



Königskerze (*Verbascum thapsus*)



Die Pflanzengattung der Königskerzen gehört zur Familie der Braunwurzgewächse, von denen es 300 verschiedene Arten gibt. Der Gattungsname *Verbascum* wurde ins Deutsche übersetzt (lat. 'verbascum' = Königskerze).

Die Königskerze ist in Mittel- und Südeuropa, in Kleinasien, Marokko und vielen anderen Orten der gemäßigten Zone verbreitet.

Es gibt verschiedene Arten der Königskerze, die kleinblütige Königskerze (*Verbascum thapsus*), schwarze Königskerze (*Verbascum nigrum*), mehligke Königskerze (*Verbascum lychnitis*), und filzige Königskerze (*Verbascum phlomoides*). Die großblütige Königskerze zeichnet sich durch ihre Höhe von bis zu 2 m und im Durchmesser bis 5 cm messenden Blüten aus. Mit ihrem reichlich mit goldgelben Blüten besetzten und wie eine große Kerze weit herausragendem Stängel macht die Pflanze ihrem Namen alle Ehre.

Verbascum-Arten wachsen als ein-, zwei-, mehrjährige oder ausdauernde krautige Pflanzen.

Die Blätter sind in einer grundständigen Rosette und gegenständig am Stängel angeordnet und filzig behaart. Die gelben, leicht asymmetrischen Blüten stehen zu 2 bis 5 gebüschelt in einer langen Ährentraube. Ihre Blütenblätter sind im unteren Bereich verwachsen, die 2 oberen etwas kleiner als die 3 unteren, außen feinwollig behaart.



Die große kulturelle Bedeutung der Königskerze spiegelt sich im Brauch der Kräuterweihe, der in den ländlichen Gegenden Süddeutschlands noch heute lebendig ist. Das ursprünglich heidnische Kräuterritual wurde christlich

umgewidmet: Die Sammelzeit, in der wichtige Kräuter ihre größte Heilkraft haben, liegt zwischen den Festen Mariä Himmelfahrt (15. August) und Mariä Namen (12. September). Zu Beginn dieses sogenannten "Frauendreißigers" wird das Kräuterbüschel geweiht, das eine genau vorgeschriebene Anzahl von Heilkräutern enthält (7, 9, 15, 77 oder 99 Kräuter). Stets thront in dessen Mitte die schöne Königskerze, um die die anderen Kräuter gruppiert sind, z.B. Johanniskraut, Schafgarbe, Kamille, Wermut, Beifuß, Baldrian, Pfefferminze, Arnika. Das geweihte Kräuterbüschel bekommt dann in der Bauernstube einen Ehrenplatz. Der Tee aus diesen Kräutern soll besonders heilsam sein, zudem suchte man sich vor Blitzschlag zu schützen, indem man bei Gewitter etwas davon ins Feuer warf.

Auch ungepflückt soll die Königskerze den Blitz vom Hof fernhalten, ein Grund, warum die hochgeschätzte Pflanze, mancherorts "Wetterkerze" genannt, nicht ohne Grund abgerissen werden durfte. Auf der anderen Seite tat die getrocknete Königskerze unseren Vorfahren beim Feueranzünden oder in Streifen geschnitten als Lampendocht gute Dienste. In Öl, Harz, Pech oder Wachs getaucht erhellte der Stängel als lange brennende Fackel die Nächte.

Plinius der Ältere im alten Rom, Gerard in England, die Delaware-Indianer und Bauern im Süden Amerikas kannten und empfahlen allesamt erhitzte Blätter für Umschläge gegen Arthritis.

Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp schätzte die Königskerze als Herzstärker. Er empfahl, dafür einige dieser wolligen Blätter zusammen mit dem üblichen Suppengrün in einer kräftigen Fleischbrühe zu kochen. Bei chronischem Schnupfen sollte man den Tee in die Nase hinaufziehen. Er würde die Nase so gründlich reinigen wie ein Schornsteinfeger den Kamin.

Hildegard von Bingen empfiehlt bei Halsschmerzen und Heiserkeit (bei Erkältung oder stimmlicher Anforderung), bei rauher Stimme einen Königskerzen-Likör, das Sängermittel, zu trinken. Am besten 3-4 x täglich 1 Likörglas leicht erwärmt einnehmen. Dieses sogenannte „Sängermittel“ bringt wieder die Stimme zum Leben.

Der sogenannte 'Stimmkräutertrank' nach Hildegards Originalrezeptur mit Königskerze, Fenchel und Biowein findet man unter: <https://www.hildegardvonbingen.at/elixiere/kraeuter-traenke/139/koenigskerzen-trank?c=5>

Blütezeit ist Juli bis September. Gesammelt werden die Blüten. Die Volksheilkunde bedient sich auch der Blätter und Wurzeln. Die Blüten der Königskerze dürfen nur bei trockenem, sonnigem Wetter – um die Mittagszeit -aus den Kelchen gezupft werden. Zuerst übertröcknet man die Blüten an einem etwas zugigen Ort und wendet sie öfters um. Sobald die Blüten restlos getrocknet sind, müssen sie sofort in gut verschließbaren Glasgefäßen aufbewahrt werden, da sie nicht die geringste Luftfeuchtigkeit vertragen und sogleich schwarz und unansehnlich werden.

Heil- und Wirkstoffe:

Die ganze Pflanze enthält pflanzlichen Schleim. Sie zählt neben Eibisch und den Käsepappeln zu den schleimreichsten Heilpflanzen. Die Blüten haben außerdem bis zu 10% Zucker und ätherisches Öl. In den Blättern



und Wurzeln sind wiederum Bitterstoffe und ein Saponin, mineralogische Spurenelemente neben Schleimstoff nachzuweisen. Die ganze Pflanze enthält mehrere, noch nicht näher bezeichnete Saponine.

Die Volksheilkunde tritt mit Recht nicht nur für die Anwendung der Blüten ein, sie erblickt in der Verwendung der ganzen Pflanze, Blüte, Blatt und Wurzeln die ideale Heilwirkung. Gerade die so wertvolle Zusammensetzung der Heilstoffe Schleim, Bitterstoffe und Saponine in allen drei Pflanzenteilen macht die Heilkraft der Pflanze so vielgestaltig.

Anwendung

Königskerzenblüten sind mit ihren Flavonoiden und Saponinen Balsam für alle Schleimhäute im Körper. Die enthaltenen Schleimstoffe überziehen die gereizten Körperschleimhäute mit einer schützenden Schicht und helfen bei Halsschmerzen, Heiserkeit, Reizhusten und allen Bronchialerkrankungen. Sie helfen auch bei Allergien und allergischem Asthma. Auch die angegriffenen Schleimhäute von Ohren und Magen beruhigen sich wieder.

Im Winter und in Erkältungszeiten schützt der Tee aus Königskerzenblüten vor Ansteckung und beseitigt auch jene grippalen Erkrankungen, die durch Viren verursacht werden. Dabei fördert er das Schwitzen, treibt den Schweiß aus allen Poren und aktiviert die Reinigung über die Lymphe. Selbst bei Infektionen mit Herpes simplex können Königskerzenblüten helfen.

Bei Bindehautentzündung beruhigt eine Kompresse mit Königskerzenblüten, die auf die geschlossenen Augen gelegt wird.

Die Königskerze ist besonders zur Behandlung von Husten und Heiserkeit geeignet, denn sie wirkt nicht nur reizlindernd, sondern zudem auswurfördernd und kann dazu beitragen, einen Sekretstau zu verhindern. Die Saponine der Königskerze tragen dazu bei, zähen festsitzenden Schleim auf den Bronchien zu lösen. Die Königskerze hilft auch, die Atemwege vor dem Austrocknen zu schützen – dank der in ihr enthaltenen Schleimstoffe, die sich wie ein schützender Film über unsere Schleimhäute legen und es so Krankheitserregern schwer machen.

Die Königskerze enthält Antioxidantien, was von italienischen Forschern nachgewiesen wurde. In weiteren Forschungen kam heraus, dass die Pflanze auch entzündungshemmend, wundheilend, antibakteriell, leberschützend und schmerzlindernd wirkt. Die Bildung freier Radikale wird unterdrückt, d. h. die Alterung wird verlangsamt und Krebs wird zumindest teilweise unterdrückt. ¹⁾

Königskerzen-Tee

Der Tee ist eines der besten Naturheilmittel bei den entzündlichen Erkrankungen der Luftwege, sei es Heiserkeit, Husten, Bronchialkatarrh, Bronchitis oder Keuchhusten.

Besonders geeignet ist der Tee von Königskerzen-Arten für die Behandlung der trockenen Katarrhe verbunden mit heftigem Hustenreiz. Auch der charakteristische "bellende" Husten der Abend- und Nachtstunden findet Linderung und Heilung. Hier wird es angezeigt sein, für diese nächtlichen Hustenanfälle dem Patienten den Tee mit Honig gesüßt, in einer Thermoskanne vorsorglich bereitet zu haben, so daß der Tee im Bedarfsfalle sofort schluckweise eingenommen werden kann.

Der Königskerzentee ist sehr geeignet bei allen mit Fieber verbundenen Bronchialkatarrhen, da der Saponingehalt fiebersenkend wirkt und die Schweißsekretion anregt.

1,5 bis 2 g fein zerschnittene Königskerzenblüten (Wollblumen) mit ca. 150 ml kochen dem Wasser übergießen und nach 10 bis 15 Min. abseihen. Um den Schleim der Droge besser zu nutzen ist es auch sinnvoll, den Aufguss mit kaltem Wasser anzusetzen, nach 2 Stunden abseihen und kurz zum Kochen bringen. Damit feine Härchen und Staubblätter nicht irritieren, empfiehlt sich eine Filterung bei Getränken aus der Königskerze.

Gut kombinieren lässt sich in solchen Tees die Königskerze auch mit anderen Heilpflanzen, die bei Husten und Heiserkeit helfen. Dazu zählen etwa Malve, Fenchel und Spitzwegerich, aber auch der Thymian ist ein guter Begleiter der Königskerze.

Königskerzensirup

„Sie brauchen dazu: den Saft und die Schale einer unbehandelten Zitrone, einen halben Liter Wasser, 300 g Zucker, jeweils 3 EL Blüten der Königskerze, Malve und des Gänseblümchens, dazu noch 20 g Thymian- und Spitzwegerichblätter und 5 Esslöffel Honig.

Herstellung: Das Wasser mit der Zitronenschale und dem Saft aufkochen, dann den Zucker hinzufügen und einkochen, bis die Flüssigkeit sirupartig ist. Dann die Heilkräuter und den Honig begeben, in ein Glas füllen und 20 Tage bis 4 Wochen am Fenster stehen lassen.

Hilft bei Husten oder Erkältungen. Dazu mit Wasser verdünnt 3-mal am Tag einen EL einnehmen, kann auch mit Wasser verdünnt werden. ¹⁾“

Eine Hustentinktur

Sie brauchen 10 g Königskerzenblüten, je 30 g Eibischwurzel und Fenchelfrüchte, dazu noch 20 g Biberneln- und Bibernellenwurzel, und einen Alkohol (min38%).

Zerkleinern Sie die Kräuter und geben Sie sie in ein großes Glas mit Alkohol.

Dann 3 Wochen stehen lassen, danach abseihen. Bei Husten 3-mal am Tag 1 TL davon einnehmen.

Königskerzenblüten-Öl

Ein Massageöl bei Nervenschmerzen oder zum Einträufeln ins Ohr bei Ohrenschmerzen oder Tinnitus.

Geben Sie zwei Handvoll Blüten in ein helles Glas mit Schraubdeckel, übergießen sie mit 100 ml gutem Olivenöl und stellen es für ca. 4 Wochen hell und warm, aber nicht in die Sonne. Schütteln Sie den Ansatz ab und zu um. Dann gießen Sie das Öl durch ein feines Baumwolltuch ab und bewahren es bis zum Gebrauch in einem dunklen Fläschchen auf. Einreibungen mit einem Königskerzenöl wirken schmerzstillend bei Gicht oder bei Rheuma.



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:

Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag

¹⁾ <http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/Koenigskerze.htm>

<http://www.kraeuterweisheiten.de/koenigskerze.html>

<http://heilkraeuterfrauen.de/pflanzen-kennenlernen/pflanzenportraits/koenigskerze.php>

<http://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/koenigskerze>

<http://www.kaesekessel.de/kraeuter/k/koenigsk.htm>

<http://www.koop-phyto.org/arzneipflanzenlexikon/koenigskerze.php>

<http://www.heilpflanzen-lexikon.com/koenigskerze.html>

<https://www.hildegardvonbingen.at/elixiere/kraeuter-traenke/139/koenigskerzen-trank?c=5>