



## Wolfstrapp (*Lycopus europaeus*)



Der Gemeine oder Europäische Wolfstrapp (*Lycopus europaeus* L.) gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Er ist eine bis zu einem Meter hohe, mehrjährige Staude mit langen unterirdischen Ausläufern und kommt in ganz Europa, in Teilen Westasiens und in Nordamerika vor. Die Staude bevorzugt feuchte Standorte wie Fluss- und Bachufer, Sümpfe und nasse Wiesen, wächst aber auch in lichten Wäldern und erinnert Laien mitunter an die Brennnessel. Ihr vierkantiger Stängel ist mit gegenständigen, lanzettartigen und deutlich gezähnten Blättern besetzt. In den Monaten Juli bis September blüht Wolfstrapp. Dann stehen in den oberen Blattachseln dichte, kugelige Scheinquirle aus kleinen, weißen Lippenblüten mit violetten Punkten. Die Blüten reifen im Herbst zu Klausenfrüchten, die meist von Wasservögeln verbreitet werden.

In Anlehnung an ihren bevorzugten Standort am Wasser heißt die Pflanze im Volksmund auch Uferwolfsfuß, Wasserandorn oder Sumpfindorn. Der deutsche Name »Wolfstrapp« geht auf die Form der Blätter zurück, die dem Pfotenabdruck eines Wolfes ähneln. Auch der lateinische Gattungsname »Lycopus« leitet sich

vom altgriechischen Wort »lykos« für Wolf und »pous« für Fuß ab. Der Beiname »europaeus« verweist auf die europäische Heimat dieser Art.

Im Gegensatz zu Heilkräutern wie Andorn, Herzgespann, Melisse, Taubnessel oder Brennnessel, die bereits seit der Antike bekannt sind, ist die Geschichte der arzneilichen Verwendung des Europäischen Wolfstrappkrautes (*Lycopus europaeus* L.) relativ kurz. Erst seit dem Mittelalter finden sich Hinweise auf eine gute Wirksamkeit bei Herzjagen und Herzschmerzen in Verbindung mit Angstgefühlen.

Die nordamerikanischen Sioux-Indianer - insbesondere die Santee-Sioux - nutzten dagegen schon seit Urzeiten einen nahen Verwandten, den virginischen Wolfstrapp (*Lycopus virginicus* L.), der in seiner Wirkung dem europäischen Wolfstrapp vergleichbar ist. Sie setzten die Pflanze in Form von Teeaufgüssen aus dem frischen Kraut wie auch aus der Trockensubstanz erfolgreich bei Erkältungskrankheiten, offener Lungentuberkulose, zur Blutstillung und als Beruhigungsmittel ein. Auch als wertvolles Herztonikum, vor allem gegen nervös bedingte Herzbeschwerden, fand das Kraut seinen ihm gebührenden Platz beim indianischen Volk. Dieses Wissen machte sich später auch die Homöopathie zunutze und verwendete seit etwa der Mitte des 19. Jahrhunderts den virginischen Wolfstrapp bei Herzbeschwerden und Schilddrüsenüberfunktion.

Im Mittelalter färbten die Menschen mit dem Wolfstrapp Stoffe, zum Beispiel Leinenstoffe, Wolle, Baumwolle oder sogar Seide. Man kochte dazu die gesamte Pflanze mit Alaun auf und legte dann die Stoffe hinein, worauf sie eine dauerhafte schwarze Färbung annahmen.

### Heil- und Wirkstoffe:

Der wichtigste Inhaltsstoff im Wolfstrappkraut ist die Lithospermsäure. Daneben enthält der Wirkstoff Hydroxymint- und Kaffeesäurederivate, Flavonoide, Fluoride und ätherische Öle.

Die Inhaltsstoffe von *Lycopus europaeus* L. und *Lycopus virginicus* L. erforschte als erster der spätere Hochschullehrer Apotheker Heinz Schilcher 1959 im Rahmen seiner Doktorarbeit. Auch führte Schilcher die erste chromatographische Gesamtanalyse des Pflanzenextrakts durch und prüfte in ersten biologischen Studien dessen Wirksamkeit. Neue Studien einer Forschergruppe um Professor Hilke Winterhoff (1942–2010), Pharmakologin an der Universität Münster, bestätigen die positive Wirkung des Wolfstrapps bei einer **Überfunktion der Schilddrüse**. Schon geringe Mengen an Lycopus-Extrakten verbesserten die Herzsymptome sowie das Engegefühl im Hals (Kloßgefühl).

### Anwendung

Das Wesen des Wolfstrapp ist **Rhythmus, Kühlung, Effizienz**<sup>1)</sup>.

Anwendungsgebiet des Wolfstrapp ist bei vegetativ-nervösen Störungen wie leichte Herzrhythmusstörungen verbunden mit Angst, Unruhe und Schlaflosigkeit. Kann verursacht werden durch eine leichte Form der Schilddrüsenüberfunktion. Auch bei einem Spannungsgefühl und Schmerzen in den Brüsten, prämenstruelles Syndrom.

Wenn die verschiedenen Aktivitäten des Lebens einander in harmonischem Wechsel folgen, wenn sie von einem klaren Rhythmus getragen werden, führt dies zu einer hohen Effizienz. Das heißt, mit wenig Energie wird viel erreicht. Geht der Rhythmus verloren, wie etwas in Stresssituationen, wo man verschiedene Dinge gleichzeitig und unvollständig erledigt, steigt der Energiebedarf für die gleiche Leistung, das heißt, der Wirkungsgrad sinkt.



Das Organ, das den Wirkungsgrad im Körper bestimmt, ist die Schilddrüse. Ist sie überaktiv, wird der Grundumsatz gesteigert, das heißt, es wird mehr Energie als für die Aufrechterhaltung der Grundfunktionen nötig umgesetzt. Wolfstrapp kühlt die Überhitzung, die Überaktivität der Schilddrüse ab, bringt wieder Rhythmus und Effizienz in den Energiehaushalt. Heute gilt Wolfstrappkraut als einziges sicheres und wirksames Phytotherapeutikum bei leichter Hyperthyreose (krankhafte Überfunktion der Schilddrüse) mit vegetativ-nervösen Störungen.

Außerdem wirken Lycopodium-Extrakte antigonadotrop, das heißt, sie hemmen die Bildung von Prolaktin, ein Hormon, das die Milchdrüsen in der Brust stimuliert, und lindern so zyklusbedingte Spannungen und Schmerzen in der Brustdrüse, die sogenannte prämenstruelle Mastodynie.

Für diese beiden Indikationen bewertete die Kommission E des früheren Bundesgesundheitsamtes das Wolfstrappkraut positiv.

## Tinktur

Eine Wolfstrapp-Tinktur von der Firma Ceres (<http://www.ceresheilmittel.de>) nimmt man 1-3 mal täglich 2-5 Tropfen in wenig Wasser ein.

## Als Tee oder Fertigpräparat

Zur Zubereitung für eine Tasse Tee nimmt man einen gestrichenen Teelöffel trockenes Kraut (1 g), übergießt es mit ¼ l kochendem Wasser und lässt es 10 Minuten ziehen. Es werden kummäßig zwei Tassen täglich getrunken. Wolfstrapp wird darüber hinaus auch als Teemischung in Kombination mit je 20 g Herzgespann, Melisse, Lavendel und Baldrian empfohlen.

Doch Vorsicht: Das Kraut eignet sich nicht für Schwangere und Stillende.

Fertigpräparate wie homöopathische Tropfen (D1) und Tabletten gegen leichte Schilddrüsenüberfunktion und nervöse Herzbeschwerden sollten nur auf ärztlichen Rat, genau nach Vorschrift und nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Näheres siehe unter: <http://ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=6372>

## Risiken und Nebenwirkungen

Bitte beachten: Risiken sind bei der Anwendung von bestimmungsgemäßen Dosen (Tee: maximal 2 g) des Wolfstrappkrauts nicht bekannt.

Parallel zu der Anwendung des Wolfstrappkrautes darf jedoch keine Gabe von Schilddrüsenhormonen erfolgen, weil hierzu keine Erfahrungen vorliegen. Generell sollten Patienten mit leichter Schilddrüsenüberfunktion Wolfstrapp-Präparate nur nach ärztlicher Absprache einnehmen.

Wird Wolfstrapp über einen langen Zeitraum oder in zu hoher Dosierung angewandt, kann es zu einer Vergrößerung der Schilddrüse kommen. Auch darf der Wirkstoff nicht schlagartig abgesetzt werden, da zu einer Verstärkung der Beschwerden kommen kann. In diesem Fall kann es zu einer übermäßigen Schilddrüsenhormon- oder Prolaktinproduktion kommen. Zusätzlich kann die Durchführung der Schilddrüsenuntersuchung mit Radioisotopen durch die Verwendung von Wolfstrapp gestört werden.

Nicht angewendet werden dürfen Wolfstrapp-Auszüge bei einer Schilddrüsenvergrößerung mit normalen Schilddrüsenwerten (Euthyreote Struma) und bei Schilddrüsenunterfunktion. Schwangere, Stillende und Kinder unter 12 Jahren dürfen Wolfstrapp-Zubereitungen grundsätzlich nicht einnehmen.

**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:

- **Samstag 07. Oktober 2017** 15.00 - 17.30 Uhr  
**Studienkreis Weisheitslehren:**  
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)
- **Donnerstag 19. Oktober 2017** 19°° Uhr  
**Kräuterstammtisch:**  
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

### Literaturhinweis:

<sup>1)</sup> Pflanzliche Urtinkturen, Roger Kalbermatten, AT-Verlag



<https://de.wikipedia.org/wiki/Wolfstrapp>  
<http://ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=6372>  
<https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/Wolfstrapp.shtml>  
<https://www.docjones.de/wirkstoffe/wolfstrapp>  
<https://www.forum-naturheilkunde.de/phytotherapie/heilpflanzen/wolfstrapp.html>  
[https://www.naturundheilen.de/service/tipps-erfahrungen/artikel/wolfstrapp\\_ein\\_besonderes\\_kraut\\_fuer\\_schilddruese\\_und\\_herz/](https://www.naturundheilen.de/service/tipps-erfahrungen/artikel/wolfstrapp_ein_besonderes_kraut_fuer_schilddruese_und_herz/)