



Blutampfer (*Rumex sanguineus*)



Blutampfer ist eine Heil- und Zierpflanze. Er gehört zur botanischen Gattung der Knöterichgewächse.

Sein Name geht auf das Erscheinungsbild des Gewächses zurück, da seine sattgrünen länglichen Blätter blutrote Äderchen aufweisen. Die rote Färbung tritt auch an den Stängeln der Pflanze auf.

Das Heilkraut hat außerdem unscheinbare rotbraune Blüten, die Früchte in Form von kleinen rötlichen Knötchen tragen. Die Blätter der Pflanze können als Heilmittel angewendet werden. Auf diese Weise genutzt, wirkt das Heilkraut verschiedenen gesundheitlichen Beschwerden entgegen.

Als Ursprungsorte des Heilkrauts Blutampfer werden der Mittelmeerraum sowie das Kaukasusgebiet angenommen. Die Pflanze ist heute in ganz Europa und auch im Nahen Osten verbreitet. Sie tritt in der Natur an feuchten Orten wie etwa

Auwäldern, Ufergehölzen oder Laubwäldern auf. Das Heilkraut fühlt sich ebenso unter Laubbäumen und an den Rändern von Waldwegen wohl, wo es sich ganz von selbst in großer Anzahl vermehrt.

Die Pflanze Blutampfer ist botanisch mit dem Sauerampfer verwandt, welcher die Bezeichnung „*Rumex acetosa*“ trägt. Doch anders als der „*Rumex sanguineus*“ weist Sauerampfer keine rötliche Färbung auf und ist daher leicht von diesem zu unterscheiden. Seine Blätter schmecken zudem nicht so mild wie jene des Blutampfers und zeichnen sich durch ihren starken säuerlichen Geschmack aus. Sauerampfer ist ebenso wie der Blutampfer ein guter Lieferant von Vitamin C, weshalb er als Heilpflanze angesehen wird. Zudem wird er gerne als Salatbeilage zubereitet und findet sich auch in fertigen Salatmischungen. Da Sauerampfer auch die gesundheitsschädigende Oxalsäure enthält, darf er auch nur in kleineren Mengen eingenommen werden.

Der Blutampfer blüht in den Monaten Juni, Juli und August. Die Heilpflanze kann gemeinsam mit Bärlauch, Walderdbeeren, Löwenzahn, Lungenkraut, Brennessel, Borretsch und Aronstab kultiviert werden. Die Aussaat der Pflanze erfolgt im Frühjahr von März bis April. Damit das Heilkraut prächtig gedeihen kann, benötigt es ein gemäßigtes Klima, ausreichend Feuchtigkeit, Licht und Pflege. Gleichzeitig sollte das Gewächs aber vor übermäßiger Hitze und Trockenheit geschützt werden.

Ganz unkompliziert kann der Blutampfer im Gemüsegarten oder im Pflanzgefäß wachsen und ist dort rundherum **pflegeleicht und winterhart**. Seine Blätter sind durchgängig von Juni bis November erntbar. Rückschnitte verträgt er gut. Anspruchslos gedeiht der Blutampfer an jedem sonnigen bis halbschattigen Standort auf normalem, leicht feuchtem Boden. Er ist außerdem nicht besonders anfällig für Schädlinge und bereitet seinen Besitzern für viele Jahre Freude, da es sich um eine mehrjährige Pflanzenart handelt.

Die Heilpflanze ist außerdem weit in der europäischen Küche verbreitet und dient als schmackhafte Zutat verschiedener Speisen.

Youtube Information zu Blutampfer: https://www.youtube.com/watch?v=g9fIjf_T12M

Heil- und Wirkstoffe:

Bei Blutampfer handelt es sich um eine sehr nährstoffreiche Pflanze. Das Heilkraut hat einen hohen Gehalt an Vitamin C und enthält außerdem Gerbstoffe, Flavonoide, Hyperosid, Kaliumoxalat und Oxalsäure. Der große Anteil an Ascorbinsäure macht die Pflanze zu einem wahren Booster für das Immunsystem. Darüber hinaus sorgt Vitamin C für einen normalen Kalziumhaushalt und einen guten Knochenbau. Die Gerbstoffe der Heilpflanze wirken überdies bei Erkrankungen im Magen- und Darmbereich beruhigend und entzündungshemmend.

Die Pflanze beinhaltet zudem natürliche Flavonoide, die sich positiv auf die körpereigene Blutgerinnung auswirken und angeblich auch das Wachstum von Krebszellen hemmen sollen. Der ebenso im Heilkraut enthaltene Wirkstoff Hyperosid gilt als natürliches Antidepressivum, weshalb man der Pflanze eine stimmungsaufhellende Wirkung nachsagt. Neben der vielen gesunden Wirkstoffe weist die Heilpflanze allerdings auch Oxalsäure und Kaliumoxalat auf. Diese sind zwar für den angenehm säuerlichen Geschmack der Blätter verantwortlich, können aber in großen Mengen nierenschädigend sein.



Anwendung

Der Name "Blutampfer" verweist bereits auf die blutreinigende Wirkung der Pflanze, wenn diese oral eingenommen wird. Das Heilkraut hat außerdem appetitanregende, stimmungsaufhellende, antiseptische, abführende, blutstillende, harntreibende, entzündungshemmende, antibiotische und antibakterielle Eigenschaften.

Es gilt als altbewährtes Mittel zur Entschlackung des Körpers und kommt bei reinigenden Frühjahrskuren zum Einsatz. Die Wirkstoffe der Pflanze bekämpfen Infektionen und hemmen die Vermehrung von Bakterien. Ihre enthaltenen Bitterstoffe fördern zudem die Verdauung, weshalb sich ihre Einnahme auch bei Darmbeschwerden empfiehlt.

Des Weiteren wird die Pflanze auch bei Infektionen im Mund- und Rachenraum angewendet. Dabei kann der Pflanzensaft als reinigende Mundspülung verwendet werden. Wird das Heilkraut als lokales Heilmittel auf die Haut aufgebracht, kann es die Wundheilung beschleunigen und das Wachstum von Keimen in Wunden verringern.

Ampferarten werden eingesetzt gegen **Entzündungen** in Mund und Rachen sowie gegen Entzündungen der Haut wie Geschwüre, Ekzeme oder Akne.

Der Blut-Ampfer kann wie Spinat zubereitet werden, schmeckt frisch in Salaten und Kräuterquark oder gibt Suppen eine besondere Note.

Hinweis zu Nebenwirkungen: In höheren Dosen kann die im Blutampfer enthaltene Oxalsäure auf die Nieren negativ einwirken. Für Patienten mit Nierenleiden ist daher besondere Umsicht an den Tag zu legen.

Wird Blutampfer dem Körper in Maßen zugeführt, so kann er von der gesundheitsfördernden Wirkkraft der Pflanze profitieren. Die in den Blättern der Heilpflanze enthaltenen Gerbstoffe können bei übermäßiger Zufuhr zu Magenreizungen und Durchfall führen.

Darüber hinaus kann sich das Kraut bei einer unsachgemäßen Einnahme negativ auf den Eisenhaushalt des Körpers auswirken. Daher sollte das Gewächs bei Eisenmangel, Nierenschäden und Blasensteinen gemieden oder nur in geringen Dosen konsumiert werden. Ebenso Vorsicht ist geboten, wenn Kleinkinder die Pflanzenblätter verzehren, da sie Oxalsäure nur in kleinen Dosismengen vertragen.

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:

<https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/blutampfer/>

<https://www.vitamine.com/superfood/blutampfer/>

<https://www.bauabenteuer.de/blutampfer/>

<https://supernahrung.com/blutampfer/>