

Nelkenwurz, Echte

Geum urbanum L.
Rosaceae / Rosengewächse

SYNONYMA: Benediktenkraut, Benediktenwurz, Buschnelkenwurz, Hasen-
aug, Hasenwurz, Heil aller Welt, Igelwurz,
Mannskraftwurz, Märzwurz, Mauer-
Nelkenwurz, Nagelwurz, Nardenwurz, Wein-
wurz

Die Etymologie des Gattungsnamens, der bereits von Plinius benutzt wird, ist nicht endgültig geklärt. Die wissenschaftlich nicht sanktionierte Herleitung vom griechischen *geuein*, würzen, geht wohl auf die Verwendung der Wurzel als Ersatz für die Gewürznelke zurück. Das Artepitheton *urbanum* ist in der Literatur erstmals 1561 bei Conrad Gesner nachweisbar und bezieht sich auf die Vorliebe der Nelkenwurz für

stickstoffreiche Böden in der Nähe menschlicher Ansiedelungen.

Aromatische Pflanzen galten bereits in der Urzeit als Aphrodisiakum und Zauberkraut. Männer trugen die Wurzel als Amulett, um die Liebe der Frauen zu erringen. Der alte Volksname »Mannskraftwurz« lässt darauf schließen, dass die betreffenden Männer sich von der Wurzel auch im weiteren Verlauf ihrer amourösen Abenteuer Hilfe erhofften. Die volkstümliche Bezeichnung »Hasen-
aug« leitet sich von der Sitte ab, gegen Augenleiden Nelkenwurz in einem Säckchen acht Tage lang um den Hals zu tragen. Anschließend musste man den Beutel rücklings, ohne sich dabei umzudrehen, in einen Bach werfen. Gewässer galten als Lebensraum zahlreicher Zauberesen, die offenbar nicht gesehen werden wollten. Wollte man einen Holzdieb fangen, legte man Nelkenwurz unter das Kopfkissen. Der



Dieb sollte in der darauffolgenden Nacht im Traum erscheinen. Der Brauch ist offenbar ein Relikt schamanischer Praktiken. Tatsächlich erzeugt das in der Wurzel enthaltene Eugenol Rauschzustände, wenn auch erst bei großzügiger Dosierung. Nelkenwurz soll auch jenen helfen, die sich immer in die Rolle des Opfers drängen lassen. Zudem erhoffte man von der Pflanze, dass sie giftige Tiere fernhalte. Zum Schutz und zur Verbesserung der Milchleistung verfütterte man die Pflanze auch an das Vieh. Industriell verwertet wurde die Nelkenwurz zur Herstellung von Mundwasser, Zahncreme und Likör. Konzentrierte Abkochungen dienten als Ungeziefervertilgungsmittel.

KENNZEICHEN: Die ausdauernde Pflanze wird 20–130 cm hoch und hat einen vorne verdickten Wurzelstock, der außen braun und innen fleischfarben bis lila ist. Die behaarten Stängel entspringen den Achseln der Grundblätter. Die Grundblätter sind gefiedert mit 1–5 Paaren ungleich großer, grob doppelt gesägter Fiedern. Das Endblättchen ist am größten. Die Stängelblätter sind groß mit großen nierenförmigen, unregelmäßig gezähnten Nebenblättern. Die gelben Blüten mit 5 Zipfeln und 5 Kelchblättern stehen einzeln. Die Früchtchen sind behaart. Die Griffel an den Früchten sind hakig gekrümmt und bilden ein haariges Köpfchen.

BLÜTEZEIT: Mai bis September.

STANDORT: schattige bis halbschattige, meist feuchte Standorte in Hecken und Wäldern bis etwa 1.900 m Seehöhe.

VERWECHSLUNGSMÖGLICHKEITEN: Sehr unaufmerksame Sammler können Hahnenfußgewächse, *Ranunculus* spp., mit Nelkenwurz verwechseln. Der Geruch der Blätter und der Wurzel ist das einfachste Unterscheidungsmerkmal. Die Bach-Nelkenwurz, *Geum rivale* L., im Volksmund auch als Bach-Benedikte, Kapuziner, Sumpf-



Nelkenwurz oder Ufer-Nelkenwurz bezeichnet, wird auch Heilandsbrot oder Himmelsbrot genannt, da Kinder gerne die nektarreichen Blüten aussaugen. Die behaarte Pflanze wächst an feuchten Standorten, wird bis 50 cm hoch mit oft rot überlaufenen Stängeln und unpaarig gefiederten, gelappten Blättern. Die Blüten sind blassgelb bis rosa mit 3- bis 5-blütigen nickenden Köpfchen. Die Bach-Nelkenwurz wird ähnlich wie die Echte Nelkenwurz verwendet, ihre Heilkraft ist jedoch weniger ausgeprägt.

In Berglagen dient die Berg-Nelkenwurz, *Geum montanum* L., der Bevölkerung als Gewürznelkenersatz und Heilkraut gegen Blutharn und Ruhr, weshalb die Pflanze auch Ruhrwurz genannt wird. Wegen ihrer stark behaarten Früchtchen wird die Berg-Nelkenwurz mitunter als »Petersbart« bezeichnet.

KULTIVIERUNG: Aussaat im Frühjahr oder Herbst auf feuchte, nährstoffreiche Böden an halbschattigen Standorten. Die Pflanze ist winterhart.

SAMMELZEIT: junge Blätter von Mai bis September, Wurzeln im Frühjahr oder Herbst.

KONSERVIERUNG: Blätter und Wurzeln werden getrocknet. Auch alkoholische Auszüge werden hergestellt.

INHALTSSTOFFE: ätherisches Öl mit Eugenol und Myrtenal, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavone, Harze und Zucker.

MEDIZINISCHE EIGENSCHAFTEN: Besonders die Wurzel wirkt adstringierend, antiseptisch, blutstillend, fiebersenkend, herzstärkend, magenberuhigend, nervenstärkend, schweißtreibend, tonisch und wundheilend.

MÖGLICHE UNERWÜNSCHTE WIRKUNGEN: Hohe Dosen an Gerbstoffen können die Magenschleimhäute reizen und in der Folge Übelkeit sowie Brechreiz hervorrufen. Eugenol führt in größeren Mengen zu leichten Rauschzuständen. Nelkenwurz und deren Zubereitungen dürfen nicht in Gefäßen aus Eisen aufbewahrt werden.

MEDIZINISCHE ANWENDUNG: Nelkenwurz dient seit der Römerzeit als Heilmittel. Die ganze Pflanze wird eingesetzt gegen Asthenie, Augenbindehautentzündung, Durchfall, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme und zur Wundheilung. Für Hildegard von Bingen war die Pflanze *benedicta*, gesegnet, und entflammte zur Liebe, stärkte als aromatisierter Wein Haupt, Hirn und Herz. In der Volksmedizin diente die Nelkenwurz zur allgemeinen Stärkung und der Behandlung innerer Blutungen, von Gicht, Hämorrhoiden, allzu starker Menstruation, Krampfadern und Venenschwäche sowie Zahnfleischentzündungen. In Wein eingelegt wurde die Wurzel bei Herzleiden angewendet. Mitunter wurde auch eine günstige Wirkung bei Altersdiabetes beobachtet. Nelkenöl lindert Zahnfleischentzündungen und Zahnschmerzen. In der Homöopathie dient *Geum* der Behandlung von Entzündungen der Harnblase und Harnröhre. Heilpraktiker empfehlen die Nelkenwurz als Vorbeugung gegen Herzinfarkt, Wurzel und Kraut sind dafür in ein Säckchen zu nähen und dieses am Herzen zu tragen.

REZEPTE *kulinarisch* | *medizinisch:*
Nelkenwurztrunk RawFood
Nelkenwurz-Mousse
Nelkenwurz-Bitter

Ochsenzunge, Gemeine oder Gewöhnliche

Anchusa officinalis L.

Boraginaceae / Raublattgewächse

SYNONYMA: Acker-Krummhals, Gewöhnliche Ochsenzunge, Gewöhnliches Wolfsgewächs

Zur Etymologie des Gattungsnamens finden sich unterschiedliche Theorien. So sehen einige Autoren den Ursprung im attischen *egchusa*, das im Griechischen die Entsprechung *egchein*, eingießen, hat, wobei die Frage nach dem Bezug zur Pflanze offen bleibt. Auch das griechische *agchusa*, die Würgende, wurde in Betracht gezogen. Möglicherweise geht diese bereits im Altertum gebräuchliche Bezeichnung auf die Verwendung einiger Raublattgewächse als Adstringens zurück. Das Artepitheton ist ein verhältnismäßig junger Begriff aus der Zeit Linnés und bezeichnet Pflanzen, die als Heilmittel in der *officina*, der Apotheke, erhältlich waren. Da Ärzte in der Antike ihre Medizin selbst herstellten, existierten keine Apotheken vor der Mitte des 13. Jh., als die Studienordnung Kaiser Friedrichs II. für die Schule von Salerno eine Trennung von Medizin und Pharmazie festlegte. Im 11. und 12. Jh., der Blütezeit dieser ersten weltlichen medizinischen Fakultät, lehrten arabische, griechische, jüdische und römische Ärzte Theorie und Praxis der Heilkunde. Ärztinnen waren für die Unterweisung in Frauenheilkunde und Gesundheitslehre zuständig. In dieser Zeit verfasste Matthäus Platearius die »Circa instans«, ein Lehrbuch der Heil-

mittel, in dem die Italienische Ochsenzunge aufgeführt ist.

Der deutsche Name bezieht sich auf die Blätter der Pflanze, die an eine Ochsenzunge erinnern.

Aus der Rinde zog man mittels Weingeist einen stabilen veilchenfarbenen, aus den Wurzeln roten Farbstoff für Garne, Haaröl und Pomaden. Die Blüten färben Textilien grün. Die getrockneten Blätter dienten lange Zeit als Tabakersatz. Beliebt waren Mischungen mit Huflattich, Breitwegerich und Minze.

KENNZEICHEN: Die ausdauernde, rau behaarte Pflanze wird 20–80 cm hoch und hat einen kräftigen mehrköpfigen Wurzelstock. Die Blätter sind schmal eiförmig, die oberen linealisch, sitzend und stängelumfassend, zugespitzt, häufig wellig und beidseitig behaart. Die Blüten mit 5 Kelchblättern sind karminrot, selten weiß oder gelb, später bläulich-violett und stehen in blattachselständigen und endständigen Rispen aus Doppelwickeln. Die Kronenröhre ist gleich lang wie der Kelch. Die Frucht wird bis 5 mm lang. Die braunen Nüsschen sind runzelig.

BLÜTEZEIT: Mai bis September.

STANDORT: Äcker, Brachland und Trockenrasen in ganz Europa, ausgenommen der hohe Norden, bis etwa 1.800 m Seehöhe.

VERWECHSLUNGSMÖGLICHKEITEN:

Echtes Lungenkraut, *Pulmonaria officinalis* L., hat breitere Blätter mit weißen Flecken und Blüten, die anfangs rot sind, später blau werden. Das Lungenkraut wird ähnlich verwendet wie die Ochsenzunge und ist noch heute als Heil-

kraut beliebt. Borretsch, *Borago officinalis* L., hat ovale bis lanzettliche Blätter sowie nickende bläuliche Blüten mit flach ausgebreiteten Kronblätterzipfeln und auffallenden schwarzvioletten Staubblättern. Beinwell, *Symphytum officinale* L., hat aufrechte, 4-kantige Stängel mit rauhaarigen, elliptisch-lanzettlichen Blättern, die lang am Stängel herablaufen. Die violetten, rosa oder gelblichen Blüten stehen in nickenden traubenartigen Blütenständen. Der Natternkopf, *Echium vulgare* L., hat runde Stängel mit dunkelroten Flecken. Die Grundblätter sind gestielt und linealisch-lanzettlich, die Stängelblätter sitzend mit abgerundetem Grund. Die Blütenknospen erblühen auf schneckenförmig eingerollten Wickeln. Die Blüten der Gattung der Hundsungen, *Cynoglossum*-sp., haben eher trichterförmige Kronen und bilden keine Doppelwickel. Die mittlerweile in einigen Gegenden selten gewordenen Hundsungen wurden zu Salaten und Gemüsegerichten verarbeitet. Die Samen dienten zur Ölgewinnung. Wurzel und Kraut benutzte man zur Behandlung von Durchfällen, als Beruhigungsmittel und zur Herstellung von

Wundsalben. Der hohe

Gehalt an Pyrrolizidinalkaloiden – vor allem

in den Samen – macht die Echte

Hundsunge, *Cynoglossum officinale*, zur giftigsten Art unter den Raublattgewächsen.

KULTIVIERUNG: Aussaat im Frühjahr auf gut entwässerte Böden in sonnigen Lagen. Die Pflanze ist winterhart.

SAMMELZEIT: Blätter von Februar bis Juni, Blüten Mai bis September. Wurzeln September bis November. Die Pflanze ist in manchen Regionen geschützt.



KONSERVIERUNG: Blätter, Blüten und Wurzeln werden getrocknet oder in Alkohol eingelegt.

INHALTSSTOFFE: Alkaloide in Spuren (Lycopsamin und andere Pyrrolizidinalkaloide), Allantoin, Cholin, Flavonoide, Gerbstoffe, Gummi, Kaliumnitrat, Kieselsäure, Saponine, Schleimstoffe und Vitamin C.

MEDIZINISCHE EIGENSCHAFTEN: abführend, blutreinigend, erweichend, harntreibend, schweißtreibend und wundheilend.

MÖGLICHE UNERWÜNSCHTE WIRKUNGEN: Wegen des Gehaltes an Pyrrolizidinalkaloiden, vor allem in älteren Blättern und bei Pflanzen, die unter Nährstoffmangel oder Trockenheit leiden, sollte vom Sammeln solcher Exemplare Abstand genommen werden. Pyrrolizidinalkaloide können in Überdosis die Leber und das Erbgut schädigen. Schwangere wird daher vom Verzehr abgeraten.

MEDIZINISCHE ANWENDUNG: In den Kräuterbüchern des 16. und 17. Jh. gilt die Ochsenzunge als Herzmittel und Therapeutikum bei Fieber, Melancholie und Schlangenbissen. Blüten und Blätter werden in der Volksheilkunde im Rahmen der Frühjahrskur verwendet und zur Behandlung von Bronchitis, grippalen Infekten, verminderter Harnausscheidung, Husten, Magengeschwüren, Nierenentzündungen und Rheuma. Der Saft der Blätter dient zur Behandlung von Insektenbissen. Umschläge mit einem Aufguss legte man bei stumpfen Verletzungen auf. Innerliche Anwendungen erfolgen längstens 10 Tage, an die eine Pause von mindestens 14 Tagen anschließt. Die Homöopathie behandelt mit Ochsenzunge Geschwüre von Magen und Duodenum.

REZEPTE *kulinarisch* | *medizinisch*:
Ochsenzungen-Salat RawFood
Kalbsschnitzerln mit Ochsenzunge
Ochsenzungen-Umschlag

Odermennig, Echter

Agrimonia eupatoria L.
Rosaceae / Rosengewächse

SYNONYMA: Ackerkraut, Ackermennig, Fünffingerkraut, Leberklette, Griechisches Leberkraut

Der Ursprung des Gattungsnamens ist nicht eindeutig geklärt. Einige Autoren postulieren eine Ableitung aus dem griechischen *argemone*, Stachelmohn, mit einer volksetymologischen Anlehnung an das lateinische *ager*, Acker. Da keine botanischen Ähnlichkeiten zu mohnartigen Gewächsen feststellbar sind, scheint eine Ableitung aus dem griechischen *chryseoi akremones*, goldener Kopfschmuck, als Verweis auf die goldgelben Blüten des Odermennigs plausibler. Auch die Herkunft des Artepithetons fand unterschiedliche Interpretationen. So soll der Legende nach Mithridates VI., genannt Eupator Dyonisos, König von Pontos, die Heilkraft der Pflanze entdeckt haben. Wahrscheinlicher ist eine Ableitung vom griechischen *hepatorion*, da die Pflanze gegen Leberleiden angewendet wurde.

Odermennig flocht man neben Brennnessel, Butterblume, Eisenhut, Löwenzahn, Quendel, Schafgarbe und Spitzwegerich in den Walpurgiskranz, der die Kühe gegen Zauberei schützte. Auch als Aphrodisiakum versuchte man den Odermennig einzusetzen. Allerdings riet der Alchemist Leonhard Thurneysser: »verbeen, agrimmonia, madelger,/ charfreytags graben, hilft dir sehr,/ dass dir die frawen werden hold,/ doch brauch kein eisen, grab's mit gold!« Damit kolportiert er einen Brauch, der sich aus indogermanischen Zeiten erhalten hat: Magische Kräuter durften niemals mit Eisen in Berüh-



STANDORT: Trockenwiesen, Gebüsche und Wegränder in Europa und Nordasien bis etwa 1.600 m Seehöhe.

VERWECHSLUNGSMÖGLICHKEITEN:

Bei oberflächlicher Betrachtung sehen die Blätter jenen des Kleinen Wiesenknopfes, *Sanguisorba minor* Scop., ähnlich, die jedoch grünliche Blüten in kleinen Köpfchen haben. Echtes Mädesüß, *Filipendula ulmaria* L., hat Blätter mit wesentlich größeren Endfiedern und weiße Blüten in Scheindolden.

KULTIVIERUNG: Aussaat im Frühjahr auf gut entwässerte alkalische Böden in sonniger Lage. Die Pflanze ist winterhart.

rung kommen. Eine Ausnahme bildete lediglich das Eisenkraut. Zur Verstärkung der Zauberkraft verwendete man Edelmetalle. So ernteten etwa auch die Druiden die seltenen Eichenmisteln mit goldenen Sichel. Kräuterpfarrer Künzle empfiehlt – ganz in der Tradition der sympathetischen Volksmedizin – Odermennigblätter als Schuheinlagen gegen Müdigkeit und Fußschmerzen. Als Ernteorakel zeigte eine späte Blüte des Odermennigs eine späte Ernte an. Junger Odermennig liefert einen haltbaren gelben Farbstoff. Wegen ihres hohen Gerbstoffgehaltes wurde die Pflanze auch zum Gerben verwendet.

KENNZEICHEN: Die ausdauernde Pflanze wird 30–70 cm hoch mit dickem, kriechendem Wurzelstock. Die gezähnten, unterbrochen gefiederten Blätter mit 5–9 größeren und 5–10 kleineren Blättchen sind unterseits grau. Die kleinen gelben Blüten mit 5 Kronblättern stehen in langen Ähren. Der Kelch ist kegelförmig mit einem Kranz von Borsten, die zu Haken gebogen sind. Die Klettfrüchte

BLÜTEZEIT: Juni bis September.



SAMMELZEIT: blühende Sprossspitzen und Blätter von Juni bis August.

KONSERVIERUNG: Kraut und Wurzel werden getrocknet oder in Alkohol ausgezogen.

INHALTSSTOFFE: ätherisches Öl, Catechinderivate, Flavonoide (Quercetin und Apigenin), Gallotannine, Kieselsäure, Nicotinsäureamid und Ursolsäure.

MEDIZINISCHE EIGENSCHAFTEN: adstringierend, entzündungshemmend, harntreibend, narbenbildend und wundheilend.

MÖGLICHE UNERWÜNSCHTE WIRKUNGEN: In der Fachliteratur bis dato nicht verzeichnet.

MEDIZINISCHE ANWENDUNG: Zur Zeit von Plinius und Dioskorides wurde Odermennig gegen Augenleiden, Gedächtnisschwund und Schlangenbisse eingesetzt. Heute dient der Absud blühender Sprossspitzen der Behandlung von Angina, Diabetes, Durchfall, Heiserkeit, Leberleiden, Quetschungen, Schrunden, Übergewicht, Verstauchungen und Wunden sowie zur Erhaltung einer klaren Stimme. Die Bachblütenessenz *Agrimony* verabreicht man Menschen, die nach außen hin eine oberflächliche Fröhlichkeit zeigen, hinter der Sorge und innerer Schmerz verborgen werden. Die Traditionelle Chinesische Medizin ordnet dem Odermennig die Organe Leber und Gallenblase zu. Die Indikationen zur Verwendung entsprechen jenen der westlichen Medizin.

REZEPTE *kulinarisch* | *medizinisch*:
Odermennig-Cocktail vegan
Odermennig-Sirup vegan
Odermennig-Absud gegen Übergewicht

Pastinak, Gewöhnlicher

Pastinaca sativa L.
Apiaceae (*Umbelliferae*) / Doldenblütengewächse

SYNONYMA: Falscher Dill, Hammelmöhre, Moowurzel, Schafwurz, Spindelwurz, Wiesen-Weißwurz

Der Gattungsname dürfte vom lateinischen *pastinum*, zweizinkige Hacke, abgeleitet sein und damit auf die frühe Bedeutung der Pflanze als Hackfrucht hinweisen. Auch das lateinische *pastus* (Weide, Futter oder Nahrung) wird als Namensvorbild betrachtet. Dieser Begriff wurde allerdings auch als Bezeichnung für Möhren und Zuckerwurz verwendet. Das Artepitheton leitet sich von *serere*, säen, ab und betont den landwirtschaftliche Stellenwert, welcher der Art zukam.

Pastinak wurde schon in der Bronzezeit von den Bewohnern der Pfahlbauten geschätzt. Dioskorides erwähnt die Pflanze schon im 1. Jh. Der römische Kaiser Tiberius ließ sich laut Plinius jedes Jahr Pastinaken nach Rom bringen. Die Landgüterverordnung Karls des Großen unterscheidet bereits zwischen *pastinacas* und *carvitas* (Möhren). Einige Zeit lang geriet Pastinak in Vergessenheit. Mittlerweile ist das feinwürzige Gemüse wieder entdeckt worden. Auch Wild und Weidevieh schätzen die würzigen Blätter und Wurzeln.

Die Form der kräftigen Wurzel brachte der Pflanze einen Rang unter den Gliedkräutern ein. Diesen Gewächsen wurde eine aphrodisierende und kräftigende Wirkung auf die »heimlichen Glieder« zugesprochen. Regelmäßiger Verzehr von Pastinakenwurzeln soll die Potenz steigern.

KENNZEICHEN: Die 60–200 cm hohe zweijährige Pflanze mit gelblich-weißer Pfahlwurzel weist deutlichen Geruch nach Karotte und Petersilienwurzel auf. Der Stängel ist kantig, gefurcht bis fein gerillt, teilweise behaart und in den oberen Bereichen verzweigt. Die oberseits mehr oder minder glänzenden, unterseits mehr oder weniger rauhaarigen Blätter sind wechselständig und meist einfach gefiedert. Die Fiedern haben 3–7 Paare und oft einen 3-lappigen Endabschnitt. Die grünlichgelben Blüten stehen in doppelten Dolden mit 8–10 Strahlen. Die Spaltfrüchte sind stark zusammengedrückt, reif mit dunkelbraunen Ölstriemen.

BLÜTEZEIT: Juni bis Juli.

STANDORT: mäßig feuchte Gräben, Schutthalden, Wiesen und Wegränder in ganz Europa mit Ausnahme der nördlichen Regionen, bis Kleinasien, bis etwa 1.800 m Seehöhe.

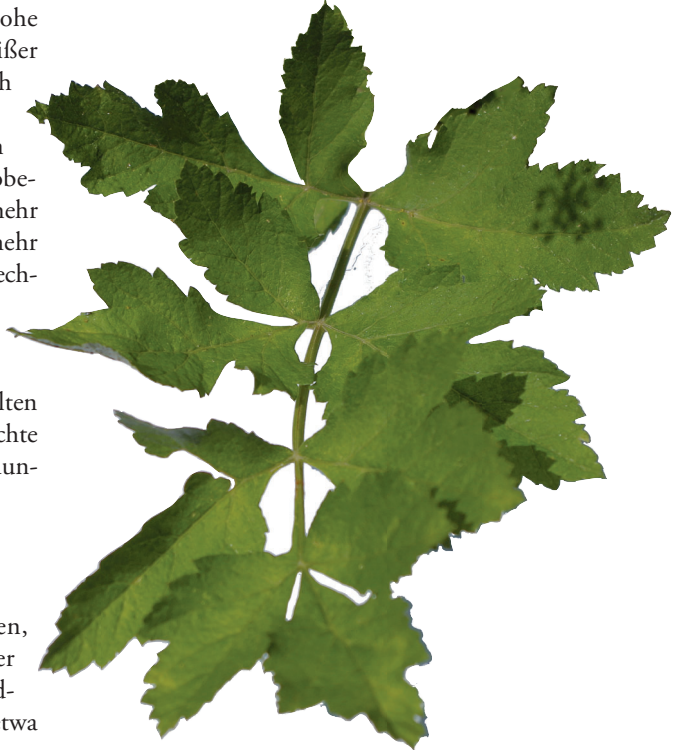
VERWECHSLUNGSMÖGLICHKEITEN: Giftige Doldenblütler haben ähnliche Blüten, v. a. die Safrangelbe Rebendolde, *Oenanthe crocata* L., und der Gefleckte Schierling, *Conium maculatum* L., der nach Mäusen

riecht und schon Sokrates zum Verhängnis wurde. Allerdings haben diese Pflanzen nicht den aromatischen Geruch des Pastinaks.

KULTIVIERUNG: Aussaat im Frühjahr an trockenen bis mäßig feuchten Standorten, vorzugsweise mit Lehm Boden, in sonnigen Lagen. Die Pflanze ist winterhart.

SAMMELZEIT: Blätter Mai bis Juli, Samen August bis September, Wurzeln September bis November.

INHALTSSTOFFE: ätherische Öle, Alkaloide, Bitterstoffe, Carotinoide, Furanocumarine, Inulin, Mineralstoffe und Proteine, Vitamine A, B und C.



MEDIZINISCHE EIGENSCHAFTEN: beruhigend, blutreinigend und harntreibend.

MÖGLICHE UNERWÜNSCHTE WIRKUNGEN: Eine Unterart des Pastinaks, der Brennende Pastinak, *Pastinaca sativa* L. ssp. *urens* Čelak, kann bei Berührung Hautreizungen hervorrufen. Auch bei einer Überempfindlichkeit gegen Doldenblütengewächse kommt es beim Pastinak selten zu allergischen Reaktionen.

MEDIZINISCHE ANWENDUNG: Pastinakenwurzeln unterstützen bei der Abmagerung und der Frühjahrskur, bei Fieber, Magenbeschwerden und in der Rekonvaleszenz. Aufgüsse aus den Blüten und Blättern werden gegen Schlaflosigkeit angewendet. Auszüge aus den Samen setzt man bei Blasen-, Gallen-, Magen- und Nierenproblemen ein. Klassische Kräuterbücher empfehlen die Samen gegen Appetitlosigkeit, zur Empfängnisverhütung, bei Schlangenbiss und Schwermut. Leonhart Fuchs meint: »Die wurtzel gesotten und getruncken treibt den Harn und reyzt zu den Ehelichen wercken. So man die wurtzel in die muter thut, treibt sie die todte geburt.«

REZEPTE *kulinarisch* | *medizinisch*:

Pastinaken-Pesto RawFood
Pastinaken-Kürbis-Kugel
Entschlackungskur

Pestwurz, Rote

Petasites hybridus (L.) Gaertn., Meyer et Scherb. syn. *Petasites officinalis* Moench.
Asteraceae (Compositae) / Korbblütengewächse

SYNONYMA: Falscher Huflattich, Gemeine Pestwurz, Großblättriger Huflattich, Kraftwurz, Neunkraft

Der Gattungsname leitet sich vermutlich ab vom griechischen *petasos*, breitkrepmpiger Hut, als Hinweis auf die großen Blätter der Pestwurz. Der deutsche Name Pestilenzwurz ist erstmals im Erfurter Arzneibuch aus dem Jahre 1546 nachweisbar, wobei die Bezeichnung ursprünglich für den Huflattich verwendet wurde. Das Artepitheton aus dem lateinischen *hybrida*, Mischling, kommt möglicherweise von der Vorstellung einer Vermischung habituel-ler Merkmale zweier Gattungen – im vorliegenden Fall von jenen der Pestwurz mit denen des Huflattichs. Die Pestwurz ist eine sehr alte Heilpflanze, die unter anderem auch gegen die Pest eingesetzt wurde. Diese Tatsache reflektiert das Artepitheton des synonymen botanischen Namens.

In der keltischen Mythologie fällt die Blüte der Pestwurz in die Herrschaftszeit der Weißen Göttin und des Götterbären, des ungestümen wiedergeborenen Sonnengottes. Es ist die Periode des wiedererwachenden Lebens und damit auch die Zeit, die Krankheiten des Winters zu überwinden und die aufblühenden Frühlingskräuter als Kultspeisen zu verzehren.

Der Pestwurz wurde die magische Zahl Neun zugeordnet. Sie sollte neun Adern haben, woran sich allerdings nicht alle Exemplare halten, neun Kräfte sollten ihr innewohnen und daher sollte sie auch gegen neun Krankheiten helfen.