



Odermennig (*Agrimonia eupatoria* L.)



Odermennig (auch Ackermännchen, Fünfblatt oder Griechisches Leberkraut genannt) gehört zur Familie der Rosengewächse und wird schon lange als Heilpflanze angewendet.

Odermennig bildet einen geraden, wenig verzweigten, behaarten Stängel aus, der bis zu einen Meter hoch wachsen kann. Die gefiederten Blätter stehen abwechselnd am Stängel, werden bis zu 20 Zentimeter lang und sind ebenfalls behaart. Von Juni bis September blüht der Odermennig gelb.

Odermennig wächst fast überall in Nord- und Mitteleuropa, in den Balkanländern, Russland, Nordamerika und auch in einigen Teilen Asiens.

Man findet die Pflanze an Hecken, Wegrändern, Gebüschern und auf trockenen Wiesen. Die Pflanze ist fast geruchlos, etwas grasig, deren Geschmack ist ein wenig Bitter, etwas würzig und zusammenziehend.

Odermennig ist eine mehrjährige Pflanze, die normalerweise etwa 50 cm, in Ausnahmen aber bis zu einem Meter hoch wird.

Im Volksglauben zieht der Odermennig das Glück herbei. Auch gegen negativen Energien wurde er viel



am Körper getragen. Dazu nahm man seine getrockneten Blüten, Blätter und/oder Wurzeln in kleinen Schutzbeuteln. In einem Hexenprozess in Mecklenburg Anno 1582 sagte eine angeklagte Frau aus, sie habe den Odermennig in ihrem Neunkräuterzauber verwendet. Das Kraut einem Schlafenden auf die Stirn gelegt, ohne das er es merkt, es bewirkt, dass er nicht eher aufwacht, als bis man das Kraut wegnimmt.

Odermennig war eine der berühmtesten Heilpflanzen des klassischen Altertums und war der Göttin Pallas Athene geweiht. Eupatorios (Odermennig) wird von Dioskurides erstmalig als Wundmittel und als Mittel gegen Ruhr und Schlangenbissen gelobt. Nach Plinius sei der Name Eupatorios auf den König Eupator von Pontos, gestorben 63 nach Christi, zurückzuführen, der das berühmte Gegengift Mithridat aus 54 Heilstoffen erstmalig zusammensetzte.

Hieronymus Bock lobt diese Heilpflanze mit den Worten: „Odermeng is das fürnembst Kraut der alten zu allen verstopfften Leber.“

Kurzfilm auf Youtube; der Odermennig: <https://www.youtube.com/watch?v=cYORv65Q88U>

Inhaltsstoffe

Die Heilwirkungen werden im Wesentlichen durch die Inhaltsstoffe dem Gerbstoff, einem noch nicht näher bekannten Bitterstoff und dem ätherischen Öl bestehen.

Odermennig enthält **viele Inhaltsstoffe**, die als gesundheitsfördernd gelten. Laut dem Apotheker Manfred Pahlow („Das große Buch der Heilpflanzen“) zählen dazu beispielsweise:

- **Sekundäre Pflanzenstoffe** wie Gerbstoffe, Saponine und Flavonoide. Dass sekundäre Pflanzenstoffe sich positiv auf die Gesundheit auswirken, bestätigt etwa die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.
- **Ätherische Öle**, die schmerzlindernde und entzündungshemmende Eigenschaften haben.
- **Kieselsäure**, die die Neubildung von Haaren, Haut, Zähnen und Knochen unterstützen soll. Eindeutig ist das bisher allerdings nicht bewiesen.
- **Schleimstoffe**, die laut Apotheken-Umschau die die Schleimhäute schützen und verschiedene andere Begleitstoffe.

Anwendung

Die Pflanze ist ein vorzügliches Wundkraut. Ferner hält sie zu den besten Nieren-, Leber- und Milzheilpflanzen. Nicht minder hilfreich ist ihre Heilkraft bei Gallensteinerkrankungen, Gelbsucht und bei Anlage zu Harnsäureablagerungen.

Bei der Reinigung von Milz und Nieren sowie als Heilmittel bei Nierensteinen, Nieren- und Blasenentzündungen kann der Aufguss gute Dienste leisten. Er stärkt das Immunsystem und Leber- und Gallenproblemen. Außerdem soll das Kraut gegen Zahnfleisch- oder Rachenschleimhautentzündungen wirken.

Odermennig, wird von manchen auch kleine Königskerze oder **Sängerkraut** genannt. Aufgrund seiner Stimmkraft-stärkenden, adstringierenden, entzündungswidrigen, sowie antibakteriellen Wirkung ist er bei Sängern oder Sprechern sehr beliebt. Wirkt wohltuend bei Heiserkeit, sowie besonders bei Beschwerden der oberen Luftwege, Entzündungen im Kehlkopf und Rachen als bei Stimmbandreizung. Hier wird es zum Gurgeln verwendet.

Dank seiner vielen Gerbstoffe ist ein Tee besonders hilfreich bei Durchfall, da sie eine Schutzschicht an der Darmwand aufbauen, welche ein Eindringen von Krankheitserregern verhindert. Gleichzeitig wird so auch die Flüssigkeitszufuhr zum

Darm gedrosselt, weshalb Odermennig nicht bei Verstopfung eingenommen werden sollte. Nicht nur auf den Darm wirkt das Kraut beruhigend und schützend, sondern auch auf den Magen, so dass es gern bei Erbrechen eingesetzt wird.

Japanische Forscher haben festgestellt, dass der Odermennig eine Substanz enthält, welche das Immunsystem so aktiviert, sodass das **Wachstum von Krebszellen gehemmt** werden kann.

Laut der **traditionellen chinesischen Medizin** wird der Odermennig als **beglückende und harmonisierende Pflanze** bezeichnet. Er wirkt kräftigend auf das Magen-Qi. Er wirkt positiv auf die Organe Magen, Leber, Galle, Niere, Milz und Bauchspeicheldrüse.

In der Bachblüten Therapie ist Odermennig als **Agrimony** bekannt.

Agrimony ist verbunden mit den Seelenpotentialen der Konfrontationsfähigkeit und der Freude.

Im negativen Agrimony-Zustand versucht man die dunkle Seite des Lebens nicht zur Kenntnis zu nehmen und kann ihre Erfahrungen nicht ausreichend in die Persönlichkeit integrieren.

Agrimony-Charaktere sind von Haus aus sehr harmoniebedürftig und gleichzeitig recht sensibel.

Wenn man die Bachblüte-Agrimony braucht, wird man innerlich von Ängsten und Befürchtungen gequält: oft sind es materielle Sorgen über Krankheit, Geldverluste, Berufsschwierigkeiten. Aber man würde sich lieber die Zunge abbeißen, ehe man irgendjemand etwas davon erzählt, „*denn wie's da drinnen aussieht, geht niemand was an*“.

Näheres siehe Buch Bachblüte-Therapie, S. 46ff.

Odermennig-Tee zubereiten:

Übergieße zwei gestrichene Teelöffel der getrockneten Blüten mit 250 Millilitern kochendem Wasser.

Lasse den Tee für fünf Minuten ziehen und gieße ihn anschließend durch ein Sieb.

Wenn man möchte, kann man den Tee mit Bio-Honig nach Belieben süßen.

Den Tee kann man auch heiß trinken oder abkühlen lassen und zum Gurgeln oder Spülen verwenden. Odermennig ist auch Bestandteil vieler gemischter Gesundheitstees gegen Magen-, Darm-, Blasen-, Leber- und Gallenbeschwerden, die man zum Beispiel in der Apotheke kaufen kann.

Tee bei Leberleiden: 100gr Odermennig, 100gr Labkraut und 100gr Waldmeister. Von dieser Mischung bereitet man einen Aufguß in 3 Schalen als Tagesbedarf pro Schale 1 Teelöffel von der Mischung.

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:

Gesundheit durch Heilkräuter, Wilfort

Bach Blütentherapie, Mechthild Scheffer, Hugendubel, S.46ff

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

<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/gemeiner-odermennig/>

<https://utopia.de/ratgeber/odermennig-anwendung-wirkung-und-wie-du-die-heilpflanze-anbaust/>

https://praxistipps.focus.de/odermennig-wirkung-und-anwendung-der-heilpflanze_120476

<https://www.calendula-kräutergarten.de/kraeuterlexikon/odermennig.html>

<https://www.heilkraftderalpen.org/index.php?p=wissen/heilpflanzen/odermennig>

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

<https://www.celticgarden.de/odermennig/>