



### Ackersenf (*Sinapis arvensis*)



Der Ackersenf ist eine wildwachsende Form der Senfpflanze und gilt an seinen bevorzugten Wuchsstellen, den Äckern, als lästiges Unkraut. Durch seine rauen Haare unterscheidet er sich von anderen gelb blühenden Pflanzen, die senfähnlich sind. Er wächst bevorzugt auf Äckern und an Wegrändern. Ackersenf ist einjährig und wird 30 - 60 cm hoch. Er hat schwefelgelbe Blüten, deren Blütenblätter sich nach außen hin absenken. Die Blätter sind recht groß, borstig behaart und gezähnt spitz. Der Stängel ist kurzborstig. Die gelben Blüten erscheinen zwischen April bis Oktober. Sie haben, wie alle Kreuzblütler, vier Blütenblätter.

Aus den Ackersenf-Blüten entwickeln sich nach und nach die Samen. Die Samen sitzen in länglichen Schoten.

Kräftige Ackersenf-Exemplare können bis zu 25.000 Samen erzeugen. Die Samen sind lange Jahre keimfähig, kommen aber nur nahe der Bodenoberfläche zur Keimung.



Bestäubt wird Ackersenf vor allem von Käfern und Fliegen, weniger von Bienen und Hummeln.

Die Samen des Ackersenfs kann man ähnlich benutzen wie echte Senfsamen, beispielsweise als Gewürz und im Wildsalat und äußerlich als hautreizendes Pflaster anwenden. Da die Samen des Ackersenfs den kultivierten Senfsamen ähneln, kann man sie auch ähnlich anwenden.

Der Acker-Senf ist ein Archäophyt und wurde mit dem Ackerbau aus dem Mittelmeergebiet in die nördlichen

Regionen Europas eingeschleppt. In den gemäßigten Zonen ist er heute weltweit verbreitet.

Magische Kräfte: Fruchtbarkeit, Schutz, intellektuelle Fähigkeiten.

Senfkörner wurden in einem roten Schutzbeutel zum Schutz gegen Erkältungen und zur Steigerung der intellektuellen Fähigkeiten mitgeführt. Die Hindus glaubten, mit seiner Hilfe durch die Luft reisen zu können. In Italien werden Senfkörner als Schutzvorkehrung auf der Türschwelle ausgestreut und es heißt, dass unter der Türschwelle vergrabene Senfkörner alle übernatürlichen Wesenheiten vom Haus fernhalten. Der Verzehr von Senfkörnern soll die weibliche Empfängnisbereitschaft erhöhen.

Informationen zum Ackersenf: <https://www.youtube.com/watch?v=s2cPIX8QJF8>

#### Heil- und Wirkstoffe:

Der Ackersenf enthält sehr viele Mineralien, Eiweiß in der Pflanze, Senfölglykoside, Vitamin C, Provitamin.

Die stechend riechende, scharfe Senföle schützen verwundete Pflanzen vor Pilzbefall und Pflanzenfressern. Die Raupen der Kohlweißlinge bevorzugen jedoch Pflanzen mit Senfölen, die auch in den erwachsenen Schmetterlingen noch nachweisbar sind und diese vor Fressfeinden schützen.

#### Anwendung

Ackersenf ist milder als der gewöhnliche Senf und ist somit zur Durchblutung für etwas empfindlichere Haut besser geeignet. Dafür werden die Samen zu einem Brei gestampft und Auflagen von bis zu maximal 30 Minuten gemacht. Bei sehr empfindlicher Haut ist es ratsam, die Haut vorher einzufetten. Sonst könnte die Reizung der Haut zu Verbrennungen führen. Solche Auflagen werden bei Halsschmerzen, Bronchitis, rheumatischen Beschwerden und bei Gelenkschmerzen gemacht. Innerlich wirkt Senf bei Verdauungsbeschwerden und regt den Stoffwechsel an.

Als Faustregel kann man sich merken, dass Senfpflaster für Beschwerden geeignet sind, bei denen Wärme lindernd wirkt.

Neuere Studien konnten belegen, dass Senföle eine antibakterielle und allgemein keimabtötende Wirkung hat. Aus diesem Grund kann es auch zur natürlichen Konservierung von Nahrungsmitteln verwendet werden. Die durchblutungsfördernden Eigenschaften des Senföls macht sich die ayurvedische Heilkunde zu Nutzen: Hier dient es zur Hautpflege und wird gern bei Massagen verwendet. In der Kosmetik findet sich Senföle als Basis für manche Seifen.

Ackersenf ist einer der klassischen Bach-Blüten, er ist als **Bachblüte Mustard** bekannt.

Mustard ist verbunden mit den Seelenqualitäten der Heiterkeit und lichten Klarheit. Im negativen Mustard-Zustand ist man





von düsterer Schwermut umfassen. So gesehen ist jeder negative Mustard-Zustand, ähnlich wie Sweet Chestnut (Esskastanie), ein kostbares Geschenk, das die verschüttete Tür zu den Tiefen der Seele wieder öffnet.

Dr. Bach schreibt dazu:

Mustard vertreibt die Trübsal und bringt die Freude ins Leben zurück. Wer Mustard einnimmt, hat das Gefühl, langsam aus einem schweren dunklen Traum zu erwachen.

In der Naturheilkunde, hilft der Ackersenf Grenzen zu setzen und Nein zu sagen. Da Ackersenf für Klarheit und Sinnfindung steht, hilft er auch zu erkennen, wann die eigene Grenze erreicht ist und wann es sinnvoll ist, die eigenen Kräfte einzuteilen. Damit soll er lustlose Durchhalteparolen ablösen und positive, kraftvolle Lebensimpulse setzen.

### In der Küche

Die jungen Blätter des Ackersenfs kann man als Wildgemüse in Salaten oder Kräuterquarks essen. Da die Blätter scharf sind, eignen sie sich eher als würzender Teil eines Salates. Die Samen kann man als Sprossen keimen lassen und frisch verzehren. Feingehackte Blätter können als Gewürz dienen. Blütenknospen können wie Brokkoli zubereitet werden. Krautige Teile sind nach längerem Kochen als Gemüse geeignet.

Durch die in ihm enthaltenen Senföle regt der Ackersenf den Stoffwechsel und die Verdauung an.

### Ackersenf und Gartenbau:

Senf hat die Eigenschaft durch seinen Schwefelgehalt schädliche Bakterien und Pilze im Boden abzutöten. Er ist also ein natürlicher Gegner schädlicher Nematoden und eignet sich hervorragend für Mischkulturen zur Desinfizierung der Böden. Leider wird Ackersenf auch von der Kohlhernie (*ein parasitisch lebender einzelliger Organismus*) befallen und hilft dagegen nicht.

Ackersenf lockert den Boden auf und eignet sich hervorragend zur Lockerung schwerer Böden, man muss ihn nicht mal unterpflügen, sondern lässt ihn einfach wachsen.

Die Samen des Ackersenfs können über Jahre schlummern, um dann beim nächsten Pflügen wieder zu keimen. Ein Umstand, warum man auch heute noch, nach jahrelanger Bekämpfung von Ackersenf, noch immer die frech aus den Feldern leuchtenden Pflanzen findet.

Auch sehr interessant: Laut einem Bericht des britischen Guardian vom 25 July 2005 gingen bei einem Freilandversuch mit genmanipuliertem Raps die Gene für eine Resistenz gegenüber Unkrautvernichtungsmitteln auf den Ackersenf über. Als man mit der großen Giftspritze kam, freute sich der Ackersenf.

**Verwechslung mit Hederich (*Raphanus paphanistrum*).** Unterscheidung: Die Blütenblätter des Hederichs sind mit violetten, selten dunkelgelben Adern durchzogen. Hederich bringt auch weiße Blüten mit schwärzlich grünen Adern hervor. Von anderen ähnlichen Pflanzen unterscheidet man ihn durch seine Behaarung. **Keine Haare, kein Ackersenf.**

*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. September 2017** 19<sup>00</sup> Uhr  
**Kräuterstammtisch:**  
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

### Literaturhinweis:

<http://www.kaesekessel.de/kraeuter/a/ackersenf.htm>

<http://symptomat.de/Ackersenf>

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

<http://www.luontoportti.com/suomi/de/kukkakasvit/ackersenf>

[http://www.rohkostwiki.de/wiki/Senf,\\_Acker-](http://www.rohkostwiki.de/wiki/Senf,_Acker-)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Acker-Senf>