Rainkohl (Lapsana communis)



Der Rainkohl ist eine Wildpflanze, die besonders gerne in der Nähe der Menschen wächst, und obwohl sie über einen Meter hoch werden kann, wird sie meistens übersehen. Seine kleinen, etwa 1 cm großen gelben Blüten erheben sich in die Luft, als würden sie schweben und sind von Juni bis September zu sehen.
Die Blüten sind bei hellem Wetter nur vormittags von 6 bis 11 Uhr geöffnet und sie werden nur spärlich von Bienen und Schwebfliegen besucht.
Die Blätter des Gemeinen Rainkohl kann man von April bis Juni wie Spinat verarbeiten, Salaten und Gemüse-gerichten beigeben oder für allerlei Schnellgerichte wie Omelett, Rührei, Quiche verwenden. Sie schmecken würzig und leicht bitter. Auch die Blüten, die mild im Geschmack sind, können Sie verwenden.



Ein frischer Preßsaft oder das zerquetschte Kraut soll von Mai bis August die Heilung von **Hautentzündungen und Schnittwunden** beschleunigen.
Als Tee aus Lapsana communis soll bei Lymphknotenschwellungen und Verstopfung helfen.

Die mit bis zu 1,6 m sehr hochwachsende einjährige Pflanze bildet nur dünne Stängel die sich im oberen Bereich verzweigen. Im unteren Bereich der Pflanze sind die Blätter gestielt. Auffallend an den Blättern des Rainkohl sind zwei seitlich wachsende Läppchen, die sich verjüngen und dann in einem großen Endabschnitt enden. Die Form der Blätter im unteren Bereich der Pflanze ist spitz-eierförmig, die Blätter im oberen Bereich sind eher lanzettförmig.
Empfehlenswert ist es, den gemeinen Rainkohl von April bis Mai zu ernten, da er in diesen Monaten am schmackhaftesten ist. Die Blätter können als Zutat für Salate dienen, beispielsweise Blatt-, Kartoffeln- oder Nudelsalate.
Ab Juni verstärkt sich der bittere Geschmack der Wildpflanze unangenehm, da die Blätter faserig werden, sodass eine Verwendung nicht mehr ratsam ist. Als Gewürz kann der gemeine Rainkohl frisch oder getrocknet vielseitig verwendet werden, sodass es empfehlenswert ist, sich einen Vorrat anzulegen.

Heil- und Wirkstoffe:

Wichtige Inhaltsstoffe dieser Heilpflanze sind: Bitterstoffe und Inulin (der geheime Schlankmacher).
Es gibt nur wenige Pflanzen, die über das Inulin verfügen. Neben Rainkohl sind das noch Löwenzahn, Schwarzwurzel, Pastinake, Chicorée, Topinambur und Artischocke. Ihnen allen gemein sind natürlich Bitterstoffe, die vorwiegend bei Magen-Darm-Beschwerden helfen.
In der Naturheilkunde benutzt man von dem Rainkohl die Blätter und den Milchsaft.

Anwendung

Der Gemeine Rainkohl wirkt entzündungshemmend auf Wundinfektionen und Lebererkrankungen.
Der Rainkohl hat eine beruhigende Wirkung auf die Haut und die Schleimhäute. Der Milchsaft begünstigt und beschleunigt die Heilung von Wunden und Schrunden. Für eine solche Anwendung fertigt man einen Umschlag aus frischen, klein zerhackten Blättern. Der aus dem Rainkohl gepresste flüssige Extrakt bewirkt eine Senkung des Blutzuckergehaltes.
Der gemeine Rainkohl hatte schon in früheren Zeiten, laut Forschungen bereits während der Steinzeit, einen festen Platz als Nahrungs- und Heilpflanze und fand daher nicht nur auf dem Speiseplan, sondern ebenso zu medizinischen Zwecken

Im Wildkraut sind Mineralien, Bitter- und Schleimstoffe sowie Inulin enthalten. Letzteres kommt hauptsächlich in der Wurzel vor und ist ein wasserlöslicher, prebiotischer Ballaststoff, der aus Polysacchariden und Fructose Molekülen besteht.
Der Ballaststoff, der mit der Nahrung aufgenommen wird, gelangt unverdaut in den unteren Abschnitt des Darms, denn im Dünndarm kann er nicht aufgespalten werden. Hier dient er den Bifidobakterien als

Nahrung, die eine gesunde Verdauung fördern und das Immunsystem stärken. Keime und Hefepilze werden daher durch den gemeinen Rainkohl ferngehalten. Unter der Einwirkung von Inulin produziert die Darmflora kurzkettige Fettsäuren.

Diese sorgen für eine optimale Regeneration der Darmschleimhaut. Laut Studien soll Inulin das Risiko von Dickdarmkrebs verringern und die Aufnahme von Kalzium und Magnesium fördern, wodurch die Knochengesundheit unterstützt wird. Der gemeine Rainkohl kann innerlich und äußerlich angewendet werden. Die zerquetschten Blätter helfen in der Form eines Breiumschlags beispielsweise äußerlich, Wunden und Hautentzündungen zu heilen.

Der Milchsaft des gemeinen Rainkohls beschleunigt die Heilung der Wunde und wirkt entzündungshemmend. Innerlich hilft ein Rainkohl-Tee, der aus den Blüten und Blättern hergestellt wurde, unter anderem gegen Verstopfung und geschwollene Lymphknoten. Auch bei Diabetes und einem Leberleiden wird gern der gemeine Rainkohl genutzt. Das Immunsystem wird gestärkt und der Appetit gesteigert.

Die natürlichen Bitterstoffe regen zudem die Verdauung und Fettverdauung an. Die Bedeutung des gemeinen Rainkohls ist zwar etwas zurückgegangen, doch von Kräuterliebhabern und Naturheilkundlern wird die Pflanze nach wie vor sehr geschätzt. Für eine mehrwöchige Blutreinigungskur ist im Frühjahr eine Mischung aus dem gemeinen Rainkohl mit Löwenzahn, Brennnessel, Wegwarte und Sarsaparilla empfehlenswert. Mit diesem Flüssigextrakt kann der Blutzuckergehalt sehr nachhaltig und gut gesenkt werden.

Nicht zu verwechseln mit dem Wiesen-Pippau und dem giftigen Jakobskreuzkraut

Diese unterscheiden sich bei genauerem Hinsehen deutlich in ihren Merkmalen:

Merkmal	**Rainkohl (*Lapsana communis*)**	**Wiesen-Pippau (*Crepis biennis*)**
 **Blätter**	Die unteren Blätter sind **leierförmig geteilt** mit einem sehr großen, eiförmig-dreieckigen Endlappen. Am Blattstiel sitzen oft **zwei kleine, versetzte Seitenblättchen**. Nach oben hin werden die Blätter ungeteilt und eiförmig-lanzettlich.	Die Blätter ähneln denen des Löwenzahns. Sie sind **fiederspaltig bis tief gezähnt** mit rückwärts gerichteten Abschnitten. Die oberen Stängelblätter umfassen den Stängel mit pfeilförmigem Grund. 
Blüten & Körbchen	Die gelben Blütenkörbchen sind verhältnismäßig **klein (ca. 1–1,5 cm)** und enthalten nur **wenige Zungenblüten** (meist 8 bis 15 Stück). Die Blüten öffnen sich fast nur morgens.	Die Blütenkörbchen sind **größer (ca. 2–3,5 cm)** und mit **sehr vielen Zungenblüten** dicht besetzt. Die Hüllblätter des Körbchens sind oft schwärzlich oder borstig behaart.
Standort	Wächst bevorzugt an **schattigeren, stickstoffreichen Plätzen**, wie Waldrändern, Hecken, Gärten und Schuttplätzen („Rain“ = Wegrand).	Bevorzugt **sonnige, offene Standorte** wie Fettwiesen, Mähwiesen und Weiden.
Essbarkeit & Geschmack	Hervorragendes Wildgemüse, schmeckt recht mild bis leicht bitter (ähnlich wie Kopfsalat oder zarter Spinat).	Essbar, aber durch reichlich Milchsaft oft **sehr ausgeprägt scharf-bitter**. Wird eher als herbes Würzkraut verwendet.

Giftige Jakobskreuzkraut

Wenn Sie eines der beiden Kräuter **sammeln** oder bestimmen, so sollten Sie auch den **Unterschied zum giftigen Doppelgänger** wie dem Jakobskreuzkraut kennen.
Die Pflanze enthält sogenannte **Pyrrolizidinalkaloide (PA)**. Diese wirken leberschädigend, kumulieren (reichern sich im Körper an) und gelten als krebserregend



An der Blüte kann man sie erkennen!

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:

Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag
http://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen/rainkohl.htm
http://www.luontoportti.com/suomi/de/kukkakasvit/gemeiner-rainkohl
http://gesundpedia.de/Gemeiner_Rainkohl
http://symptomat.de/Gemeiner_Rainkohl