



Echter Ehrenpreis (*Veronica officinalis*)



Ehrenpreis ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Wegerichgewächse (*Plantaginaceae*) und mit einer Vielzahl an Arten in Mitteleuropa verbreitet. Einige von diesen werden in Deutschland auch als Blauweiderich bezeichnet. Woher Ehrenpreis kommt, ist allerdings unklar. Es wird aber vermutet, dass der Ursprung der Heilpflanze zwischen Osteuropa und Westasien liegt.

Bei *Veronica* handelt es sich um Stauden oder einjährige krautige Pflanzen, die meist eher klein sind. Die Blätter sind gegenständig und sitzen nah am



Stängel, manchmal mit kurzem Stiel. Die ährig angeordneten Blüten sind meist blau, manche auch mit Übergängen zu Weiß oder Violett. Besonders charakteristisch sind die zwei langen Staubblätter der Blüten.

Mittlerweile ist *Veronica officinalis* fast auf der ganzen Welt verbreitet, in allen gemäßigten und auch in vielen subtropischen Regionen trifft man sie an.

Vermutlich ist der Gattungsname *Veronica* eine Verstümmelung des Namens

Betonica, der vom keltischen Volke der Vetonen abstammen soll. Es ist nicht klar, ob die Heilpflanze im griechischen und römischen Altertum bekannt war.

Im Mittelalter und in der Renaissance war der Ehrenpreis ein beliebtes Heilmittel bei den sogenannten „Wunden der Ehre“, kleinen Schnittwunden und Hautkrankheiten. Mönche und Nonnen in Klöstern sammelten und verwendeten die Pflanze zur Herstellung von Salben und Tinkturen zur Behandlung von Wunden und Geschwüren.

Hildegard von Bingen beschreibt den Echten Ehrenpreis (*Veronica officinalis* oder ähnliche Veronika-Arten) in ihren Heilkräuter-Schriften positiv. Sie nennt ihn eine heilkärfige Pflanze, die bei inneren Beschwerden helfen soll, und empfiehlt ihn insbesondere bei Wund- und Schleimhautbeschwerden sowie zur Stärkung des Körpers.

Wenn man also Ehrenpreis und Vogelmiere nicht verwechselt will, sollte man auf die Blütenfarbe achten, oder aber sich den Stängel genauer anzusehen. Beim Ehrenpreis ist er leicht behaart, die Vogelmiere hat keine Behaarung und einen gummiartigen Faden im Stängel, der nicht so leicht bricht.

Youtube Information zu Ehrenpreis: <https://www.youtube.com/watch?v=F7VMXsJaFD0>

Heil- und Wirkstoffe:

Die heilenden Wirkstoffe des Ehrenpreises sind vor allem Glykoside, Iridoide, Flavonoide und Gerbstoffe. Diese Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend, antimikrobiell und antioxidativ. Sie fördern die Regeneration der Haut, unterstützen die Schleimhäute der Atemwege und wirken positiv auf das Verdauungssystem.

Die Iridoide sind besonders wirksam bei Entzündungen und Schmerzen, während die Flavonoide und Gerbstoffe die Durchblutung fördern und antioxidativ wirken. Diese Wirkstoffkombination macht den Ehrenpreis zu einem vielseitigen Heilmittel.

Anwendung

Der Echte Ehrenpreis hat keine anerkannte medizinische Anwendung. Heute wird das Ehrenpreiskraut fast nur noch in der Volksheilkunde eingesetzt. Allgemein wird der Ehrenpreis als mildes, beruhigendes und entkrampfendes Mittel gesehen, das man bei Husten, Halsschmerzen und zur Unterstützung der Wundheilung verwenden kann so auch bei Atemwegsbeschwerden, bei Verdauungsstörungen, bei rheumatischen Beschwerden und bei Blasen- und Nierenleiden.



Innerlich: Bei Beschwerden im Bereich der Atemwege (Bronchitis, Asthma bronchiale), des Magen-Darm-Traktes (Appetitlosigkeit), der Leber und der ableitenden Harnwege, ferner bei Gicht und rheumatischen Beschwerden sowie zur Stoffwechselförderung („Blutreinigung“) und bei nervöser Überreiztheit.

Äusserlich: Maria Treben betont die sanfte Wirkung und die Anwendung bei äußerlicher Nutzung (z. B. Umschläge) sowie innerlich in traditioneller Dosierung.

Als Gurgelmittel bei Schleimhautentzündungen in Mund und Rachen. Weiterhin bei Fußschweiß, Wunden, zur Förderung der Wundheilung, bei chronischen Hautleiden und Hautjucken.

Teemischung gegen Hautjucken/Ekzeme:

- 50 gr Ehrenpreis
- 20 gr Hauhechelwurzel
- 20 gr Süßholz
- 10 gr Schachtelhalm

Anwendung:

- Brüh einen Tee auf mit einem Esslöffel Teemischung pro Tasse.
- Lass den Tee 10 Minuten ziehen.
- Filter den Tee anschließend ab.
- Wenn du willst, kannst du den Tee mit Honig süßen.
- Trink von dem Tee drei Tassen pro Tag.

Ergänzende Heilpflanzen

Um die Wirkung des Echten Ehrenpreises zu unterstützen, können weitere Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden. Brennnessel und Löwenzahn unterstützen die Leberfunktion und die Entgiftung. Thymian und Eibisch wirken zusätzlich schleimlösend und beruhigend bei Atemwegserkrankungen.

Omega-3-Fettsäuren und Vitamin C können die entzündungshemmende Wirkung des Ehrenpreises verstärken. Probiotika fördern eine gesunde Darmflora und unterstützen die Verdauung.

Ehrenpreis im Garten

Der Echte Ehrenpreis hat es gerne sonnig auf einem nährstoffreichen Boden. Die Aussaat erfolgt ab März direkt ins Freiland (Lichtkeimer!), in nicht zu engem Abstand, da die Pflanze gerne Teppiche bildet. In gutem Boden braucht die alte Heilpflanze keinen Dünger. Der echte Ehrenpreis ist winterhart. Die oberirdischen Pflanzenteile sterben im Herbst ab. Im Folgejahr zum Frühling erscheinen wieder neue Triebe.

Viele Gartenbesitzer reißen den Ehrenpreis raus, da er sich schnell vermehren kann. Man sollte ihn aber stehen vor allem für die Bienen. Da das Wildkraut fast ganzjährig blüht, ist sie eine wichtige Futterquelle für Bienen und andere Insekten.

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.awl.ch/heilpflanzen/veronica_officinalis/ehrenpreis.htm
- <https://heilkraeuter.de/lexikon/ehrenpreis.htm>
- <https://www.plantura.garden/kraeuter/ehrenpreis/ehrenpreis-pflanzenportrait>
- <https://mein-kraeuterkeller.de/ehrenpreis-essbare-und-wertvolle-heilpflanze>
- <https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/gamander-ehrenpreis/>
- <https://houlihealth.de/2024/06/29/echter-ehrenpreis-eine-vielseitige-heilpflanze-der-natur/>