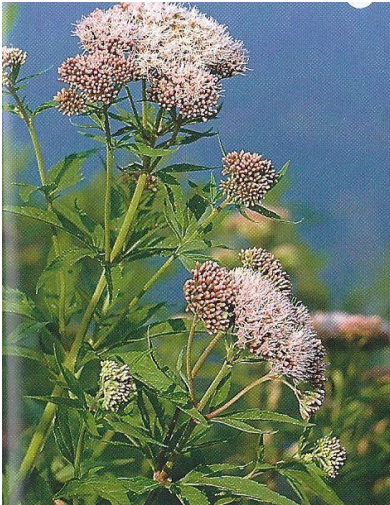


## **Wasserdost (Wasserhanf, Kunigundenkraut)** **Eupatorium perfoliatum (Eupatorium cannabinum)**



Der Wasserdost hat seit Generationen einen festen Platz im Wissen um die heilenden Kräfte von Pflanzen. In Deutschland kennt man die nordamerikanische Pflanze unter dem Namen durchwachsenblättriger Wasserdost (aus dem Lateinischen: per = durch und foliatus = blättrig). Er gehört zur Familie der Korbblüter. So kann man ihn an Bach- oder Seeufern, in Auwäldern, Sumpfgeländen und feuchten Waldlichtungen finden. Da die Blätter an Hanf erinnern, wird er auch Wasserhanf genannt. Er hat aber mit dem echten Hanf, botanisch nichts zu tun. Ein anderer Name ist Kunigundenkraut. Der Wasserdost wird ca. 100 bis 150 cm groß und ist an seinen rauhen länglich-spitzen nach oben gerichteten Blättern zu erkennen. Die walzenförmigen, rosa Blütenköpfe stehen in einer dichten Schirmrispe und blühen von innen nach außen auf. Die weißen Griffel sind zweilappig und ragen weit aus den Blüten hervor. Das gibt der gesamten Rispe ein flauschiges Aussehen. Die 2 – 3 mm langen, schwarzen Früchte haben oben einen Haarkranz, ähnlich wie beim Löwenzahn, der ihnen als Flugschirm dient. Der Wurzelstock ist verzweigt und riecht unangenehm. Die ganze Pflanze schmeckt bitter.

Die rot-weiß blühende Pflanze zeichnet sich durch den hohen Gehalt an „natürlichen Xylanen“ Stoffen aus, die das körpereigene Immunsystem anregen.

Die Indianer Nordamerikas nutzten schon vor Jahrhunderten Blätter und blühende Pflanzen als schweißtreibendes Mittel bei wiederkehrenden Fieberschüben.

Bereits die ersten Siedler der „Neuen Welt“ machten sich dieses Wissen zu Nutze – so fand der indianische Wasserdost als pflanzliches Anti-Infektivum Eingang in verschiedene medizinische Standardwerke.

Der Wasserdost ist apothekenpflichtig.

Im Garten wächst er unkompliziert, wenn man eine Pflanze aus der Natur umsiedelt. Auffällig ist, daß die ersten zarten Blättchen erst Mitte April zu sehen sind, wenn die meisten anderen Pflanzen schon zwei Wochen sprossen. Dann wächst er mit großer Geschwindigkeit. Wenn er sich an einem Platz richtig eingelebt hat, wird er bis zu 3 m hoch und wuchtig. Ab Juli blüht er zartrosa in buscheligen Trugdolden. Dies ist die beste Zeit zum Sammeln.

Der Wasserdost braucht viel Wasser und einen eher halbschattigen Platz. Bei uns lässt er sich aber auch von seinem trockenen Sonnenplatz nicht vom jährlichen Wuchern abhalten.

Hat man keinen Garten, so ist der Anbau in Töpfen (ab 30 cm) auf dem Balkon möglich.

### **Wirkungsweise**

Er unterstützt den Körper indem er die körpereigenen Abwehrkräfte aktiviert.

Verschiedene Glykoproteine, Gerbstoffe, Xylane und ätherisches Öl sind die Wirkstoffe, die den Wasserdost, so stark in der Linderung von Erkältungen mit Kopfschmerzen und Fieber machen. Wenn unsere Glieder aufgrund eines grippalen Infekts anfangen zu schmerzen, der Kopf zu platzen droht und allgemeine Schlappeit unseren Körper lähmt, können die Inhaltsstoffe, schnell lindernd wirken. Klinische Studien belegen, dass die Erkrankungsdauer im Durchschnitt um 50 Prozent verkürzt werden kann. Auch bei erhöhter Ansteckungsgefahr hat sich die Einnahme von Präparaten mit Wasserdost zur Prävention bewährt.

### **Anwendung**

Seine Hauptwirkung ist die **Stärkung des Immunsystems**, besonders bei Erkältungen. Das erinnert an den Sonnenhut (Echinacea) mit dem Vorteil, daß Sumpfdost auch wild wächst und das ganze üppige Kraut verwendet werden kann.

Tabernaemontanus führte das „Kunigundenkraut“ als Heilpflanze gegen langwierige Fieber und Erschöpfung ein und kannte auch deren heilsamen Einfluss auf Leber und Milz.

Hieronymus Bock hielt das Kunigundenkraut für ein die Manneskraft stärkendes Mittel.

Da die Pflanze einen schwarzen Farbstoff enthält, wurde sie früher zum Schwarzfärben verwendet.

### Tee als Kaltauszug

Bei allen Erkältungen und Infektionen und zur Steigerung des Immunsystems verwendet man ihn entweder als Tee, der als Kaltauszug oder als Tinktur bereitet werden sollte.

### So bereitet man einen Kaltauszug zu:

*Gieße eine Tasse kaltes Wasser über einen Teelöffel Kräuter. Zwölf Stunden bedeckt ziehen lassen und absieben.*

*Trink den Tee in kleinen Schlucken. Meistens sind ein bis drei Tassen pro Tag die geeignete Menge.*



## Wasserdost-Tinktur

Man kann für Wasserdost-Tinkturen das ganze Kraut verwenden, das bedeutet, dass man den Jahresbedarf einer Familie schon mit wenigen Zweigen decken kann. Soweit nicht anders verordnet nimmt man 3mal täglich 20 Tropfen ein.

Wenn eine Erkältung im Anmarsch ist, kann man im Stundenrhythmus 5 - 10 Tropfen Wasserdost-Tinktur einnehmen. Die beste Wirkung wird entfaltet, wenn man gleich zu Beginn der Erkältung mit der Wasserdostbehandlung anfängt.

## Rezept für Wasserdost-Tinktur

Fülle die Kräuter in ein Schraubdeckel-Glas, lasse noch etwa die Hälfte Platz im Glas, gieße Doppelkorn über die Kräuter. Lasse die Tinktur zwei bis sechs Wochen an einem warmen Ort ziehen. Gieße die Tinktur durch einen Kaffeefilter. Anschliessend wird die Tinktur in eine dunkle Flasche abgefüllt. Beschrifte die Flasche mit Inhalt und Datum. An einem dunklen, kühlen Platz gelagert hält sich eine Tinktur mehrere Jahre.



## Blutreinigung

Da er Leber, Milz und Galle anregt, wird er auch zur Blutreinigung eingesetzt. So wirkt er innerlich und äußerlich hilfreich bei Hautausschlägen.

Bei Ödemen ist er hilfreich, weil er die Niere anregt, überflüssiges Wasser auszuscheiden.

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.

## **Vorträge/Veranstaltungen:**

- **Freitag 27.9. – Sonntag 29.9. mehrere Veranstaltungen** mit **Anton Styger**  
Ehemalige Schreinerei Gut, Saudstraße 15-17, D-88699 Frickingen-Altheim; Parkplatz bei Lagerhäusle in Schulstr.  
**Näheres siehe beiliegende Einladung**
- **Dienstag, 1. Okt. und Mittwoch 2. Oktober**, mit **Kräuter Rosa und Johanna aus Osttirol**  
**Baum- und Kräuterseminar mit Herstellung von Salben**  
Benvenut-Stengele Haus, Schulstr. 4, 88699 Frickingen – Altheim, hinter dem Lagerhäusle  
**Näheres siehe beiliegende Einladung**

## Literaturhinweis:

Richard Willfort, Gesundheit durch Heilkräuter, Rudolf Trauner Verlag

Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

Pater Simons Haus-Apotheke, Kosmos-Verlag

<http://www.klosterfrau-heilpflanzenlexikon.de/index~uuid~6799DDCBA1B0015E25DBDEC8175D288B~pid~117.htm>

[http://www.paradisi.de/Health\\_und\\_Ernaehrung/Heilpflanzen/Wasserdost/](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Heilpflanzen/Wasserdost/)

<http://www.heilpflanzen-online.com/heilpflanzen-a-z/wasserdost.html>

<http://www.natur-lexikon.com/Texte/MZ/002/00190-Wasserdost/MZ00190-Wasserdost.html>

<http://www.heilpflanzen-online.com/heilpflanzen-a-z/wasserhanf.html>