

## Tausendgüldenkraut (*Centaurium erythraea*)



Das Tausendgüldenkraut ist eine ein- bis zweijährige Pflanze und gehört zur Familie der *Enziangewächse* (*Gentianaceae*), die sich dadurch auszeichnet, dass alle Mitglieder viele *Bitterstoffe* enthalten.

Im ersten Jahr bildet das zweijährige Tausendgüldenkraut (*Centaurium erythraea*) meist nur eine kleine Rosette im Durchmesser von 2 bis 10 cm. Erst im folgenden Jahr wächst der aufrechte, etwa 50 cm hohe verzweigte und kantige Blütenstängel mit kleinen rosaroten Blüten. Auch am Stängel stehen kreuz-gegenständige Blätter, die aber kleiner sind als die grundständigen.

Die winzigen und zahlreichen Samen des Tausendgüldenkrauts reifen in spindelförmigen Kapseln heran, die von den verwachsenen Kelchblättern geschützt sind.

Tausendgüldenkraut ist in Europa und im Mittelmeergebiet verbreitet, allerdings ist die Art sehr wärmeliebend. Sie bevorzugt sonnige, halbtrockene bis frische Wiesen und auch Waldlichtungen.

Das Tausendgüldenkraut ist ein sehr hübsches, aber nicht leicht zu entdeckendes Blümchen. Sie öffnen sich erst bei 20 °C und duften ganz zart aromatisch. Es blüht nur vormittags und mittags in der Sonne auf und wird dann von seinen Liebhabern besucht, den verschiedenen Faltern, die auch die Bestäubung besorgen. Es schließt seine Blüten am Nachmittag, aber auch bei Abkühlung, Verdunkelung, Berührung und herannahendem Regen und ist dann nur noch schwer zu sehen.

Die hübsche Pflanze verdankt seinen Namen dem heilkundigen Chiron, der aus der Familie der Centauren stammte. Er war der Sohn der Nymphe Phylira und des Titanen Kronos. Aus dieser Verbindung entstand Chiron, ein Doppelwesen zwischen Pferd und Mensch.

*„Der Centaur Chiron symbolisiert den Zwiespalt des menschlichen Daseins: Auf der einen Seite manifestiert sich eine Körpergestalt mit Instinkten und Bedürfnissen, die gleich derjenigen der Tiere allen Gesetzen der Schwerkraft unterworfen ist. Andererseits aber birgt der menschliche Körper ein Seelenleben in sich, das sich im Streben nach Kultur, nach Schönheit und Harmonie, in der Sehnsucht nach höheren Werten ausdrückt. Es ist ein Wesen, das in sich selbst nicht eins ist, denn das aufwärts gerichtete Streben nach Licht und Reinheit und das schwer zu bändigende Naturwesen können nicht zusammenfinden. Sie können weder geeint werden, noch kann der eine Teil negiert, unterdrückt oder auf Dauer sublimiert werden, sie können nur nebeneinander, in gegenseitiger Respektierung bestehen. Diese Gespaltenheit zwischen Idealität und Realität im menschlichen Wesen verursacht bei vielen Menschen einen großen Leidensdruck. Sie haben angesichts ihrer Idealvorstellungen Mühe, den Körper zu akzeptieren, dessen natürliche Ansprüche und Bedürfnisse erfüllt und befriedigt werden müssen und wollen.“<sup>2)</sup>*

Chirons Kenntnisse in der Arzneikunde waren unübertroffen, nach Homer war er der erste, der über die Pflanzen und speziell auch über das Tausendgüldenkraut lehrte. Er lebte in einer Höhle im Peliongebirge in Nordgriechenland, von wo er auch den bekannten Helden Herakles, Asklepios (Äskulap), Jason und Achilles seine Kenntnisse weiter vermittelte.

„Die durch Pfeile verursachten eitrigen Wunden an den Pferdebeinen von Chiron heilte er mit dem Tausendgüldenkraut. Zur Erinnerung daran trug diese Pflanze den Namen Centaurea, der sich bis heute in der lateinischen Namensgebung erhalten hat.“<sup>1)</sup>

Das Tausendgüldenkraut wächst nicht wie ihr Bruder der Enzian in höheren Gefilden, sondern in Niederungen an Waldlichtungen, Wegrändern und im Grasland. Sie hat sich vom Standort der Familie gelöst und andernorts angesiedelt. Im hohen Gras wächst sie im Gegensatz zum Enzian im Verborgenen und kann auf Anhieb nicht so leicht entdeckt werden wie ihr Bruder, der meist auf Bergweiden anzutreffen ist. Der Stängel des Tausendgüldenkrautes hat sich seiner Umgebung angepasst und ist im Verhältnis zu den zarten Blüten vierkantig, zäh und robust. Dieser grobe Gegensatz zwischen den leuchtendfarbenen zarten Blüten und dem groben Stängel bildet die Brücke zwischen dem geistigen und erdhaftem Element, wie es bei Chiron dem Doppelwesen beschrieben wird.

Bezüglich des lateinischen Namens «Centaurea» ergibt sich noch ein weiterer Deutungsweis. «Centum» heisst «Hundert» und «Aurum» heisst «Gold». Daraus entwickelte sich das «Hundertguldenkraut». Ab dem 15. Jahrh. wurde es in Tausendgüldenkraut umbenannt. In der Volksheilkunde bezeichneten die Menschen das Kraut als Kraftpflanze. So wurden ihr wie vielen anderen rotblühenden Pflanzen übernatürliche Kräfte zugeschrieben. In alten Kräuterbüchern ist deshalb oft von dem «roten Aurin» oder dem «wilden Laurin» die Rede. Aber auch andere Namen wie Aderntee, Gall-, Magen- oder Bitterkraut deuten auf Eigenschaften der Pflanze hin.

In vielen Geschichten und Sagen wurde ihm zugeschrieben, dass es nicht nur Gesundheit ins Haus bringen, sondern auch



das Geld mehren, den Reichtum des Wäscheschranks fördern und Haus und Hof vor Blitzschlag schützen könne.

Das Tausendgüldenkraut und auch alle anderen *Centaurium* -Arten gehören zu den **streng geschützten Pflanzen**.

Gesammelt wird das blühende Kraut ohne Wurzel von Juli bis August. Man schneidet das Kraut ein paar Zentimeter über dem Boden ab, bündelt einige Pflanzen lose zusammen und hängt sie an einem schattigen, gut durchlüfteten Ort zum Trocknen auf. Die Droge (=das getrocknete Kraut), die man in der Apotheke bekommt, heißt *Herba Centaurii*.

## Heil- und Wirkstoffe:

Zu Heilzwecken wird das blühende Kraut verwendet, das neben Bitterstoffen auch Flavonoide (Pflanzenfarbstoffe), Xanthone, Triterpene, Phenylcarbonsäurederivate sowie etwas ätherisches Öl enthält. Die genannten Stoffe stellen zum Teil Polyphenole dar, die antioxidative, krebsvorbeugende und entzündungshemmende Eigenschaften aufweisen. Das Tausendgüldenkraut ist eine ausgesprochene Bitterpflanze und gehört zur Gruppe der Amara. Als Amara werden Drogen bezeichnet, die Bitterstoffe enthalten. Diese fördern die Sekretion der Verdauungssäfte vor allem im Magen, woraus sich eine appetitanregende Wirkung ergibt.

Die Bitterdrogen werden in drei Untergruppen aufgeteilt.

- Die «Amara tonica», die nur Bitterstoffe und keine weiteren wichtigen Bestandteile enthalten. Sie wirken auf die Sekretion und Motorik des Verdauungstraktes und sind allgemein tonisierend. Sie gelten als gutes Aufbau- und Kräftigungsmittel bei körperlicher und seelischer Schwäche sowie nach längerdauernder Erkrankung, um die Rekonvaleszenz zu verkürzen. Zu dieser Gruppe werden neben dem Tausendgüldenkraut auch der Enzian und der Bitter- oder Fieberklee gezählt.
- In der nächsten Gruppe, den «Amara aromatica» sind neben den Bitterstoffen noch ätherische Öle enthalten. Die Öle wirken zusätzlich krampfösend, gallefördernd, entzündungshemmend und blähungstreibend. Zu dieser Gruppe gehören das Benediktenkraut, Engelwurz (Angelika), Schafgarbe, Wermut und Kalmus.
- Die «Amara acria» enthalten neben den Bitterstoffen noch Scharfstoffe, wie sie beispielsweise auch im Galgant, Gelbwurz oder Ingwer enthalten sind. Diese Stoffgruppe wirkt ebenfalls krampfösend.

Die wichtigsten einheimischen Pflanzen der ersten Gruppe sind das Tausendgüldenkraut, der Enzian und der Bitterklee. Alle drei haben einen sehr hohen Gehalt an Bitterstoffen.

Der sogenannte Bitterwert einer Pflanze gibt die Verdünnung an, bei der ein Stoff noch bitter wirkt. Das Tausendgüldenkraut hat einen Bitterwert von 1:3500, d. h., noch in einer 3500-fachen Verdünnung wirkt und schmeckt es bitter; der Bitterklee ist etwas schwächer wirkend, sein Wert beträgt 1:1500. Aber beide können ihrem großen Bruder, dem Enzian, nicht das Wasser reichen, was die Bitterkeit betrifft, sein Bitterwert ist 1:10 000! Keine einheimische Pflanze schmeckt so bitter. (Bitterstoffwerte nach Dr. med. R. F. Weiss).

Die wertvollen Bitterstoffe wirken appetitanregend, indem sie reflektorisch zu einer erhöhten Sekretion von Speichel und Verdauungssäften führen. Die Erregung geht von den Geschmacksknospen des Zungengrundes aus und reizt den Vagusnerv. Dadurch werden im Magen die Verdauungssäfte so richtig aktiviert. Der Appetit wird angeregt, die Entleerung des Magens nach dem Essen wird beschleunigt, aber auch die Aufnahme von Nährstoffen wird gefördert. Da die Wirkung von den Geschmacksnerven ausgeht, sollten die Bittermittel nie in Form von Kapseln, Tabletten oder Dragees eingenommen werden, sondern stets in Form von Einzeltees, Magenteemischungen oder Tinkturen. Des Weiteren wird das Tausendgüldenkraut auch in Bitterschnäpsen oder Arzneiweinen im Handel angeboten.

Die heilende Wirkung des Tausendgüldenkrauts bezieht sich in erster Linie auf den gesamten Bereich des Verdauungstrakts. Die Bitterstoffe regen sowohl die Speichelsekretion, Magensaftabgabe als auch die Aktivität der Bauchspeicheldrüse, Leber und Galle an.

Das Tausendgüldenkraut wirkt gärungshemmend. Es fördert den Stuhlgang, beseitigt Verstopfung und leitet Magengase und Stauungen ab. Es stellt also in Magen und Darm wieder die natürliche Ordnung her und bewirkt, dass die Verdauung richtig funktioniert, wirkt aber auch auf Leber und Galle. Es beseitigt auch hier mangelnde Tätigkeit, heilt Leberstörungen, Gallenkoliken, Gelbsucht usw. Aus dieser regelnden, reinigenden und stärkenden Heilwirkung folgt auch eine Vermehrung des Blutes bei Blutarmut sowie die Normalisierung eines gestörten Kreislaufs. Nicht zuletzt verschwinden auch körperliche und seelische Müdigkeit und Erschöpfung, die ja oft auf Krankheitserscheinungen in Magen und Darm zurückgehen.

Kommission E: Die Droge bewirkt die Steigerung der Magensaftsekretion, wird bei Appetitlosigkeit und dyspeptischen Beschwerden angewendet. Gegenanzeigen, Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

## Anwendung

Neben den bereits genannten Anwendungen wird in der Volksmedizin die Heilpflanze weiter bei vielen anderen Beschwerden verabreicht, beispielsweise bei Blasenentzündungen und Reizblase.

Tinkturen oder Extrakte sind gängige Präparate des Tausendgüldenkrauts.



**Tee:** Für einen Tee mit Tausendgüldenkraut ist es besser, wenn man es nicht kocht, sondern 8 Stunden im kalten Wasser ansetzt.

1 gehäufte Teelöffel der getrockneten Krauts für 3 Tassen mehrere Stunden im kalten Wasser einweichen und vor dem Essen auf Trinktemperatur erwärmen, nie danach, 3 Tassen täglich trinken

Oder: 1 gehäufte Teelöffel des getrockneten Krauts in 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen und nach 10-15 Minuten abseihen. Etwa 30 Minuten vor einer Mahlzeit trinken. Durch mehrfaches Aufkochen vermindert sich der bittere Geschmack – aber auch die Wirkung.

Pater Simon sagt: *Der Tee reinigt und verbessert das Blut bei Blutarmut und reguliert den Kreislauf, womit auch die körperliche und seelische Müdigkeit verschwinden. Bei Blässe und Blutarmut, bei Skrofulose und Thrombose zum Tee noch Johanniskraut und Baldrian zufügen. Es wirkt auf die Funktion der Leber und Gallenblase, reguliert die Störungen in Leber und Galle, lindert die Schwierigkeiten wegen der Gallensteine und heilt Hepatitis. Der Tee wirkt bei gewichtigen Menschen abnehmend, wenn sie ihn über längere Zeit trinken. Auch für die Augen ist er nützlich, wenn man ihm in gleicher Menge Walnussblätter zufügt und täglich 2 bis 3 Tassen trinkt <sup>3)</sup>.*

Bei Magenschwäche, Magendrücken oder Magenkatarrh bereitet man eine Teemischung aus Tausendgüldenkraut, Enzianwurzel, Kalmus und Kamille.

### Tausendgüldenkraut-Tinktur

*Ein dunkles Schraubglas wird zu zwei Dritteln mit klein geschnittenem frischem oder getrocknetem Tausendgüldenkraut gefüllt. Mit 70-prozentigem Alkohol (Weingeist) auffüllen und gut verschließen. Gelegentlich schütteln. Nach 2 Wochen abseihen und in dunkle Tropfflaschen füllen. 3 x 10 Tropfen jeweils vor dem Essen einnehmen.*

*Man kann das Tausendgüldenkraut mit weiteren Heilpflanzen zur Behandlung aller bisher genannten Erkrankungen mischen. So lautet das Rezept der bekannten Magentropfen nach dem »Deutschen Arzneibuch«:*

### Tinctura Amarum (70%) 1:5, Bittere Tinktur

Enzianwurzel, pulverisiert 3 g, Tausendgüldenkraut, pulverisiert 3 g, Pomeranzenschale, reif; pulverisiert 2 g, Pomeranzenschale, unreif, pulverisiert 1 g, Zitwerwurzel, pulverisiert 1 g, Weingeist 68prozentigen 50 g, 3 x 10 Tropfen jeweils vor dem Essen einnehmen.

### Wein der Kraft

1 Handvoll fein geschnittenes Tausendgüldenkraut

2 Esslöffel Pomeranzenschalen, reif (Apotheke)

2 Esslöffel Eberwurzel

1 Flasche Malagawein

*Die Kräuter mit dem Wein ansetzen, 2 Wochen ziehen lassen, abseihen. Vor dem Essen 1 Likörglas genießen.*

*Dieser Wein hat eine aufbauende und stärkende Kraft und wirkt außerdem antidepressiv. Es heißt, dieser Wein verleihe Mut und Kraft. 1)“*

### Magenbitterwein:

1 Teelöffel Tausendgüldenkraut,

1 Teelöffel Bitterklee (Fieberklee),

etwas Wermut und Kamillenblumen,

einige Pomeranzenschalen in 2 Liter Rotwein ansetzen,

8 Tage an einem warmen Ort ziehen lassen, den Wein abgießen, die Kräuter dabei ein wenig ausdrücken, und dann filtrieren. Der Magenbitter wird gut verschlossen in einer Flasche aufbewahrt. Zweimal täglich davon getrunken (1 Likörglas), erwärmt den Unterleib, fördert die Verdauung <sup>4)</sup>

Das Tausendgüldenkraut ist in der Apotheke als Centaurii herba erhältlich, ebenso die Urtinktur aus der frischen Pflanze.

Ein Badezusatz von Tausendgüldenkraut hilft bei Übermüdung und bei unreiner Haut. 3 Esslöffel Tausendgüldenkraut in 1 Liter Wasser 12 Stunden lang einweichen, ab sieben und dem warmen Badewasser hinzufügen. Staunen Sie über die Wirkung! (C.Steiner)

**Bachblütenessenz:** Das Tausendgüldenkraut (engl. *Centaury*) ist eine der 38 Bachblütenessenzen. Seine Themen Durchsetzungskraft – Abgrenzungsfähigkeit – Identität haben viel zu tun mit der Erscheinung der Pflanze und ihrem zurückhaltenden Auftreten.

Die Blütenessenz fördert die Fähigkeit sich abzugrenzen, den Ablösungsprozess von den Eltern, das Erwachsenwerden, die Fähigkeit Nein zu sagen, die Entwicklung der Willenskräfte, Ichstärke (siehe die aufrechte Haltung der Pflanze), Integrität, Individualität und Ausdauer. Sie hilft den Menschen, bei sich zu bleiben, sich besser zu wehren, sich nicht ausnützen zu lassen, den eigenen Standpunkt zu vertreten, sich selbst und ihre Wünsche nicht aufzugeben, konfliktfähiger zu werden, sich Raum zu nehmen.

**Anwendung in der Tierheilkunde:** Tausendgüldenkraut gibt man den Pferden ins Grünfutter oder ins Heu, wenn sie Blut harnen. Der Teeabsud wird zum Reinigen von Wunden verwendet und für feuchte Umschläge auf Wunden. Bei Fressunlust, Abmagen und körperlichem Verfall gibt man Kühen, Pferden und Schafen eine Teemischung aus Tausendgüldenkraut, Wermut und Enzian ein. Auch bei Verstopfung oder Durchfall gibt man den Tieren Tausendgüldenkrauttee.

Frau Ilka Kleinhellefort hat für alle, die einen etwas fantasievolleren Zugang zum Tausendgüldenkraut suchen, ein



Kräutergeschichte-T  
tausendgüldenkraut.d

**Märchen** geschrieben:

Viel Freude beim Aufspüren dieser wunderschönen Pflanze.

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 17. Juli 2014** 19<sup>00</sup> Uhr  
**Kräuterstammtisch** in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

*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:

- 1) Medizin der Erde, Susanne Fischer-Rizzi, AT Verlag
  - 2) Buch: Pflanzliche Urtinkturen, Roger Kalbermatten, AT-Verlag
  - 3) Buch Haus-Apotheke, Pater Simon, Kosmos-Verlag
  - 4) Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag  
Gesundheit, Natur-Apotheke, Gerhard Leibold,  
Buch: Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag Konrad Kölbl  
Schwester Bernardines Heilkräuterbuch, Mosaik-Bücherei  
Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag
- <http://www.bio-ok.de/lexikon/geschichten/kraeutergeschichten5.html>  
<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/tausendq.htm>  
<http://www.kraeuterweisheiten.de/tausendqueldenkraut.html>  
<http://www.phytodoc.de/heilpflanze/tausendqueldenkraut-echtes/dosierung/>  
[http://books.google.de/books?id=INed99QQkYC&pg=PA370&lpq=PA370&dq=Bitterstoffwerte+wermut&source=bl&ots=OeRp4D2sZL&sig=F5oaqW7aP3irGOPtpz1bT\\_S7ZFg&hl=de&sa=X&ei=A\\_CRU6DoN6aj4qSPR4HIDw&ved=0CCsQ6AEwAA#v=onepage&q=Bitterstoffwerte%20wermut&f=false](http://books.google.de/books?id=INed99QQkYC&pg=PA370&lpq=PA370&dq=Bitterstoffwerte+wermut&source=bl&ots=OeRp4D2sZL&sig=F5oaqW7aP3irGOPtpz1bT_S7ZFg&hl=de&sa=X&ei=A_CRU6DoN6aj4qSPR4HIDw&ved=0CCsQ6AEwAA#v=onepage&q=Bitterstoffwerte%20wermut&f=false)