrium* L)



Der **Hirschwurmfarn** (*Asplenium scolopendrium*), auch einfach **Hirschwurme**, ist eine Pflanzenart aus der **Familie** der **Streifenfarngewächse** (Aspleniaceae), zu der weltweit etwa 720 Arten gehören. Manchmal wurde diese Gattung (bisheriger Name *Phyllitis*) zu den **Tüpfelfarngewächsen** (Polypodiaceae) gestellt. Durch seine ganzrandigen Blattwedel ist der Hirschwurmfarn leicht von allen anderen europäischen Farnen zu unterscheiden, die in der Regel ein- bis mehrfach gefiederte Wedel aufweisen. Heimisch ist der Hirschwurmfarn in Nordamerika, Ostasien und Europa. Er bevorzugt gemäßigte Klimazonen und ist vorwiegend in Gegenden mit milden Wintern zu finden. In Deutschland kommt er vor allem im Südwesten vor, im Bereich der Schwäbischen Alb und im Alpenvorland. Seine Verbreitung ist allerdings nicht flächendeckend. Es sind meist nur zehn bis hundert Pflanzen an einer Stelle zu finden. Kalkböden, humusreiche Erde, schattige Plätze unter Ahorn, Eschen und Linden, das sind bevorzugten Lebensbereiche des Farns. Seine Lieblingsplätze sind feuchte Felsen und Bergwälder. Selbst auf Schutthalden und in feuchten, kalkhaltigen Mauerwerk fühlt er sich wohl, so dass er an Friedhofsmauern und in Brunnen, als sogenannter Spaltenwurzler zu finden ist. Die mehrjährige Pflanze wird bis zu 50 cm hoch und hängt in Bögen. Aus dem Wurzel-



stock kommen die dunkelgrünen Blätterbüschel, während die neuen Blätter im Frühjahr eine hellgrüne Farbe aufweisen. An der Unterseite der Blätter befinden sich längliche Sporen, die von Juli bis September reifen.

Eine faszinierende Urzeit-Schönheit! Der Hirschwurmfarn ist ein Gartenereignis. Durch seine glatten, glänzenden, zungenförmigen Blattwedel unterscheidet er sich deutlich von allen gefiederten Farnverwandten. Das macht die Hirschwurme zu etwas Besonderem! Was Pflanzenliebhaber an der dekorativen Farnschönheit begeistert, ist ihr sattes Grün. Damit wertet sie jede Schattenecke im Garten auf und verleiht ihr eine märchenhafte Aura. Der Hirschwurmfarn steht laut Bundesartenschutzverordnung unter besonderem Schutz und unterliegt bei der Herstellung von Pulver sehr strengen Kontrollen.

Youtube-Informationen zum Hirschwurmfarn: <https://www.youtube.com/watch?v=uCQztmlYMdw>

Heil- und Wirkstoffe:

Zu den wichtigen Inhaltsstoffen der Pflanzen gehören Schleimstoffe, Gerbstoffe, Cholin und Vitamin C. Cholin spielt zusammen mit anderen Stoffen eine wichtige Rolle im Fettstoffwechsel und hat daher Einfluss auf die Verdauungsorgane. Hirschwurmfarn wird hauptsächlich als Elixier verwendet, in manchen Fällen auch als Pulver. Da die Pflanze unter Naturschutz steht, muss auf getrocknete Kräuter aus der Apotheke zurückgegriffen werden oder der geschickte Gärtner versucht die Anpflanzung im eigenen Garten.

Anwendungen

Hirschwurmfarn gilt als optimale Schmerztherapie ohne Nebenwirkungen.

In der mittelalterlichen Naturheilkunde hatte der Hirschwurmfarn große Bedeutung als pflanzliches Heilmittel für allerlei Beschwerden. Geschätzt wurde die adstringierende Wirkung auf die Schleimhäute, den auswurfördernden und schleimlösenden Effekt bei Husten, die entzündungshemmende Wirkung auf Wunden. Den medizinischen Abhandlungen der Naturheilkundigen Hildegard von Bingen ist zu entnehmen, dass er zur **Lungenreinigung** und verschiedenen Eingeweideleiden verordnet wurde. Die Hildegard-Medizin lehrt ebenso wie die TCM, die Traditionelle Chinesische Medizin, dass bei **chronischen Erkrankungen die Leber** mitbehandelt werden muss. Der Hirschwurmfarn wurde daher immer zusätzlich als **Stärkungs- und Reinigungsmittel der Leber** eingesetzt.

Als Besonderheit gilt das Hirschwurmfarn-Pulver, aufgrund seiner raschen Wirkung. Daher wird es als Sofortmedizin bei Unfällen eingesetzt, wenn danach Kopfschmerzen, eine Gehirnerschütterung oder posttraumatische Zustände auftreten. Das Pulver wird in einem Likörglas mit warmem Wein oder Fencheltee aufgelöst und dem Unfallopfer drei Tage lange alle zwei Stunden verabreicht.



Das Pulver kann auch pur mehrmals täglich direkt von der Hand aufgeleckt werden (etwa zwei Messerspitzen). Auch Schmerzen in den Gelenken und an der Wirbelsäule sprechen auf das Farnpulver an. Je nach Schmerzgrad mehrmals täglich das Pulver von der Hand lecken. Wem das Pulver zu bitter ist, kann ersatzweise mehrmals am Tag einen Esslöffel des Elixiers einnehmen.

Bei akut auftretenden Schmerzen wird das Pulver stündlich eingenommen, bis die Schmerzen nachlassen. Verkrampfungen im Körper, die aufgrund eines Schocks entstanden sind, lassen sich ebenfalls mit Hirschwurmpulver therapieren, selbst wenn die Ursache schon längere Zeit zurückliegt. Die Behandlungsdauer beträgt zwischen sechs und zwölf Monaten. *Quelle:* <https://medlexi.de/Hirschwurmpulver>

Die Wirkung des Hirschwurms wird in der modernen Naturheilkunde heute noch hoch geschätzt. Er dient der Entgiftung des Magen-Darm-Traktes, hilft bei Unterleibsschmerzen, gegen Hormonstörungen während der Wechseljahre, bei Funktionsstörungen von Schilddrüse und Bauchspeicheldrüse, gegen chronischen Husten und Bronchitis, bei allergischem Asthma, und er unterstützt die schwache Lunge oder Leber. Offene Wunden werden mit den Blättern behandelt.

Eine wesentliche Anwendung der Hirschwurms ist das **Hirschwurms-Elixier nach Hildegard v. Bingen** ¹⁾:

„Bei allen Leberleiden, Eingeweideleiden, Eierstocks- und Unterleibsleiden, Bauchspeicheldrüsenfunktionsstörungen sowie Hormonregulationsstörungen.

6 g Hirschwurmpulver

100 g abgeschäumter Honig (vorzugsweise Maronihonig der besonders die Leber stärkt)

20 g Zimtrinde

5 g Stangen-Pfeffer

1 Liter Weißwein

Hirschwurms in Wein kochen, Honig hinzufügen, ein zweites Mal aufkochen, mit Pfeffer und Zimt ein drittes Mal aufkochen. Absieben, kurmäßig in der ersten Woche 3-mal täglich 1 Likörglas nach dem Essen, anschließend für 6-8 Wochen vor und nach dem Essen einnehmen.“ Der Sud hält sich im Kühlschrank etwa zwei Wochen.

Bei chronischen oder länger andauernden Erkrankungen, wie Leber- und Lungenleiden, Bronchitis oder auch zur Stärkung des Verdauungstraktes empfiehlt sich eine kurmäßige Anwendung, die sich über sechs Wochen erstrecken sollte. Gegen asthmatische Beschwerden sind Intervalle sinnvoll. Mit einer Acht-Wochen-Kur beginnen, danach acht Wochen Pause, um dem Körper Ruhe zur Verarbeitung zu gönnen. Danach wieder mit einer Acht-Wochen-Kur beginnen. Diesen Rhythmus solange beibehalten, bis die Beschwerden endgültig abgeklungen sind. Sollten sie erneut auftreten, mit der zyklischen Kur wieder anfangen.

Auch wenn der Hirschwurms-Wein ein gutes Mittel gegen Bronchitis und asthmatische Beschwerden ist, so hilft er nicht beim sogenannten Raucherhusten. Äußerlich helfen Umschläge mit der Tinktur gegen Hautentzündungen und Verbrennungen.

Eine natürliche Alternative zum „Aspirin“ ist der lat. *Asplenium scolopendrium* und ähnelt optisch einer Hirschwurms, daher sein Name. **Hildegard schreibt weiter dazu:**

„Dieses Hirschwurmpulver lecke vor und nach dem Essen aus deiner Hand (etwa zwei Messerspitzen) und es beseitigt das Kopfweg und in den Brustschmerz und beruhigt auch andere Schmerzen in deinem Körper.“

Tritt ein Schockzustand ein, so empfiehlt sie „wenn aber ein Mensch durch einen Schmerz heftig und plötzlich zusammenbricht (ohnmächtig wird), der trinke sofort von diesem Pulver in warmen Wein und es wird besser“.

„Solche Zustände konnten bereits vielfach wirksam behandelt werden“, so Dr. Hertzka!

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 29. Juni 2019** 15.⁰⁰ - 17.³⁰ Uhr
Studienkreis Yoga der Synthese: Meditation und Buch Herkules
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de



Literaturhinweis:

1) Die Ernährung-Therapie der Hildegard von Bingen, Wighard Strehlow, Weltbild

<https://medlexi.de/Hirschzungenfarn>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Hirschzungenfarn>

<http://hildegardvonbingen.info/mittel/gewurze-krauter/hirschzungenfarn/>

<http://hildegardvonbingen.info/mittel/elixiere-tropfen/hirschzungenfarn-trank/>

<https://www.baumschule-horstmann.de/shop/exec/product/694/10733/Hirschzungen-Farn.html>