



Blutwurz (*Potentilla tormentilla*)



Die Blutwurz wird auch aufrechtes Fingerkraut oder Tormentill genannt. Im engeren Sinne zählt die Blutwurz zur **Gattung der Fingerkräuter** (*Potentilla*), welche etwa 400 bis 500 Arten umfasst. In Mitteleuropa sind vor allem das Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*) sowie das kriechende Fingerkraut (*Potentilla reptans*) von Bedeutung.

Im Gegensatz zu den anderen Fingerkrautarten hat die Blutwurz statt der üblichen fünf nur vier Blütenblätter. Die lateinischen Namen dieser Heilpflanze weisen auf ihre heilkräftigen Wirkungen hin. *Potentilla* stammt aus dem lateinischen *Potens* bedeutet mächtig und kräftig. Der bereits seit dem Mittelalter gebräuchliche Apothekername Tormentill enthält das lateinische Wort *tormen*.



Dies bedeutet Kolik und verweist im Zusammenhang mit der Blutwurz auf die abstringierenden Koliken lindernden Eigenschaften dieser Pflanze.

Die Blutwurz wächst bevorzugt auf mageren Wiesen, in Niedermooren an Bach- und Waldrändern bis in 2500 Metern Höhe. Die bis zu 40 Zentimeter langen, sanft

behaarten Stängel sind flach niederliegend und steigen an ihren Enden leicht an.

Die Blutwurz ist eine mehrjährige Pflanze mit knolligem Wurzelstock. Die relativ kurze Wurzel verfärbt sich, wenn sie aufgeschnitten wird, in der Farbe von geronnenem Blut rostbraun. Die gelben Blüten erscheinen zwischen Mai und Oktober.

Die kleinen Wurzelstöcke am Anfang des Frühlings oder im Spätherbst sammeln, putzen, in 45% Alkohol einlegen, oder vorsichtig am Ofen bei mäßiger Temperatur trocknen. Anschließend zu Pulver zermahlen. Weil der Anteil an Gerbstoffen sehr schnell abnimmt, sollte man den Vorrat im Herbst und Frühling erneuern.

Im Mittelalter waren die Heilkräfte der Blutwurz – damals Tormentill genannt – sehr geschätzt. Mit ihrem blutroten Rhizom galten die Pflanzen als besonders wirksam bei Blutungen. Denn nach der damals stark verbreiteten **Signaturenlehre** galten die Merkmale einer Pflanze als ein Hinweis für ihre Heilwirkungen. So zählten blutende Wunden, Nasenbluten, Lungenbluten, Darmbluten oder Gebärmutterblutungen zu ihren wichtigen Einsatzgebieten.



Sie spielte aber auch eine große Rolle bei der Behandlung von Hautentzündungen im Mundraum samt Rachen, bei Durchfall, Ruhr und Fieber. Darüber hinaus wurde die Blutwurz sogar als wirksam gegen die Pest gepriesen. Sie hatte schon fast den Rang eines Universalheilmittels, wie aus zahlreichen Sprüchen hervorgeht wie: „*s mag mer fehle, was mer will, so trink i halt mei Durmedill*“ (Tormentill).

Der Kräuterpfarrer Johann Künzle (1857-1945) schrieb: „Wackelige Zähne erhalten wieder Stand, wenn man 8 Tage lang mit Blutwurz-Wasser gurgelt. Zu dem Zweck wird das Blutwurz-Wurzelpulver mit heißem Wasser angebrüht.“

Im Laufe des 20. Jahrhunderts geriet die Blutwurz - zu Unrecht - fast in Vergessenheit. Doch nach den Ergebnissen neuerer Forschungsarbeiten sollte der Pflanze wieder mehr Beachtung geschenkt werden.

Kurzfilm auf Youtube, die Blutwurz: <https://www.youtube.com/watch?v=fcencnLvjcq>

Inhaltsstoffe

Zu Heilzwecken wird der Wurzelstock benutzt. Im Wurzelstock wurde ein sehr hoher Gehalt an Gerbstoff festgestellt, die kondensierten (Catechin-Gerbstoffe) und hydrolysierbaren Gerbstoffe (Ellagitannine), deren Anteil zwischen 17 und 22 Prozent schwankt und deren Wirksamkeit den Einsatz der Droge bestimmt. Weitere Inhaltsstoffe sind die Flavonoide mit einem Gehalt von unter einem Prozent und Triterpene mit einem Anteil von bis zu 1,7 Prozent. In kleinen Mengen finden sich Fettsäuren, Zucker und Phenolcarbonsäuren.

Durch den hohen Gehalt an Gerbstoffen wirkt die Blutwurz stark zusammenziehend, daher wird sie bei starken Blutungen und Durchfall mit sicherem Erfolg angewandt. Die Blutwurz in Pulverform genommen, wirkt heilsam gegen Entzündungen. Bei Blutarmut ist sie hilfreich zusammen mit Brennnesselpresssaft, Habichtskraut, ODERMENNIG und evtl. Frauenmantel.

Wenn Eiweiß im Harn abgeht, nimmt man **Blutwurztee**, er heilt die Entzündung, regt den Appetit an und wirkt krampfstillend. Äußerlich angewandt entfaltet die Blutwurz zusätzlich zusammenziehende, juckreizstillende und ebenfalls entzündungshemmende Wirkung.

In einer Hausapotheke soll ein Fläschchen Blutwurz-Tinktur oder das Wurzelpulver nicht fehlen.

Anwendung

Die Blutwurz ist heute in der Phytomedizin bzw. in der alternativen Heilkunde ein sehr beliebtes Heilkraut. In nahezu allen alten Kräuterbüchern finden sich zahlreiche Anwendungsvorschläge und Rezepturen.

Die Blutwurz ist eine der Hauptzutaten für die als Schwedenkräuter oder Schwedenbitter bezeichneten Naturheilmittel.

Blutwurz als natürliche Mund- und Rachenpflege ¹⁾

Die Heilpflanze wirkt nicht nur bei bestehenden Schleimhautentzündungen, sondern hilft auch präventiv vor dem Eindringen von Viren und Bakterien, da sie eine Schutzschicht über der Schleimhaut von Mund und Rachen bilden kann. Dafür verantwortlich sind wieder die Gerbstoffe, da diese direkt an Bakterien und Viren binden und sie dadurch inaktivieren.

In Hinblick auf die Corona-Pandemie und den Empfehlung von Jens Spahn zu Mundspüllösungen stellen Mundsprays mit Gerbstoffdosen eine pflanzliche Alternative dar, wenngleich es speziell zu SARS-CoV-2 keine klinischen Studien gibt. Wenn das Corona-Virus schon in die Zellen eingedrungen ist und sich stark vermehrt hat, kann Gurgeln allerdings nichts mehr ausrichten. Gleiches gilt, wenn sich die Viren bereits im Nasenbereich oder in den Bronchien befinden.

Fazit: als kurzfristiger Schutz um die **Ansteckungsgefahr zu reduzieren**, zusammen mit den bekannten Hygieneregeln, können pflanzliche Mundsprays ein hilfreicher Baustein in der Covid-19-Vorbeugung sein.

Blutwurztee

Der Tee heilt wegen der Gerbstoffe sehr gut chronische, ansteckende Darmerkrankungen, Durchfall, Katarrh, Dickdarmentzündungen, Leberschwellung und Hepatitis.

Der Blutwurztee ist eines der besten Mittel gegen die Darmtuberkulose. Besonders wirkungsvoll ist er bei jenen Krankheiten, bei denen sich Durchfälle und Verstopfungen abwechseln, weil er die Bakterien tötet, die diese Krankheiten verursachen.

Gegen Darmkrankheiten bereitet man mit Mistel und Ackerschachtelhalm einen Tee zu:

Je 1 Teelöffel Blutwurz und Ackerschachtelhalm in 1 Liter Wasser kurz aufkochen und damit je 1 Teelöffel Mistel überbrühen, womit man ein hervorragendes Heilmittel gegen Darmkrankheiten gewonnen hat.

Wie bei allen stark wirksamen Heilkräutern sollte man nach sechs Wochen Daueranwendung eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken. Anschliessend kann man wieder sechs Wochen lang Blutwurz-Tee trinken. Durch die Pause werden eventuelle unerwünschte Langzeitwirkungen verhindert und die erwünschte Blutwurz-Wirksamkeit bleibt erhalten und lässt nicht durch Gewöhnung nach.

Blutwurzinktur

Für die Tinktur: 1 Teil Blutwurz in 10 Teile Branntwein für 4 bis 6 Wochen legen, täglich schütteln, dann filtern und in eine Flasche abfüllen. Die Tinktur ist rotbraun zusammenziehend. Je nach Bedarf 3 bis 12 Tropfen täglich einnehmen.

Blutwurzschnaps

Eine große Bedeutung haben die Wurzeln der Blutwurz zur Herstellung von Blutwurzschnaps. Hierfür werden neben Blutwurzpulver meist noch Nelken, Kandiszucker, Zimt und Kardamom beigemischt. Als Grundlage dient in der Regel ein guter Wodka. Einige Spirituosenhersteller (z. B. Penninger) stellen Blutwurzlikör auch in größeren Mengen her.

Blutwurz kaufen - Was gibt es zu beachten?

Der Handel bietet mittlerweile eine Vielzahl unterschiedlicher Blutwurz-Produkte an. Die Palette reicht von Saatgut über verschiedene Arzneipräparate wie Kapseln, Blutwurz-Tinkturen oder getrockneten und geschnittenen Tormentillwurzeln. Frische Pflanzen werden nur äußerst selten angeboten und sind wenn, dann nur in ausgewählten Pflanzencentern oder im Onlinehandel erhältlich.

Beim Kauf von Blutwurzprodukten gibt es eine Verwechslungsgefahr mit der **Kanadischen Blutwurz**, die durch den botanischen Namen *Sanguinaria canadensis* beschrieben wird. Auch diese gilt als Heilpflanze. Dieser Blutwurz wird jedoch meist im Bereich von Schmerztherapien und Erkältungskrankheiten verwendet.

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:

Heilpflanzensignaturen, Christian Raimann, Haug-Verlag
Handbuch der Kloster Heilkunde, Dr. Johannes Gotfried Mayer, Zabert Sandmann

1) <https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/blutwurz>

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

<https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Blutwurz.html>

<https://www.drhauschka.de/heilpflanzenlexikon/blutwurz/>

<http://heilpflanzenwissen.at/pflanzen/die-blutwurz/>