



## Wilde Möhre (*Daucus carota*)



Die in Mitteleuropa heimische Wilde Möhre (*Daucus carota* subsp. *carota*) ist ein Elternteil der Gartenmöhre oder Karotte. Die Gartenmöhre (*Daucus carota* subsp. *sativa*) ist vermutlich ein Kreuzungsprodukt aus der Wilden Möhre (*Daucus carota* subsp. *carota*), der südeuropäischen *Daucus carota* subsp. *maximus* und evtl. der orientalischen *Daucus carota* subsp. *afghanicus*. Sie gehört zur Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Im Gegensatz zur orangefarbenen Gartenmöhre ist die Wurzel der Wilden Möhre bleich und ebenfalls genießbar.<sup>1)</sup>

Die Wilde Möhre ist eine zweijährige Pflanze. Im ersten Jahr sieht man nur eine Blattrosette von ihr, aus der im zweiten Jahr dann der Stängel mit der Blüte wächst.

Die Pflanze kann bis zu eineinhalb Meter groß werden und es können bis zu 20 Doldenblüten an ihr wachsen. Es gibt aber auch Pflanzen, an denen gerade mal eine Dolde wächst. Dies liegt am Boden, auf dem die Pflanze steht. Sind sehr wenige Nährstoffe im Boden vorhanden, so bilden sich auch wenige Blüten. Die Wilde Möhre ist im Hochsommer sehr auffällig überall am Wegesrand zu finden.

Die Wilde Möhre ist bei Insekten sehr beliebt. Wildbienen, Blattwespen, Wanzen,

Käfer und Fliegen aller Art besuchen die Blüten. Dabei wirbt die Wilde Möhre mit einem pffiffigen Trick, sie täuscht nämlich bereits vorhandene Kundschaft vor. Inmitten der vielen kleinen weißen Teilblüten, aus der die Dolde besteht, befindet sich meist eine lila bis schwarz gefärbte Blüte, die daher auch „Mohrenblüte“ genannt wird.

Doch wie hilft dieser kleine schwarze Punkt der Pflanze bei der erfolgreichen Vermehrung? Jeder kennt das Phänomen: Bleibt vor einem Schaufenster jemand interessiert stehen, bildet sich schnell eine Gruppe, die ansonsten achtlos vorüber gegangen wäre. Die kleine dunkle Blüte wird im Vorbeifliegen als Insekt wahrgenommen und signalisiert interessierte Kundschaft. „Gerade im Hochsommer, wenn alles blüht, ist das ein kleiner evolutiver Vorteil gegen die übrige weiße Konkurrenz am Wegesrand“



Charakteristisch für die Wilde Möhre ist ein durchgehend behaarter Stängel, und die Blüte rollt sich vor und nach der Blüte wie ein Vogelneest zusammen.

Die zwei- bis vierfach gefiederten Blätter der Wilden Möhre erscheinen im Grobumriss dreieckig.

Die Wurzel ist im ersten Jahr bis in den Winter hinein essbar.

Im Gemüsebeet wird die Wilde Möhre einjährig gezogen und die reichlich Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe enthaltende Wurzel wird im ersten Herbst zum Verzehr geerntet. Die nahrhaften Wurzeln waren wahrscheinlich bereits während des Jäger- und Sammlerzeitalters, vor dem Ackerbau, ein Bestandteil der Nahrung des Menschen. Die Entwicklung zur Kulturpflanze scheint in der Wiege des Ackerbaus, im Nahen Osten, begonnen zu haben.



In der Naturheilkunde benutzt man von den Wilden Möhren die im Spätsommer gesammelten Wurzeln, die reifen Früchte und die frischen Blätter

Zum besseren Verständnis eine kurze Filmsequenz auf Youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=hsJ8ONXeGsw>

### Heilwirkung

Die Wilde Möhre enthält im Vergleich zur Kulturmöhre nur wenig Karotin, deshalb hat die Wurzel keine orangefarbene Tönung. Dafür kann sie mit anderen Inhaltsstoffen überzeugen:

Wichtige Inhaltsstoffe dieser Heilpflanze sind: Ätherisches Öl, Flavonoide, Provitamin A, Vitamine B1, B2, C, Pektin, Mineralsalze, Kohlenhydrate.

### Anwendung

In der Volksmedizin verwendete man den Pflanzensaft der Wilden Möhre gegen Geschwüre und Wunden. Der Wurzelsaft wirkt im Darmtrakt wurmtötend, das ätherische Öl wirkt erwärmend.

Ein Tee aus Blättern und Blüten schmeckt nicht nur gut, er ist auch nervenstärkend, harntreibend und gut für Nieren, Blase und Prostata. In früheren Zeiten wurde sie als potenzsteigerndes Mittel verwendet. Außerdem wirkt ein Tee leicht stimulierend und erfrischend auf den Organismus.



Frische Blätter sind wundheilend (zerstampft und auf die Wunde gelegt), auch gegen Verbrennungen und Erfrierungen und gegen Hautjucken. Vorbeugend auch gegen Steinleiden.

Der Same enthält beruhigende Substanzen für die Verdauung. **Vorsicht:** Nicht in der Schwangerschaft anwenden!

In der Schulmedizin verwendet man die Möhre bei

- **Sehstörungen**
- Mangel an Vitamin A und
- Ernährungsstörungen der Säuglinge

Man kennt sie auch als Mittel gegen Madenwürmer und als entwässernde Droge. Von der Wilden Möhre wird der Saft verwendet, die frische gehackte Wurzel auch als Gemüse.

Weitere wichtige Anwendungsgebiete der Wilden Möhre sind:

Konzentrationsstörungen, Antriebsschwäche, mangelnde Vigilanz, depressive Verstimmungszustände, ADHS und ADS

*Zentrierung von Bewußtseinskräften*

Das Wesen der Wilden Möhre ist die Zentrierung von Bewusstseinskräften. Unsere Zeit ist gekennzeichnet durch eine kaum zu bewältigende Vielfalt und Kompliziertheit von Einflüssen, die auf den Menschen einwirken und seine Aufmerksamkeit erfordern. Dies kann je nach Konstitution und Intensität der Belastung zu einer inneren Zerrissenheit und Unausgeglichenheit der Kräfte führen. Die Bewusstseinskräfte werden zerstreut und geschwächt.

Die Wilde Möhre mit ihrer bis zu 80 cm langen, weißen, schlanken Pfahlwurzel vermag hier wieder zu erden. Besonders klar aber zeigt sich ihr zentrierender Aspekt vor allem in der Bewegung des Blütenstandes, der sich mit beginnen der Samenbildung um die zentrale, purpurschwarze, sterile Mohrenblüte (daher der Name „Möhre“) wie ein Vogelnest zusammenzieht. Damit stellt sie aktiv einen Innenraum her um ihr Zentrum.

Der Samen enthält ätherische Öle in hoher Konzentration. In Untersuchungen der letzten Jahre konnten sich eine Reihe therapeutischer Wirkungen bestätigen. In den Samen sind schmerzstillende und entzündungshemmende Stoffe enthalten, die fast genauso stark wirken sollen wie bekannte Schmerzmittel. Möhrensamenöl wird auch mit großem Nutzen in der Hautpflege und bei der Behandlung von Hautproblemen eingesetzt. Gewarnt wird vor Verzehr von Möhrensamen in der Schwangerschaft oder bei Kinderwunsch, wie viele andere Pflanzen sollen sie Substanzen enthalten, die Fehlgeburten auslösen oder verhütend wirken können.

## Tropfen

Daucus comp. ( **CERES Heilmittel** ) • 1 – 3 x täglich 5 Tropfen einnehmen.

Eine Intervalltherapie führt zu einer deutlichen Wirkungsverstärkung: 4 Wochen Einnahme, 1 – 2 Wochen Pause.

## Kinder in der Naturheilpraxis

Statt Ritalin, die Wilde Möhre: Die Behandlung von Aufmerksamkeitsstörungen<sup>3)</sup>

Kinder mit überschießender Lebhaftigkeit werden mit Allopathie so weit heruntergedämpft, bis sie die gewünschte Anpassungsleistung erbringen. Die Wilde Möhre wirkt hier in hohem Maße zentrierend und konzentrationsfördernd und nicht wenige Ritalin-Verordnungen können sich hiermit erübrigen:

Das Wesen von Daucus carota, der Wildform unserer Karotte, erschließt sich dem Betrachter am besten über ihren Blütenstand: Zahlreiche weiße Einzelblüten sind zu einer schirmförmigen Dolde vereinigt. Doch dann zeigt sich etwas Außergewöhnliches: Im Zentrum des weißen Blütenmeeres findet sich eine einzelne kleine Blüte von purpurroter Farbe, die sich deutlich von ihren weißen Geschwistern abhebt und ganz klar die Mitte des Blütenstandes kennzeichnet. Die Rundform der Dolde findet in der dunklen Einzelblüte eine Verstärkung: Sie ist die Mitte des Kreises und symbolisiert die typische Qualität von Daucus carota: Zentrierung und Konzentrationsförderung. (Margret Rupprecht)

## Die Wildkräuterküche

Die ganze Pflanze ist essbar. Man kann das junge Kraut fein hacken und auf das Butterbrot geben, als Salatzugabe verwenden oder einfach so genießen. Es verfeinert auch Gemüsesuppen und Soßen. Die Blüte schmeckt in Bierteig ausgebacken gut und die Samen geben Wildgerichten und Wintersoßen den richtigen „Kick“.

Einfaches und schmackhaftes Gericht mit der wilde Möhre (Anja Mattern)

3 Esslöffel Wurzeln der wilden Möhre, -geraspelt

400 g Kartoffeln

200 g Champignons

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

40 g Butter der Margarine

Gemüsebrühe

etwas Petersilie



## Zubereitung:

Die Wurzel unter fließendem Wasser abbürsten und raspeln. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke würfeln. Die Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und kleinhacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und in sehr kleine Stücke schneiden. Ewas Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten, Pilze zugeben und ca.5 Minuten bei starker Hitze unterrühren anbraten. Die Gemüsebrühe im Kochtopf erhitzen. Geraspelte Wurzeln, Kartoffeln und gebratene Pilze in die Brühe geben und 20 Minuten weichkochen. Den Eintopf mit der gehackten Petersilie bestreuen.

## Exkurs: Zur Unterscheidung der Doldenblütler

Der giftige Schierling hat einen glatten und meist gefleckten Stängel, der auch rot unterlaufen sein kann.

Weitere Doldenblütler deren Blüten sehr ähnlich aussehen sind: Der Wiesenbärenklau, die Bärwurz, der Wiesenkümmel, die Hundspetersilie, und der Wiesenkerbel.



Zum besseren Unterscheidung dazu der Kurzfilm auf Youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=mNOXsec72h0>



Wiesenbärenklau



Bärwurz



Wiesenkümmel



Hundspetersilie



Wiesenkerbel

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Sonntag 14. September 2014** 10.00 – 17.00 Uhr **Anton Styger**  
Seminar: „Erfahrungen und Leben mit den Zwischenwelten“ und Gruppenablösung 18.00 – 19.30 Uhr  
Kieselhof 16, 71540 Murrhardt (Nähe Stuttgart); Anmeldung: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)
- **Montag 15. September 2014** 19.00 – 21.00 Uhr **Anton Styger**  
Vortrag „Erlebnisse mit den Zwischenwelten“  
Kelter, Winterbach (Nähe Schorndorf); Anmeldung: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)
- **Donnerstag 18. September 2014** 19.00 Uhr  
**Kräuterstammtisch** in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
- **Freitag 19. September 2014** 20.00 Uhr **Apotheker, Matthias Stadler**  
Vortrag: **Eisen** ein wichtiger Baustein für unseren Körper  
Camphill-Ausbildungen, Frickingen; Anmeldung: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)

*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) Wilde Möhre: Die Pflanzen des Capitulare de Villis beim Freundeskreis Botanischer Garten Aachen e. V..
- 2) Pflanzliche Urtinkturen, Roger und Hildegard Kalbermatten, AT-Verlage
- 3) [http://www.naturheilpraxis.de/nh/index.html?http://www.naturheilpraxis.de/nh/archiv/2013/nhp05/a\\_nh-13\\_05\\_kinder\\_03.html](http://www.naturheilpraxis.de/nh/index.html?http://www.naturheilpraxis.de/nh/archiv/2013/nhp05/a_nh-13_05_kinder_03.html)  
<http://www.ceresheilmittel.de/arzneimittel-vertrieb/praeparate/kombinationsmittel/daucus-comp.html>  
<http://www.nabu.de/tiereundpflanzen/pflanzen/pflanzenportraits/14041.html>  
<http://www.natur-lexikon.com/Texte/HWG/002/00163-wilde-Moehre/HWG00163-wilde-Moehre.html>  
<http://www.ceresheilmittel.de/arzneimittel-vertrieb/praeparate/kombinationsmittel/daucus-comp.html>  
<http://www.hausgarten.net/gemuese-gemuesegarten/gemuesesorten/wilde-moehre-daucus-carota.html>  
<http://www.ceresheilmittel.de/arzneimittel-vertrieb/praeparate/kombinationsmittel/daucus-comp.html>  
<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/die-wilde-moehre.shtml>