

## Die Wirkungsweise der Meisterwurz (*Peucedanum ostruthium*)



*Imperatoria ostruthium* wurde die Meisterwurz von den Botanikern des Mittelalters genannt, wohl um auf die große Heilkraft hinzuweisen. Heute ist der botanische Name *Peucedanum ostruthium* (griech. Peukè - Fichte und danos - trocken, niedrig), also kleine Fichte, wobei sie einer solchen nicht ähnelt. Sie ähnelt der Engelwurz oder dem Bärenklau und gehört zur Familie der Doldenblütler. Sie wächst gerne an Bachufern auf feuchten, tiefgründigen, nährstoffreichen, kalkhaltigen Böden, aber auch im Urgestein. Die Blütenstängel wachsen im Juni-Juli, sie sind meist 40 cm hoch, die Blüten sind zart rosa oder weiß, die Blätter sind dreilappig, am runden Blütenstängel auch doppelt dreizählig mit glatter Oberfläche. Der Wurzelstock enthält stark aromatisch riechende Ätherische Öle.

Die Meisterwurz hat ihre Hauptverbreitung in den Alpen oberhalb 1000m. Daher war sie immer eine Pflanze der Volksmedizin im Alpenraum.

Erstmals erwähnt wurde ihre Heilwirkung im 11. Jh. in einem Kräuterbuch, dem „Macer floridus“, der sie als Universalheilmittel gegen Lebererkrankungen, Husten und Atembeschwerden lobte. Hildegard von Bingen als Meisterin der galenischen Säftelehre beschreibt die Qualität der Meisterwurz als innerlich wärmend, immunanregend bei allen fieberhaften Zuständen.

Im Mittelalter stand die Meisterwurz in höchstem Ansehen und wurde bei Mensch und Tier als das beste Mittel gegen Ansteckungen betrachtet. Sie wurde lange gegen die Maul – und Klauenseuche eingesetzt. Paracelsus kannte diese Gebirgspflanze sehr gut und schätzte sie: „Meisterwurz ist auch der fürnehmsten Kräuter eins, so zu vielen Gebrechen dienlich“. Er kannte die vor Ansteckung schützende Wirkung und empfahl sie zum Schutz vor der Pest. Er sah in der Meisterwurz ein gutes Mittel für die Leber, welches das innere Feuer anregt und entgiftet, weshalb sie „den inneren Alchemisten“ anregt. Er meinte, dass sie vor allem bei Männern die Lebensgeister stärken kann.

Ein volkstümlicher Spruch drückt dies so aus: „Die Meisterwurz hilft dem Meister auf die Meisterin“; im Alpenraum wird sie noch immer als „Ginseng des Westens“ betrachtet.

Laut der Kräuter-Rosa aus Osttirol ist die Meisterwurz eine Heilpflanze ersten Ranges. „Das Gotteskraut löst den Schleim aus allen Organen des Körpers. Hilft bei Asthma, hartnäckiger Heiserkeit, Halsleiden, Bronchienkatarrh und Schnupfen. Treibt den Schweiß. Sie macht gesundes Blut und entfernt den Kalk aus den Adern, beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Sie hilft sofort bei Kopfschmerzen.“ Mit der Meisterwurz wird man ein hohes Alter erreichen.

Sammelzeit: März und April, September und Oktober

### Wirkungsweise

Die Wurzel ist ein Amarum aromaticum, eine aromatische Bitterdroge. Der scharfe Geschmack ist auf das ätherische Öl zurückzuführen, in dem sich 95% Terpene befinden. Diese sind antibakteriell, immunstärkend und entzündungshemmend. Die Bitterstoffe wirken tonisierend, appetitanregend und verdauungsfördernd. Untersuchungen an der Universität Graz zeigten, dass Extrakte aus der Meisterwurz antioxidativ und als Radikalfänger wirken. Dies kann die Verwendung als entgiftendes Mittel erklären.

Aus den Wurzeln wurden Pillen, Pulver, Dekokte, Aufgüsse oder Salben gefertigt, die bei Bronchialkatarrh, Asthma, Delirium tremens, ansteckenden Krankheiten, Epilepsie, zur Wundbehandlung, bei Magenbeschwerden, als Gegengift, bei Wassersucht oder Zahnweh verwendet wurden. Aus der Wurzel wurde Schnaps gebrannt. In Tirol wurde zur Weihnachtszeit die Stube damit ausgeräuchert. Der Kräuterkäse wurde mit der Wurzel „gewürzt“.

### Anwendung

Die Naturheilkunde empfiehlt Meisterwurz als Fieber- und Beruhigungsmittel, dann bei katarrhalischen Beschwerden, Verdauungsstörungen, Milzschwellung und Leberschwäche, Gebärmutterkrämpfen, Menstruationsstörungen, Bauchschmerzen, Neigung zu Schlaganfall, Zungenlähmung, Verschleimung, sowie bei Gicht und Rheuma.

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entspricht der „scharfe“ Geschmack der Wandlungsphase Metall, daher regt die Meisterwurz die Funktionskreise von Lunge und Dickdarm an. Der bittere Geschmack gehört zur Wandlungsphase Feuer und regt die Funktionskreise von Herz-, Kreislauf- und Dünndarm an.

Meisterwurz hilft, den Darmtrakt zu reinigen und durch die Anregung aller Verdauungssäfte die Darmtätigkeit zu verbessern. Gleichzeitig ist auch die Lungenwirksamkeit und eine kreislaufanregende Wirkung nicht von der Hand zu weisen

## **Teezubereitung**

Für 1 Tasse Tee nehme man 1 Teelöffel der feingeschnittenen Wurzel – frisch oder getrocknet – zum leichten Absud, lasse 5 Minuten ziehen, siehe ab und trinke den Tee ungesüßt und schluckweise. Man nehme 1-2, ausnahmsweise 3 Tassen am Tag.

Bei **schlecht heilenden**, eiternden Wunden, legt man ein geklopftes Meisterwurzblatt auf die betroffene Stelle.

## **Meisterwurzschnaps**

Wenn man Meisterwurz mit Bibernelle vermischt und in Schnaps ansetzt, hat man ein vorzügliches Mittel gegen hartnäckige Heiserkeit, Halsverschleimung und Asthma.

## **Meisterwurzwein**

Die Hildegardmedizin empfiehlt Meisterwurzwein bei Grippe und Lungenentzündung.

Rezept: 1 Esslöffel Meisterwurz (im Mörser zerdrückt) mit 1/8l Wein übergießen, über Nacht stehen lassen, am Morgen etwas Wein dazu geben und mehrmals am Tag einen Schluck davon trinken. Am Abend wieder frisch ansetzen. Das macht man an 3 bis 5 Tagen.

## **Arteriosklerose - Arterienverkalkung**

Sie verhindert Ablagerungen an den Gefäßwänden; dadurch mindert sich das Risiko eines Schlaganfalls, die Durchblutung wird verbessert.

## **Vergiftung**

Bei Magenstörung durch verdorbene oder vergiftete Speisen (Pilze) soll man Meisterwurz in Weißwein aufkochen, und alle Viertelstunde 2 Esslöffel einnehmen, sie wirkt augenblicklich.

## **Entschlackung und Entgiftung des Körpers:**

Auf die Frage nach den drei wichtigsten Therapieverfahren soll der Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp gesagt haben: „Erstens Entgiftung, zweitens Entgiftung, drittens Entgiftung“. Die Ausleitung von Giftstoffen durch Heilkräuter blickt auf eine lange Tradition zurück, auch wenn die moderne Medizin Begriffe wie Entschlackung oder Entgiftung ablehnt, da sie meint, dass die Regulationsmechanismen des Körpers keine „Schlacken“ entstehen lassen. Daher sind Ausleitungsmethoden zum Entgiften der Naturheilkunde vorbehalten.

### Rezeptvorschlag für eine Entgiftungskur nach Paracelsus

- Goldrutenkraut (zur Stärkung der Niere)
- Löwenzahnwurzel (regt Leber und Galle an und ist darüber hinaus stark harntreibend)
- Meisterwurz (regt Darm, Leber, Atemwege und das Immunsystem an)
- Wegwartenkraut (Mildes Bittermittel, das auch bei Abneigung gegen Bitter geeignet ist, leber – und bauchspeicheldrüsenstärkend, Galle anregend)

In der Apotheke die Heilkräuter zu gleichen Teilen mischen lassen. 2 TL pro Tasse im Aufguss, 5 Minuten ziehen lassen. Morgens und abends eine Tasse.

## **Anwendung in der Tierheilkunde:**

Die Meisterwurz wird den Rindern als Teeabsud bei Blutvergiftung und Eiterungen eingegeben.

## **Geschichte der Heilpflanze:**

Die Meisterwurz genoss seit alters her ein hohes Ansehen. In den Alpenländern findet man noch heute hie und da eine Meisterwurz über dem Haustor oder über dem Stalleingang angenagelt, als Abwehrmittel gegen Krankheiten. In den Rauh Nächten wurden in Tirol die Wohnungen und die Stallungen mit getrockneten Meisterwurzeln ausgeräuchert. Aus den Wurzeln wurden Pillen, Pulver, Dekokte, Aufgüsse oder Salben gefertigt. Diese wurden verwendet bei Bronchialkatarrh, Asthma, Delirium, ansteckenden Krankheiten, Epilepsie, zur Wundbehandlung, bei Magenbeschwerden, als Gegengift, bei Wassersucht oder bei Zahnweh. Aus der Wurzel wurde Schnaps gebrannt. Kräuterkäse wurde mit der Wurzel „gewürzt“.

### **Meisterwurz, „Meisterin aller Heilwurzten“**





*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.*

## Veranstaltungen:

### Kräuterseminar mit Salbenherstellung nach den Originalrezepten der Kräuter-Rosa

**Samstag den 9. November 2013, 14.00 – 18.00 Uhr**

Wir lernen das Herstellen einer:

- Schönheitssalbe
- Bienenwachsauflage mit ätherischen Ölen
- Kräuterkissen oder Kräutersäckchen



Jeder Teilnehmer erhält eine Dose Schönheitssalbe, eine Bienenwachsauflage und ein Kräutersäckchen.

- Kosten: 45,- Euro

Benvenut-Stengele Haus, Schulstr. 4 88699 Frickingen – Altheim

(hinter dem Lagerhäusle)

Anmeldung unter: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)

## Literaturhinweis:

Richard Willfort, Gesundheit durch Heilkräuter, Rudolf Trauner Verlag

Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

<http://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen/meisterwurz.htm>

<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/meisterwurz.htm>

[http://www.miriamwiegele.at/index.php?id=90&tx\\_ttnews%5Bttnews%5D=93&tx\\_ttnews%5BbackPid%5D=84&cHash=ba00ddfd00](http://www.miriamwiegele.at/index.php?id=90&tx_ttnews%5Bttnews%5D=93&tx_ttnews%5BbackPid%5D=84&cHash=ba00ddfd00)

<http://www.naturheilkraut.com/index.php/Meisterwurz>

