

Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*) – Anserine – Krampfkraut



Der Gattungsname *Potentilla* leitet sich vom lateinischen *potens* (mächtig) ab, Bezug nehmend auf die grosse Heilkraft, die man der Pflanze zumisst. Der Artnamen *anserina*, vom lateinischen *anser* (Gans), bezieht sich auf das verbreitete Vorkommen auf Gänseweiden.

Fingerkräuter sind Rosengewächse, sie lieben feuchten, auch verdichteten Boden, weshalb es häufig um die Häuser, an Wegrändern von Acker- und Weidenflächen anzutreffen ist.

Im Gegensatz zu anderen Fingerkräutern hat das Gänsefingerkraut nicht nur fünf Blätter-Lappen, sondern Blätter mit sieben bis über zwanzig Lappen.



Die gesägten Blätter wachsen rosettenartig aus dem Boden. Auf der Oberseite sind die Blätter glänzend und vereinzelt haarig. Die Unterseite silbrig behaart.

Aus den Rosetten treiben bis zu ein Meter lange Ausläufer, die an Knotenpunkten neue Wurzeln und Blätter treiben. Durch diese Ausläufer verbreitet sich das Gänsefingerkraut recht zügig. So bilden sich gelegentlich dichte Teppiche aus Gänsefingerkraut.

An den Knotenpunkten wachsen die gelben Blüten mit fünf Blütenblättern. Nachts schließen sich die Blüten, bei Regen schließen sie sich zur Hälfte. Bis zum Abend fallen sie bereits ab.

Es gibt 80 verschiedene Fingerkräuter

Zum Beispiel: Die Scheinerdbeere ***Potentilla indica***, die die Beere nach oben stellt und bitter schmeckt.



Blutrotes **Garten Fingerkraut - *Potentilla atrosanguinea*** eine Zierform. Der Name weist auf seine blutbildende Eigenschaft hin



Potentilla atrosanguinea* var. *argyrophylla).

Ein winterharter Busch bis 50 cm hoch Blüten 3 – 4 cm Durchmesser



Goldfingerkraut

Das Goldfingerkraut hat besonders viel Sonnenkraft.



Das Gänsefingerkraut ist in den Kräuterschriften der Antike nicht zu finden.

Das liegt wohl daran, dass es keine typische Mittelmeerpflanze ist, sondern seine Heimat in Mittel- und Nordeuropa hat. Erst im 15. Jahrhundert n. Chr. wird das Gänsefingerkraut in einem Kräuterbuch von Peter Schöffer erwähnt. Pfarrer Kneipp hat das Gänsefingerkraut aus dem alten Gedächtnis der Volksheilkunde erweckt. Er hat es an sich und seinen Patienten erprobt und als krampfstillendes Mittel sehr gelobt.

In der germanischen Heilkunde wird das Gänsefingerkraut wahrscheinlich schon sehr lange verwendet, worauf die Anwendung in Milch hindeutet, die bei den Germanen beliebt war. (Auch im indischen Ayurveda werden Kräuter oft in Milch gekocht.)

Noch heute kennen es manche Bauern, es wird als Tierheilmittel und Notfallmittel für Menschen bei Wunden gebraucht, wo es die Blutvergiftung verhindert. Im Allgäu und in Oberbayern wird es Krammetkraut genannt.

Im Volksglauben gibt es die Tradition die Wurzel des Gänsefingerkrautes am Johannistag vor Sonnenaufgang auszugraben. Mithilfe eines Amulettes, das man aus dieser Wurzel herstellt, sollte man in der Lage sein, die Liebe der Menschen zu erringen.

Sammeltipp: Vom blühenden Kraut sammelt man morgens (damit die Blütenblätter nicht gleich abfallen) die Blätter samt Blüten und Trieben. Die gelben Sonnenröschen der anderen Fingerkräuter sind für Tee ein vorzüglicher Lieferant von Sonnenkräften. Im Frühjahr oder Herbst werden die Wurzeln des Gänsefingerkrautes gesammelt.

Heilwirkung

Das Gänsefingerkraut ist reich an Gerbstoffen, es enthält Flavonoide und Cumarine.

Aufgrund des Gerbstoffgehaltes ist die Hauptwirkung des Gänsefingerkrautes das **Lösen von Krampfständen**, vor allem im Bereich der glatten Muskulatur, also bei allen unwillkürlich arbeitenden Muskeln, d.h. in den Därmen, der Gebärmutter, den Arterien. Daher wirkt es bei Darmkrämpfen, Periodenkrämpfen, Wadenkrämpfen und krampfartigem Husten.

Auch Blutgefäße entkrampfen, so wird der Kreislauf gestärkt und reguliert. Gänsefingerkraut wirkt also auch beruhigend, entzündungshemmend, schmerzstillend auch bei Halsentzündung und Halsschmerz, Zahnschmerzen und Magenschleimhautentzündung.

Anwendung

Für das Gänsefingerkraut gibt es mehrere Darreichungsform, wie Tee, Milchauszug oder Tinktur.

Innerlich:

Das Kraut wirkt auch bei Durchfall, stärkt Nieren, Leber und Gedärme. Als Mundwasser, gegen niederen Blutdruck, wirkt zusammenziehend und kann bei Blutungen als pulverisierte Wurzeln eingenommen werden. Erleichterung bei Husten und Fieber.

Äusserlich:

Die Blätter können zerquetscht mit Salz und Honig vermischt auf Wunden, Fisteln und eitrige Hautstellen gelegt werden.

Krampfmilch

Kräuter in Milch auszuziehen (Hildegard von Bingen)

Im Gegensatz zum Tee, wo nur wasserlösliche Stoffe gelöst werden, löst die Milch auch fettlösliche Anteile, was eine besser Wirkung verspricht. Pro Tasse Milch 2 Teelöffel. frisches oder 1 Teelöffel. getrocknetes Kraut in die kalte Milch geben, evtl. 1 Prise Zimt beifügen, kurz aufkochen, 5-10 Minuten ziehen lassen, nach Belieben mit wenig Honig süßen und heiß trinken.

Kinder mögen die Krampfmilch mit Honig eher als den grasig schmeckenden Tee.

Das gekochte warme Kraut kann man in einem Tuch eingeschlagen als Kompresse auflegen.

Gänsefingerkrauttee

1 Teelöffel fein gehackte, getrocknete Blätter mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach ab sieben. Diesen Tee heiß trinken. Zwei bis drei Tassen täglich. Zur Verstärkung der Wirkung kann Melisse beigegeben werden.

Frauenwohltee

hilfreich bei krampfartigen Regelschmerzen, folgende Teemischung zu je gleichen Teilen:

- Gänsefingerkraut
- Frauenmantel
- Melissenblätter
- Kamillenblüten (nur ganz wenig)
- Rosenblüten

Tinktur

Ein Schraubdeckelglas mit Gänsefingerkraut füllen und mit 45 % Alkohol aufgießen. Öfters schütteln. Nach 3 Wochen ist der Auszug fertig und kann verdünnt (20 Tropfen in Wasser oder Tee) genommen werden.

Ein weiteres wichtiges Fingerkraut ist die

Blutwurz - *Potentilla tormentilla* - Tormentill



Eine mehrjährige Pflanze mit knolligem Wurzelstock. Sie wächst bevorzugt auf mageren Wiesen, in Mischwäldern und Niedermooren. Sie wird bis 30 Zentimeter hoch. Im Frühjahr treiben aus dem Rhizom gefingerte gezackte Blätter aus. Die gelben Blüten erscheinen zwischen Mai und Oktober.

Die kleinen Wurzelstöcke am Anfang des Frühlings oder im Spätherbst sammeln, putzen, in 45% Alkohol einlegen, oder vorsichtig am Ofen bei mäßiger Temperatur trocknen. Anschließend zu Pulver zermahlen. Weil der Anteil an Gerbstoffen sehr schnell abnimmt, sollte man den Vorrat im Herbst und Frühling erneuern.

Heilwirkung

Zu Heilzwecken benutzt man nur den Wurzelstock.

In der Blutwurz wurde ein sehr hoher Gehalt an Gerbstoff festgestellt, manche Blutwurzpflanzen enthalten bis zu 25% Tormentillgerbsäure.

Durch den hohen Gehalt an Gerbstoffen wirkt die Blutwurz stark zusammenziehend, daher wird sie bei starken Blutungen und Durchfall mit sicherem Erfolg angewandt. Schon ihr Name verrät sie als ein blutstillendes Mittel. Die Blutwurz in Pulverform genommen, wirkt heilsam gegen Entzündungen. Bei Blutarmut ist sie hilfreich zusammen mit Brennnesselpresssaft, Habichtskraut, Odermennig und evtl. Frauenmantel.

Wenn Eiweiß im Harn abgeht, so nehme Blutwurztee, er heilt die Entzündung, regt den Appetit an und wirkt krampfstillend. Äußerlich gebraucht man den Tee zur Festigung lockerer Zähne, als Mund- und Gurgelwasser.

In einer Hausapotheke soll ein Fläschchen Blutwurz-Tinktur oder das Wurzelpulver nicht fehlen.

Blutwurztee

Der Tee heilt wegen der Gerbstoffe sehr gut chronische, ansteckende Darmerkrankungen, Durchfall, Katarrh, Dickdarmentzündungen, Leberschwellung und Hepatitis. Gute Wirkung wird erreicht wenn Durchfall und Verstopfung abwechseln, weil er Bakterien tötet.

Gegen Darmkrankheiten bereitet man mit Mistel und Ackerschachtelhalm einen Tee: Je 1 Teelöffel Blutwurz und Ackerschachtelhalm in 1 Liter Wasser kurz aufkochen und damit je 1 Teelöffel Mistel überbrühen, womit ein hervorragendes Heilmittel gewonnen ist.

Tinktur

Für die Tinktur 1 Teil Blutwurz in 10 Teile Branntwein für 4 bis 6 Wochen legen, täglich schütteln, dann filtern und in eine Flasche abfüllen. Die Tinktur ist rotbraun zusammenziehend. Je nach Bedarf 3 bis 12 Tropfen täglich einnehmen.

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

Literaturhinweis:

Medizin der Erde, Susanne Fischer-Rizzi, AT-Verlag

Haus-Apotheke, Pater Simons, Kosmos-Verlag

http://www.awl.ch/heilpflanzen/potentilla_anserina/index.htm

<http://heilkraeuter.de/lexikon/gaensefi.htm>

<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/gaensefingerkraut.htm>

<http://www.lebens-zeit.org/blog/beitrag/das-g%C3%A4nsefingerkraut-oder-krampfkraut>