



Heil-Ziest (*Betonica officinalis*)



Der Name "Ziest" ist ein aus dem märkischen stammenden Lehnwort der sorbischen Sprache, bei dem bestimmte Laute an das märkische angepasst wurden. Das Wort "Stachys" bezieht sich auf den scheinährenbildenden Blütenstand.

Die **Echte Betonie (*Betonica officinalis*)**, auch **Heil-Ziest**, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Betonien (*Betonica*) innerhalb der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). *Betonica officinalis* gehört aktuell zur Gattung Betonien (*Betonica*) und wurde von manchen Autoren der Gattung der Zieste (*Stachys*) zugeordnet.

Die Pflanzengattung Ziest (*Betonica officinalis*, oder *Stachys*) ist mit rund 300 Arten fast weltweit verbreitet. Alle Arten des Ziests kommen in den gemäßigten und subtropischen Zonen der südlichen und nördlichen Halbkugel vor. Es gibt sowohl einjährige als auch mehrjährige krautige Pflanzen (Stauden) sowie Sträucher darunter. Bei uns heimisch sind unter anderem auch die beiden ausdauernd wachsenden Arten Wald-Ziest (*Stachys sylvatica*) und Acker-Ziest (*Stachys arvensis*). Diese haben aber für Gartenbeete keine Bedeutung. Hier findet man vor allem Sorten vom Wollziest (*Stachys byzantina*) und den Großblütigen Ziest (*Stachys grandiflora*).

Die Echte Betonie kommt in Moorwiesen, mageren Bergwiesen und Heidegesellschaften vor. Sie bevorzugt feuchte, basenreiche oft kalkarme Böden an etwas wärmeren Standorten. Sie kommt außerdem in verschiedenartigen Waldtypen, Strauchgesellschaften und unterschiedlichen Degradationsstadien von Laubwäldern vor.

Im europäischen **Mittelalter** wird die Echte Betonie in den Pflanzenlisten der kaiserlichen Gärten Karls des Großen 812 erwähnt. Als geschätzte Heilpflanze hatte sie dadurch einen Stammplatz in jedem Kloster- und Apothekergarten oder wurde um Kirchen gepflanzt. Die Betonie hatte auch als Amulett-Kraut große Beliebtheit und wurde mit roter Wolle ums Handgelenk oder um den Hals getragen. Diese magische Applikation sollte unter anderem auch vor Hexerei schützen. Auch in der angelsächsischen Kultur hatte die Betonie neben dem Echten Eisenkraut die größte Wertschätzung als Schutzmittel gegen Hexerei.

Ärzte und Heiler vergangener Zeiten sahen im Heilziest eine Allheilpflanze, welche die Kraft hatte, mehr als 47 Krankheiten heilen zu können. Wenn man damals nicht wusste, was einem Kranken fehlt, wurde zunächst Heilziest verabreicht. Man glaubte auch, dass er die Kraft hat böse Geister und Visionen zu vertreiben. Daher wurde Heilziest gern in Kloster- und Kirchengärten angepflanzt. Alte Schriften beschreiben, dass die im August geerntete Wurzel, getrocknet und zu Pulver verarbeitet, abschirmend gegen dunkle Visionen und Alpträume hilft. Selbst wilde Tiere sollen die Heilwirkung kennen und nach einer Verwundung vermehrt Heilziest aufnehmen, um sich zu kurieren.

Im 20. Jahrhundert verschwand sie vermutlich durch die zu groß überlieferte Indikationsfülle aus dem Arzneischatz, wie der aktuellen Arzneipraxis. Neue Untersuchungen belegen aber die Plausibilität überlieferter Indikationen aufgrund der tatsächlichen Inhaltsstoffe, für die nach aktuellem pharmazeutischem Wissen auch die überlieferte breite historische arzneiliche Nutzung belegbar ist. Darunter fallen insbesondere Indikationen im Zusammenhang mit Erkrankungen der Atemwege, des Magen-Darm-Traktes, der Harnwege sowie als Analgetikum bei Schmerzen.

Neben dem Heil-Ziest sind in unseren Breiten weitere Ziest-Arten zu finden:

Sumpfziest – *Stachys palustris*: Sein Name verrät das vorrangige Verbreitungsgebiet. Sumpfziest mag feuchte, nährstoffreiche Plätze. Diese findet er nah an Wasserufern, neben Wassergräben oder auf allen Feldern, die viel Feuchtigkeit haben. Er kann 30 bis 100 cm hochwachsen. Von Juni bis September blüht er kräftig rosa. In einem Kulturgarten wird er sich am Teichrand wohlfühlen. Junge Triebe und Blätter, die vor der Blüte gepflückt werden, ergeben ein feines, pilzartig schmeckendes Gemüse.



Waldziest – *Stachys sylvatica*: An seinem ursprünglichen Standort verbreitet der Waldziest einen zarten Fliederduft. Diesen können wir uns auch in den heimischen Garten holen. Den idealen Standort findet er unter lichten Gehölzen. Er hat große, herzförmige Blätter, die an den Rändern gesägt sind. Der Waldziest kann uns nicht nur mit seinen violetten Blüten erfreuen, sondern uns auch eine reiche Ernte beschermen. In der Erde bildet er Knollen, die wie Kartoffeln zubereitet werden können.



Der **Sumpf- und Waldziest** werden gerne von Schafen und Ziegen abgeweidet, ihre Blüten von Bienen und Hummeln besucht.

Beide **Ziest-Arten** besitzen krampflösende Eigenschaften, der **Waldziest** wirkt außerdem menstruationsregulierend, der



Sumpfziest harntreibend.

Aufrechte Ziest und **Aufrechter Berg-Ziest** (*Stachys recta*)

Der Aufrechter Berg-Ziest ist eine wunderschöne heimische Wildstaude, die für Bienen und Hummeln sehr interessant ist, da sie gerade für Hummeln ein wichtiger Lieferant von viel Nektar und Pollen ist. Der Bergziest wird 40 bis 70 cm hoch, zieht Wildbienen an und hat eine lange Blütezeit von Juni bis Oktober.

An seinen Standort stellt er keine großen Ansprüche und wächst dort, wo man ihn hinpflanzt. Dennoch mag er es am liebsten sonnig und ist deshalb auch an der Waldgrenze hin und wieder anzutreffen. Einzige Bedingung, keine feuchten Böden oder Staunässe über längeren Zeitraum. Besonders für Naturgärten, wo eine Pflanze auch verwildern darf, ist er eine gute Wahl.



Wollziest – *Stachys byzantina*: Wollziest ist eine wertvolle Wildstaude, sie ist anspruchslos und wächst in nahezu jedem durchlässigen Boden. Die rosa-violetten Blüten sind nicht spektakulär, dafür sind die Blätter filzig und grau gefärbt. Sein wolliges Pflanzenmaterial nutzen einige Bienenarten für den Bau ihrer Nester.

Anwendung bei Augenentzündungen, für eine abschwellende Wirkung bei Insektenstichen.



Großblütiger Garten-Ziest (*Stachys grandiflora Superba*)

Ab Juli trägt der Großblütige Garten-Ziest 'Superba' rosafarbene Blüten. Bienen und andere Insekten finden in ihnen eine gute Nahrungsquelle. Der Großblütige Garten-Ziest 'Superba' ist eine sommergrüne Staude, die herzförmige Blätter in einem ansehnlichen Mittelgrün trägt. Als horstbildende Staude erreicht *Stachys macrantha* 'Superba' Größen bis zu 60 cm und wird etwa 30 cm breit. Der Boden sollte für den Großblütige Garten-Ziest 'Superba' nährstoffreich und lehmig sein, damit er sich optimal entwickeln kann. Dabei sollte die Lage sonnig bis halbschattig gewählt werden.

Heilziest auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=22ooZWQ5BFs>

Heil- und Wirkstoffe:

Als Inhaltsstoffe werden genannt, Gerbstoffe (15%), Bitterstoffe, Betonizin, Stachydrin (*wirkt blutdrucksenkend und blutstillend*) und Turizin (*Verbindung aus Gerbsäure + Glutenin, die sich erst im alkalischen Darmtrakt aufspaltet*). Die freiwerdende Gerbsäure wirkt im Darm adstringierend & antispetisch. Diese Wirkung lässt sich bei Darminfekten mit Durchfall sehr gut nutzen.

Anwendung

Der Heilziest wirkt stopfend, stärkend, schmerzstillend, regt den Kreislauf an und ist harntreibend.

In der Volksmedizin wurde diese Heilpflanze sehr breit eingesetzt wie zum Beispiel bei Atemwegserkrankungen, Wunden, Durchfällen, Gicht und Rheuma etc.

Der Ziest wird in der Pflanzenheilkunde **innerlich** angewendet.

¹⁾Der früher sehr geschätzte Ziest wird heute in der Volksmedizin nur noch gelegentlich genutzt als Mittel gegen Asthma, Durchfall und der Pflanzensaft zum Beschleunigen der Wundheilung bei Schnittwunden. Neben der Verwendung als Allheilmittel seit der Antike kennt die Volksmedizin noch die Verwendung als Gurgelmittel bei Mundgeschwüren und Zahnfleischentzündungen. Daher kommt vermutlich der Name "Zahn-" oder "Zehrkrout". Ein stark dosiertes Dekokt (*durch Abkochen von Heilpflanzen gewonnener Auszug*) könnte sogar wurmtreibende Eigenschaften besitzen.

Mittlerweile wird es hauptsächlich gegen Kopf- und Nervenschmerzen eingesetzt oder als Verdauungstonikum. Als Umschlag soll es auch gegen Verstauchungen helfen.

Die Schulmedizin hat für die Pflanze keine Verwendung, was jedoch nicht bedeutet, dass sie keine Heilwirkung besitzt.

Der Heil-Ziest wirkt nach Hildegard von Bingen als Heilkrout gegen "schlechte Träume" und Monatsbeschwerden.

Anwendung in der Homöopathie:

²⁾In der Homöopathie wird sie gegen innere Unruhe, Erkältungskatarrhe, Oberbauchbeschwerden, Asthma und Schwächezustände gegeben.

Das homöopathische Präparat „*Stachys dil D₂*“ erzielt gute Erfolge bei unvollständigen Lähmungserscheinungen Nervenerkrankungen, seelischen Störungen leichter Art, bei Schwindel und periodischen Kopfschmerzen. Auch bei leichterem Schlaganfall und schlechter Blutzirkulation kommt es zur Anwendung.

Heilziest-Tee

Aus dem ganzen Kraut kann man einen Tee bereiten, den man für die innerliche Anwendung trinken kann.

Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum nimmt man diesen Tee zum Spülen und Gurgeln.

1 – 2 TL (5 g) getrocknete Heilziest-Blätter mit 200ml kochenden Wasser überbrühen und 15 Minuten bedeckt ziehen lassen



Dieser Tee kann innerlich genommen werden (2 – 4 Tassen täglich) oder für Wundauflagen, Waschungen, als Gurgelwasser oder zur Mundspülung.

(Traditionell wurde Heilziest in Ziegenmilch gekocht, um die flüchtigen Inhaltsstoffe an das Fett der Ziegenmilch zu binden.)

Erfolgreich seien Bäder und Umschläge bei schlecht verheilenden Wunden. Frauen sollten häufiger Ziest gegen Krampfadern anwenden, denn es soll schneller helfen als chemische Mittel.

Vermehrung

Der Ziest lässt sich vermutlich leicht über Samen oder Teilungen des Rhizoms vermehren. Früher hatten die Mönche zumindest keine überlieferten Schwierigkeiten, die Pflanze im größeren Umfang anzubauen.

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:

²⁾Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag

Haus-Apotheke, Pater Simons, Kosmos-Verlag

Essbare Wildpflanzen, Steffen Guido Fleischhauer, AT-Verlag

Essbare Wildpflanzen, Eva-Maria Dreyer, Nikol-Verlag

¹⁾<http://feenkraut.de/herbs/Heilziest.html>

<https://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen/ziest.htm>

<https://www.biologie-seite.de/Biologie/Zieste>

<https://www.pflanzen-vielfalt.net/wildpflanzen-kraeuter-a-z/uebersicht-pflanzen-a-g/betonie-echte-heilziest/>

<https://www.gartenjournal.net/ziest-arten>

<https://heilkraeuter.de/lexikon/heil-ziest.htm>

<https://www.vorsichtgesund.de/glossary/heilziest-stachys-officinalis/>