



Habichtskraut (*Hieracium aurantiacum*, Untergattung *Pilosella*)



Orangerotes Habichtskraut (*Pilosella*)

Das orangerote Habichtskraut, lateinisch *Hieracium aurantiacum*, ist eine auch als einheimische Wildstaude vorkommende Pflanze. Es wird in manchen Regionen auch als Gebirgskraut bezeichnet.

Es gibt über 700 verschiedene Arten von Habichtskraut. Die Volksmedizin verwendet das Kleine Habichtskraut

Die Habichtskraut-Arten sind meist ausdauernde krautige Pflanzen, die je nach Art Wuchshöhen von meist 20 bis 150 cm erreichen. Sie bilden Pfahlwurzeln und manchmal auch Ausläufer. Das mehrjährige Kraut gehört zur Familie der Korbblütler, zu der auch Kamille, Ringelblume und Löwenzahn gehören.

Es bildet am Boden eine Blattrosette mit lanzett-artigen Blättern. Unterseits sind die Blätter weißfilzig und oben hellgrün mit vereinzelt Borsten.

Das Habichtskraut ist ein echter Überlebenskünstler. Die kleine Staude ist absolut frosthart und stellt kaum Ansprüche an Pflege oder den Boden. In der Natur gedeiht es häufig auf durchlässigen, leicht sauren, kargen oder auch steinigen Böden.

Besonders auffällig ist die leuchtende Blütenkraft der doldig angeordneten kleinen dicht gefüllten Blütenköpfe. Die Färbung reicht von gelborange bis orangerot und ist vor allem durch diese Leuchtkraft ein absoluter Blickfang. So unscheinbar die Pflanze im Frühjahr auch erscheinen mag, schnell wächst sie zu einem leuchtenden Teppich

heran. Während Trockenperioden rollt die Pflanze ihre Blätter ein. Die helle Blattunterseite wird während dieser Zeit der Sonne zugewandt, so kann die Pflanze Wärme reflektieren und die Verdunstung von Feuchtigkeit minimieren.

Die mehrjährige Pflanze lässt sich leicht kultivieren.

Auf den kahlen Stängeln blühen zwischen Mai und Oktober gelbe Korbblüten, die den Blüten des Löwenzahns stark ähneln. Sie sind nur etwas kleiner.

Hildegard von Bingen erwähnte das Habichtskraut zur Schärfung der Seh- und Denkkraft. Angeblich konnte Martin Luther den drohenden Verfall des Augenlichts durch die regelmäßige Einnahme von Habichtskrauttee verhindern.

Blütezeit: *Mai—Oktober*. Sammelzeit: *Sommer*. Gesammelt werden die Blüten

Habichtskraut auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=iGCzmPFsp9U>

Heil- und Wirkstoffe:

Das Habichtskraut enthält Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Tanine, Spurenelemente, Harz. Die Eigenschaften des Habichtskraut sind augenstärkend, schleimlösend, fiebersenkend, zusammenziehend, harntreibend, antibiotisch. Die wichtigste Indikation ist aber die Ausscheidung anzuregen und die antibiotische Wirkung, was den Einsatz gegen das "Maltafieber" erklärt. Das kleine Habichtskraut hat eine stark adstringierende (zusammenziehende) Wirkung und ist daher mit Vorsicht anzuwenden.

Anwendung

Die Schulmedizin verwendet das kleine Habichtskraut nicht mehr, da es andere Kräuter mit höherem Gehalt von Gerb- und Bitterstoffen gibt.

Aber die Volksmedizin verwendet den Tee bei **Nieren und Blasenproblemen, Menstruationsbeschwerden, Blutarmut** (in diesem Falle wird 1 Messerspitze Pulver mit einem rohen Ei vermischt und getrunken. Diese Wirkung kann man durch die Zugabe von herbem Rotwein verstärken).

Das Habichtskraut wird in vielen alten Kräuterbüchern gegen Blutarmut hoch gelobt. Auch gegen Durchfall und gegen andere Beschwerden des Verdauungsapparates kann man den Habichtskraut-Tee verwenden.

Durch die antibiotische Wirkung des Habichtskraut ist es wirksam bei Fieber auf Grund von Infektionen, wie z.B. bei Grippe.

Habichtskraut-Tee

Für einen Tee überbrüht man 2 gehäufte TL mit 1/4 l kochendem Wasser, lässt das Ganze 10 Minuten ziehen und trinkt ungesüßt 2 Tassen Tee pro Tag..

Übergießt man 2 gehäufte Teelöffel Habichtskraut mit 1/4 Liter kochendem Wasser und lässt diesen Tee 10 Minuten ziehen. Der Tee wird ungesüßt 2x täglich eine Tasse getrunken.

Dieser Tee etwas stärker zubereitet, soll auch lauwarm in die Ohren geträufelt gegen Ohrensausen und Ohrenschmerzen helfen.

Äußerliche Anwendung:

Mit dem Tee der Pflanze können Waschungen bei **kleineren Verletzungen, Hautabschürfungen, leichten Verbrennungen und Hauterkrankungen mit Schuppenbildung** gemacht werden. Es wirkt entzündungshemmend und zusammenziehend.

Mund- und Rachenraum

Durch die adstringierenden und entzündungshemmenden Eigenschaften des Habichtskraut, kann man es als Tee zum Spülen, Gurgeln und Trinken gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Mundhöhlenschleimhäute und angegriffenes Zahnfleisch verwenden. Diese Wirkung ist recht mild.

Augenstärkung

Traditionell gilt das Habichtskraut als augenstärkend und soll die Sehkraft stärken.

Angeblich verdanken die Habichte dem Habichtskraut ihre scharfen Augen, was der Pflanze ihren Namen eingebracht hat. Mit dem frischen und abgekühlten Tee kann man die Augen spülen und waschen.

Allerdings, Vorsicht bei der Verwendung als Augenspülung. Es kann zu allergischen Reaktionen kommen, vor allem bei Heuschnupfen geplagten Menschen.

Blutbildung

Wenn man Habichtskraut zu gleichen Teilen mit Frauenmantel mischt, haben wir ein vortreffliches, blutbildendes Mittel. Es sollen in diesem Fall aber täglich 2 Tassen getrunken werden. Diese Mischung ist Blutarmen, besonders Kindern, sehr zu empfehlen. Wer starken Blutverlust erlitten hat, sollte sich dieser Mischung bedienen.

Schnupftabak

Eine Prise (1 Messerspitze) zu Pulver zermahlene Kräuter in Form von Schnupftabak durch die Nase eingenommen, soll laut Hildegard von Bingen die Nase säubern, die Polypen heilen, das Hirn klar machen, den **Geist erhellen** und die **Konzentrationskraft** erhöhen.

Habichtskraut zum Räuchern

Habichtskraut kann einzeln oder in Räuchermischungen verräuchert werden. Sein warmer, stimmungsaufhellender und würziger Rauch versetzt in eine euphorische und träumerische Stimmung. Es wird auch als "legal high", sozusagen als legaler Marihuana-Ersatz verwendet, da Habichtskraut die Intuition, Klarsicht und das Bewusstsein fördert. Sein Rauch gibt das Gefühl, ein Teil der Schöpfung zu sein und fördert Visionen um neue Wege zu finden.

Immer wenn man sich niedergeschlagen, kraft- und mutlos fühlt, kann man mit einer Habichtskrauträucherung Tatkraft, Selbstvertrauen und Zufriedenheit erfahren. Dabei lässt es die Emotionen abklingen und die störenden Gedanken auflösen, so dass man zielgerichtet die anstehenden Probleme lösen kann.

„die getrockneten und gerauchten blätter geben ein sanftes high ab, dass dem vom cannabis recht ähnlich is! es wirkt nicht wie der hammer auf den schädel, eher subtil und auch keinesfalls physisch.

In dänemark wird es schon länger als cannabis ersatz gebraucht. Die wirkstoffe, die das "high" auslösen sind weitestgehend unbekannt... aber das habichtskraut wird auch in der medizin genutzt.“¹⁾



2008 startete der Landesbund für Vogelschutz eine bayernweite Aktion, bei der die Bürger eine Symbolpflanze für jeden der sieben Regierungsbezirke bestimmen konnten. Abgestimmt wurde im Internet. Hintergrund der Aktion: den Bürgern die heimische Flora näher bringen.

So wird Schwaben in Sachen Pflanzen seitdem vom Orangeroten Habichtskraut, botanisch *Hieracium aurantiacum*, vertreten.

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:

- **Donnerstag 21. Juli 2016** 19⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch:
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

Literaturhinweis:

Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag

1) <http://kifferforum.grow.de/viewtopic.php?f=52&t=315#p3867>

<http://www.kaesekessel.de/kraeuter/h/habichtskraut.htm0>

<http://www.satureja.de/html/habichtskraut.html>

https://de.wikipedia.org/wiki/Orangerotes_Habichtskraut

https://www.baumschule-horstmann.de/orangerotes-habichtskraut-698_58938.html

<http://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/querbeet/pflanzen-lexikon/pflanzen-lexikon-kraeuter-habichtskraut102.html>