

Die Heilwirkung der Enzianwurzel (*Gentiana lutea*)



Der gelbe Enzian ist eine typische Gebirgspflanze in unseren Alpen oberhalb 1000 Metern. Er kommt auch auf den höchsten Bergen des Schwarzwalds und der Vogesen vor. Den Namen hat er angeblich nach dem illyrischen König Gentius, der im 2. Jh. v. Chr. den medizinischen Wert als Heilmittel erkannte.

Da der gelbe Enzian auf Kuhweiden eher ungeliebt ist und früher im großen Stil als Medizinalpflanze und für Kräuterbitter Verwendung fand, wurde er immer seltener bis er unter Naturschutz gestellt werden musste. Inzwischen haben sich die Bestände wieder erholt.

Er ist eine mehrjährige langsam wachsende Pflanze, die bis zu sechzig Jahre alt werden kann. Die Blüte erscheint erst ab dem fünften Jahr. Die dicke, ästige Wurzel wird 50 cm und länger und ist zwischen dem Gestein nur mühsam auszugraben. Grosse Exemplare können mehrere Kilo wiegen.

Nach der Schneeschmelze wachsen bodennahe Blätter. Aus dieser Blattrosette wächst ab Juni bis Anfang August ein 1 m hoher Stängel mit großen gekreuzt gegenständigen Blättern, in deren oberen Achseln die gelben Blüten erscheinen. Aus den Blüten entwickeln sich aufrecht stehende Schoten, die kleine Samen enthalten.

Der Purpur Enzian, ist ein naher Verwandter der gleichen Gattung. Er hat ähnliche Inhaltsstoffe, ist jedoch weniger heilkräftig.



Über den blauen Enzian werden Lieder gesungen. Er wird nicht zu Heilzwecken verwendet.

Der Germer (*Veratrum album*) ist in den Bergen dem Enzian im Aussehen ähnlich, doch er hat grüne Blüten und wechselständige Blätter.



Germer
(*Veratrum album*)

Die medizinische Verwendung der Enzianwurzel als Bitterdroge geht in die römische Kaiserzeit zurück. Im 15. Jh. wurde die Wurzel als Quellstift zur Erweiterung von Wundkanälen gebraucht und erst im 19. Jh. durch die stärker quellenden Laminariastifte verdrängt. Wie andere Bitterdrogen galt Enzian früher als Fiebermittel. Lediglich in „Metavirulent“ kommt diese günstige Wirkung zum Einsatz. Ausführlich empfohlen wird er von Dioskurides und Plinius bei Magen- und Leberleiden. Galen empfahl ihn besonders gegen Gicht. Pythagoras verwendet die Pflanze als Mittel gegen Vergiftung. Auch die Kräuterbücher des Mittelalters widmen dem Enzian breiten Raum und empfehlen ihn geradezu als Universalmittel, wobei „bittere Arznei“ prinzipiell als besonders wirksam galt.

Die Wurzeln des gelben Enzians kann man im Frühling nach der Schneeschmelze sowie im Oktober und November sammeln, reinigen und trocknen.

Eine kurze Filmsequenz zum Enzian auf Youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=NZjNtqlgHek>

Heilwirkung

Die Enzianwurzel ist ein klassisches Bittermittel, das die Verdauung fördert und somit den ganzen Körper stärkt. Bitterstoffe regen die Geschmacksnerven, den Speichelfluß und die Magensaftbildung an. Außerdem schütten spezielle Zellen im Magen vermehrt das Verdauungshormon Gastrin aus. Dieses regt den Schließmuskel der Speiseröhre an, reguliert die Magensäureproduktion, regt die Pepsinbildung zur Eiweißverdauung an, regt auch die Gallebildung sowie die Bauchspeicheldrüse an. Diese Mechanismen fördern den Appetit und bringen somit die Verdauung auf Trab. Als Nebenwirkung stärkt der Enzian auch das Kreislaufsystem. Bei zu hohem Blutdruck und in der Schwangerschaft sollte man von der Verwendung des Enzians absehen, hier ist der Kalmus besser.

Die Wurzel des Enzians kommt im großen Schwedenbitter und als Aloe-Ersatz auch im kleinen Schwedenbitter vor. Die Wurzel enthält Amarogentin, der bitterste Naturstoff überhaupt mit einem Bitterwert von 58.000.000 (das bedeutet, daß 1gr. der Substanz noch in 58.000l Wasser deutlich bitter schmeckt). Bitterstoffe wirken prinzipiell verdauungsanregend magensaft- und sekretionsanregend, gallenflussanregend. Daneben stecken gelbe Farbstoffe in der Wurzel, reichlich Kohlenhydrate wie Glukose und Fruktose sowie etwas ätherisches Öl.

Ich habe immer eine Flasche Bittermittel für Verdauungsschwäche vorrätig, die alkoholischen Auszüge von Enzian, Kalmus, Tausendguldenkraut, Wermut, Hopfen, Löwenzahn, Bitterklee und Schafgarbe.



Laborexperimente haben gezeigt, dass Enzian-Inhaltsstoffe festsitzenden Schleim aus den Atemwegen lösen können. Aus diesem Grund werden Extrakte aus der Wurzel bei Entzündungen in Nase, Nasennebenhöhlen, Rachen und Bronchien angewendet. Bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen und der Atemwege wird eine Kombination mit Eisenkraut, Primelblüte, Sauerampfer und Holunderblüte als Tee empfohlen.

Anwendung

Zubereitungen aus Enzianwurzeln helfen bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen und Gallenstörungen. Enzian findet Verwendung als Tee, alkoholische Tropfen oder in milchsauer vergorenen Zubereitungen (Strath Magen Tropfen). Enzian wirkt außerdem leicht abführend.

Tee

Getrocknete Wurzelstücke kann man als Aufguss zubereiten. Dazu übergießt man einen Teelöffel Enzianwurzel mit 250 ml. kochendem Wasser. Fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. **Vor** dem Essen trinken. Dieser Tee hilft die Verdauung in Gang zu bringen.

Dosierung und Art der Anwendung: Soweit nicht anders verordnet täglich zur Appetitanregung jeweils vor den Mahlzeiten eine Tasse des Teeaufgusses trinken.

Enzian-Tee bei Magenleiden, Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen

Einen Teelöffel Enzianwurzel mit 250 ml Wasser kalt ansetzen, etwa fünf Stunden stehen lassen, danach absieben. Den Tee eine halbe Stunde vor dem Essen langsam trinken.

Tee gegen Abgeschlagenheit

Bitterklee 10 g, Enzianwurzel 10 g, Kalmuswurzel 10 g;

Zubereitung: 1 Esslöffel der Mischung auf 1 Tasse Wasser, einige Minuten kochen, dann zehn Minuten ziehen lassen und absieben; alle 2 Stunden 1 Schluck trinken.

Tinktur

Für die Tinktur übergießt man die kleingeschnittenen Enzianwurzeln mit Doppelkorn oder Weingeist und lässt den Ansatz in einem verschlossenen Glas drei bis sechs Wochen ziehen. Danach abseihen und dreimal täglich vor den Mahlzeiten zehn bis zwanzig Tropfen einnehmen.

Darmkrämpfe

Enzian 20 g Kamille 20 g Melisse 20 g

Zubereitung und Gebrauch 1 Esslöffel der Mischung auf 1 Tasse kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen; morgens nüchtern 1 Tasse trinken.

Darmträgheit

Enzian 20 g Kalmus 20 g Schlehdorn 20 g

Zubereitung: 1 Esslöffel der Mischung auf 1 Tasse als Aufguss, 15-20 Minuten ziehen lassen; morgens und abends 1 Tasse warm trinken.

Enzianschnaps

100gr Enzianwurzel im Mörser fein zerstoßen, mit 500ml Weingeist 50% in eine Flasche geben. Gut verschließen und unter gelegentlichem Schütteln 3 Wochen ziehen lassen.

Durch einen Kaffeefilter gießen und in einer fest verschließbaren Flasche aufheben.

Blähungen

Anis 10 g, Enzianwurzel 10 g, Kamillenblüten 10 g

Zubereitung und Gebrauch: Auf 1/2 Liter Wasser. Dreimal täglich vor dem Essen 1/2 Tasse warm.

Die Wurzel des Enzians kann man in den Bergen ausgraben, oder in Apotheken und Kräuterhandlungen beziehen. Zusammengesetzte Präparate gibt es z.B. als Tinctura amara bei Weleda in ihrer Apotheke.



Enzianwurzel

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 22. Dezember 17⁰⁰ Uhr**

Kristallkinder

Lichtbildervortrag Dr. W. Höfer Wasserstudio Überlingen-Bambergen Dorfstr. 22

Gedanken zur Winterzeit mit Kristallbildern aus seinem Labor für Jung und Alt

Literaturhinweis:

Haus-Apotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Klostergarten, Pater Simons, Kosmos-Verlag

Kölbl's Kräuterfibel, Konrad Kölbl, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

Medizin der Erde, Heilanwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen, Susanne Fischer – Rizzi, AT-Verlag

<http://heilen-mit-schwedenkraeutern.de/buch/enzianwurzel-gentiana-lutea.htm>

<http://www.kup.at/db/phytokodex/datenblatt/Enzianwurzel.html>

<http://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/gelber-enzian>

http://www.awl.ch/heilpflanzen/gentiana_lutea/index.htm

<http://www.docjones.de/wirkstoffe/gelber-enzian>