

Die Heilwirkung des Hirtentäschel

(*Capsella bursa pastoris*)



Das Hirtentäschel ist in ganz Europa heimisch und ist von hier aus als Kulturfolger in die ganze Welt verbreitet worden. Es liebt nährstoffreiche Böden, bevorzugt also Ackernähe und Gärten. Man findet es an Wegrändern, Gräben, Böschungen, auf Brachland, Wiesen, Weiden und Schutthalden. Das Hirtentäschel wächst dünn und unscheinbar und wird kaum wahrgenommen, weil es so kleine Blätter hat. Die Stengel werden bis zu einen halben Meter hoch. Am oberen Ende tragen sie kleine, weisse Blüten, die sich zu den flachen herzförmigen Täschchen entwickeln, die der Pflanze ihren Namen gegeben hat.

Die bekannteste Heilwirkung ist die blutstillende Wirkung des Hirtentäschels. Außer dieser Wirkung hilft das Hirtentäschel jedoch gegen ein breites Spektrum von gesundheitlichen Beschwerden. Es reguliert den Blutdruck, fördert die Verdauung und heilt Ekzeme.

Hirtentäschel wird bereits seit dem Altertum verwendet, die Samen fand man bei archäologischen Ausgrabungen. Im Altertum wurde Hirtentäschelkraut zum Spülen der Gebärmutter und bei „Frauenblutungen“ angewendet. Jungen Mädchen wurde im Mittelalter von ihren besorgten Müttern mit Honig gesüßter Hirtentäschchentee gereicht, um den Geschlechtstrieb zu dämpfen.

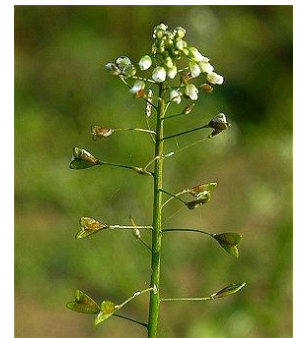
Die Sammelzeit ist von Mai bis in den Herbst.

Anwendung

Das Hirtentäschelkraut wird für volksmedizinische Zwecke zumeist als Tee oder Kaltauszug zubereitet. Es enthält Cholin, welches den Blutdruck beeinflussen kann (Wirkung sowohl gegen hohen als auch gegen niedrigen Blutdruck). Die Samen wirken abführend.

Gegen Blutungen allgemein fügt man dem Hirtentäschel Ackerschachtelhalme zu: 1 Teelöffel dieser Mischung mit $\frac{1}{4}$ Liter kochendem Wasser überbrühen und 1 bis 2 Tassen ungesüßt trinken. Der Tee ist bei der Blutreinigung im Frühling sehr erfolgreich.

Die Vitamin-C-haltigen Blätter eignen sich mit ihrer Schärfe auch als Zutat wildpflanzenreicher Küche, beispielsweise in Salaten oder zu einem Kräuterdip.



Hirtentäschelkraut zur Blutstillung

Eine bemerkenswerte Eigenschaft des Hirtentäschelkrauts ist die Fähigkeit Blutungen zu stillen!

Das bewirkt die Kombination der Inhaltsstoffe: biogene Amine (wie Acetylcholin und Tyramin), Flavonoide, Gerbstoffe, Kalium und Kalzium.

In der Frauenheilkunde zur Regulierung der Menstruation

Hirtentäscheltee wird empfohlen bei zu starken, zu häufigen und zu langen Menstruationsblutungen, nach Geburten zur Unterstützung der Rückbildung der Gebärmutter sowie bei Endometriose.

Rezept und Anwendung:

Bei starken Menstruationsblutungen trinkt man acht bis zehn Tage vor Eintritt der Periode täglich zwei Tassen gebrühten Tee, pro Tasse ein Teelöffel Hirtentäschel; bei Bauch-Schmerzen zusammen mit Gänsefingerkraut aufbrühen.

Regulierung der Periode

Dieser Tee dient zusammen mit Frauenmantel zur Regulierung der Periode während der Pubertät. Auch während der Wechseljahre sollte jede Frau täglich zwei Tassen vier Wochen lang trinken, 4 Wochen aussetzen und im Zyklus wiederholen. Die Fa. Weleda stellt das Präparat Menodoron her. Es enthält Hirtentäschel, Oregano, Eichenrinde, Schafgarbe.

Stillen

Mütter, die während des Stillens geschwollene Brüste bekommen, sollten sich frisches Täschelkraut auch zusammen mit in einem Sieb dünsten und zwischen Leinentüchern warm auflegen.

Gebärmutter

Hirtentäschelkraut zur symptomatischen Behandlung von verlängerter Monatsblutung (Menorrhagie), zu starker Monatsblutung oder Blutungen der Gebärmutter außerhalb des normalen Menstruationszyklus (Metrorrhagie) eingesetzt.

Hinweis: Um die blutstillende, gefäßverengende Wirkung zu erzielen, soll Hirtentäschelkraut mit Wurzeln, Blättern und Blüten verwendet werden! Das getrocknete Kraut erhalten Sie in der Apotheke, das frische Kraut können Sie selbst ernten.

Achtung! Hirtentäschelkraut nicht in der Schwangerschaft anwenden!

Erst wenn die Geburt ansteht, darf Hirtentäschelkraut verwendet werden, weil Hirtentäschel Wehen fördern kann.

Bei Verletzungen

Bei kleineren Verletzungen auf der Haut stillt ein Breiumschlag aus Hirtentäschelkraut die Blutung und fördert die Wundheilung.

Rezept und Anwendung: Dazu müssen die Zellen des Hirtentäschelkrauts geöffnet werden, damit der Pflanzensaft austreten kann. Das können sie unterwegs machen, indem Sie das Kraut zwischen den Fingern verreiben.

Zuhause können Sie einen Mörser nehmen oder – für größere Mengen - auch den Mixer. Den Pflanzen-Brei legen Sie auf die Wunde und fixieren ihn mit einer Mullbinde oder einem Baumwolltaschentuch.

Tee gegen Nasenbluten

Auch bei Nasenbluten wird das Kraut gerne verwendet. Bei Nasenbluten saugt man den Tee durch die Nase ein.

Auch wenn Sie Nasenbluten stillen müssen, hilft Ihnen ein starker Tee aus Hirtentäschelkraut.

Rezept und Anwendung: 2 Teelöffel getrocknetes oder 4 Teelöffel frisches Hirtentäschelkraut mit ¼ Liter Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, absieben. Tränken Sie einen Wattebausch damit und stopfen ihn in das betroffene Nasenloch.

Wenn Sie häufiger unter Nasenbluten leiden, sollten Sie auch regelmäßig 2 Tassen täglich von diesem Tee trinken. Bei Kindern ist meist ein Vitamin B1 Mangel die Ursache, also viel Edelhefe und Hülsenfrüchte zu essen geben, was auch die Psyche stabilisiert.

Tee Kreislaufausgleichend

Das Hirtentäschel ist auch - ähnlich wie die Mistel- eine kreislaufausgleichende Heilpflanze und sowohl bei zu hohem, als auch zu niedrigem Blutdruck zu empfehlen. Im Gegensatz zur Mistel, die im kalten Ansatz über Nacht hergestellt wird, brüht man diesen Tee ganz normal auf. Man nimmt 2 Tassen täglich und hört mit dem Trinken auf, wenn sich der Kreislauf normalisiert hat.

Bäder bei Hämorrhoiden

Bei blutenden Hämorrhoiden macht man kleine Darmeinläufe, Sitzbäder oder Waschungen mit einem lauwarmen Hirtentäschelabsud.

Rezept und Anwendung: Für ein Sitzbad nehmen Sie 100 Gramm frisches oder 50 Gramm getrocknetes Hirtentäschelkraut, übergießen es mit 1 Liter kochendem Wasser, lassen es zugedeckt 15 Minuten ziehen und geben es dann in die schon mit warmem Wasser gefüllte Sitzbadewanne. Wenn Blutungen auftreten 2 x tgl. 3 Tr. Blutwurzeltinktur einnehmen. Dann Hämorrhoidensalbe auftragen oder Spray anwenden (enthält z.B.: Alant, Hirtentäschel, Kastanie, Weinraute, Schafgarbe, Zauberstrauch)

Muskelerkrankungen

Bei Muskelerkrankungen ist diese Heilpflanze ein wichtiger Helfer. Hierzu verwendet man Hirtentäscheltinktur zum Einreiben der erkrankten Stellen.

Erkrankung der Lunge

Bei Blutungen aus der Lunge trinkt man die Teemischung: Hirtentäschel, Vogelknöterich, Mistel und Wurzelstock von Blutwurz in gleichen Teilen, 3 Tassen täglich.

Erkrankung der Nieren

Täglich zwei Tassen einer Teemischung von Hirtentäschel und Zinnkraut zu gleichen Teilen bei Nierenblutungen und Grießbildung.

Hirtentäscheltinktur.

Täschelkraut, Blätter, Stengel samt Blüten und Täschel werden klein geschnitten und locker bis zum Hals in eine Flasche gefüllt, darüber gießt man 38 - 40%igen Korn- oder Obstbranntwein (Die Kräuter müssen bedeckt sein) und läßt sie 21 Tage in der Sonne oder Wärme stehen. Danach absieben und in gut verschlossene Flaschen abfüllen und aufbewahren.

3x täglich 25 Tropfen bei Menstruationsproblemen, Krämpfen oder Blutungen.

Sammelvorschrift:

Das Kraut mit den Blüten und Samentäschchen soll schnell getrocknet werden. Es hat im frischen Zustand einen schwachen, unangenehmen Geruch, der sich beim Trocknen verliert, und einen scharfen, bitteren Geschmack.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- Freitag 15.7.11

Praxis Dr. Höfer, Bambergen Überlingen, Dorfstr. 22, Tel. 07551-915151
20°° Uhr „Vitamine – ihre Lebenswichtige Bedeutung und ihre Anwendung € 10.-

- Samstag 16.7.1

9 – 13°° „Die Alchemie der Küche“ Seelisches Gleichgewicht durch Ernährung
Kochkurs mit Morna € 30.- + Unkosten

Hinweis: Dieser Infobrief kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.

Literaturhinweis:

Haus-Apotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Klostergarten, Pater Simons, Kosmos-Verlag

Kölbl's Kräuterfibel, Konrad Kölbl, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

Medizin der Erde, Heilanwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen, Susanne Fischer – Rizzi, AT-Verlag

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/index-h.htm>

<http://www.heilpflanzenkatalog.net/heilpflanzen/heilpflanzen-europa/84-hirtentaeschel.html>

<http://www.natur-lexikon.com/Texte/HWG/002/00176-Hirtentaeschel/HWG00176-Hirtentaeschel.html>

<http://www.kraeuterweisheiten.de/hirtentaeschel-und-scharbockskraut.html>

<http://www.kaesekessel.de/kraeuter/h/index.htm>