

Eine Stärkung für das Immunsystem

Wildkräuter im Murgtal, Teil 10: der Wasserdost / Unterwegs mit Wildkräuterexpertin Heike Götz

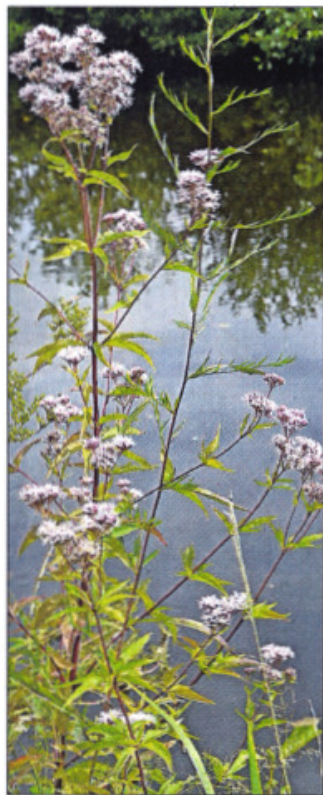
Von Barbara Gutmann

Gaggenau – Wer in diesen Tagen aufmerksam durch die Wälder, am Waldrand oder an Teich- oder Flussufern spazieren geht, kann allerten den zartrosa blühenden, hochgewachsenen Wasserdost entdecken. Kräutexpertin Heike Götz weiß einiges Wertvolles über diese Heilpflanze zu erzählen.

Wasserdost (Eupatorium cannabinum), der auch Kuni-gundenkraut, Wasserhanf, Wetterkraut, Hirschgünsel oder Hirschwundklee genannt wird, ist eine Heilpflanze, die schon von unseren Vorfahren sehr geschätzt wurde.

Bereits in der Antike wurde der Wasserdost bei den Griechen als Heilpflanze eingesetzt, zumeist bei Lebererkrankungen. Die Samen und Blätter, mit Wein eingenommen, dienten außerdem gegen den Biss giftiger Schlangen. Als Salbe wurden die Blätter zur Heilung hartnäckiger Geschwüre benutzt.

Die mittelalterlichen Kräuterbücher empfahlen die Droge mit ähnlichen Verwendungsarten, zum Beispiel bei Fiebererkrankungen, Erschöpfung so-



Der Wasserdost. Foto: Gutmann

wie bei Leber- und Milzerkrankungen. Außerdem sprachen sie dem Wasserdost eine potenzfördernde Wirkung zu. Auch die amerikanischen Indianer suchten sexuelle Stimu-

lanz durch das Kauen der Wurzel des in ihrer Heilwirkung ähnlichen Eupatorium perfoliatum, die sie auch als Lebermittel nutzten.

Wasserdost hat mit dem Dost (Origanum) nichts gemeinsam. Er ist ein Korblütler mit einer Blütendolde, auf dem sich viele kleine rosafarbene Einzelblüten befinden. Seine Blätter sind hanfähnlich, daher rührt auch der Name Wasserhanf, der für den botanischen Artnamen Cannabinum hinter der Gattungsbezeichnung Pate stand.

So richtig wohl fühlt sich das Kraut im Sumpfe, auf Waldlichtungen oder auf anderweitig feuchten Böden, an Ufern von Teichen und an Flüssen sind sie oft anzutreffen. Rutengeher und Brunnenbauer sehen im Wasserdost einen pflanzlichen Anzeiger für Quellen dicht unter der Oberfläche.

Man kann den Wasserdost auch im eigenen Garten ansiedeln. Er fühlt sich an einem halbschattigen feuchten Ecken wohl und erreicht dort eine Höhe von 1,50 bis drei Metern. Aber auch in größeren Töpfen lässt er sich gut auf der Terrasse oder dem Balkon anpflanzen.

Als Heilpflanze wird das blühende Kraut (Blätter und Blüten) verwendet. Von Juli bis September kann es zu einem Strauß gebunden und kopfüber aufgehängt werden, bis es gut trocken ist. Dann werden die Blätter und Blüten abgestreift und in einem dunklen Glasgefäß trocken gelagert. Allerdings können einige der günstigen Eigenschaften beim Trocknen verloren gehen, weshalb er – wenn benötigt und noch vorhanden – frisch verwendet werden sollte.

Das Einsatzgebiet ist auch heute noch vielseitig: Der Wasserdost stärkt das Immunsystem, was bei allen Erkältungskrankheiten sehr hilfreich ist. Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung oder grippeähnlichen Symptomen nimmt man

ihn als Tee oder Essenz. Er wirkt auch lindernd bei Heuschnupfen, ist galletreibend, wundheilend, leicht abführend, harntreibend und schmerzstillend. Zusammen mit Brennessel eignet er sich gut für Blutreinigungskuren. Wegen seiner Antibiotika-ähnlichen Wirkstoffe wird er auch bei Eierstock- und Eileiterentzündung eingesetzt.

Dosierung beachten

Der frische Pflanzensaft aus zerkleinerten Blättern und Stängeln soll bei geplatzten Äderchen verblüffende Erfolge zeigen. Der Pflanzensaft hält sich mit abgekochtem Wasser verdünnt einige Tage im Kühl-

schränk und kann täglich mehrmals dünn aufgetragen werden. Seine wesentlichen Inhaltsstoffe sind Bitterstoffe, Gerbstoffe, Harz, Saponine, Eupatorin, ätherisches Öl, Inulin, Eisen und einige Vitamine. Wegen seiner Hauptwirkung auf das Immunsystem erinnert er auch an den Sonnenhut (Echinacea) mit dem Vorteil, dass er wild und reichlich in der Natur wächst und das ganze üppige Kraut verwendet werden kann.

Zu beachten ist der Warnhinweis auf die Pyrrolizidinalkaloide, die bei längerer Anwendung oder Überdosierung eine leberschädigende Wirkung haben können. Nicht während der Schwangerschaft und der Stillzeit sowie bei Kindern anwenden.

Rezepturen

Tee aus Wasserdost-Blättern: 1 Teelöffel Kraut mit einer Tasse kaltem Wasser übergießen. Etwa zehn Stunden ziehen lassen, danach abseihen und anschließend leicht erwärmen. Zwei bis drei Tassen täglich stärken die Leber. Der Tee

sollte nicht gesüßt werden. Überdosierung führt zu Brechreiz.

Erkältungstropfen: Jeweils zu gleichen Teilen Wasserdost, Kapuzinerkresse (bei beiden Blüten und Blätter), Engelwurz (Stängel und Blüte) zerkleinern und locker in ein Schraubglas füllen. Mit Obstschnaps (40 Prozent) übergießen, bis alle

Pflanzenteile gut bedeckt sind. Am Fensterplatz drei Wochen ausziehen lassen, täglich einmal schütteln. Anschließend abseihen, die Pflanzenanteile gut ausdrücken und in dunkle Tropffläschchen abfüllen. Bei beginnender Erkältung oder zur Vorbeugung können täglich dreimal zehn Tropfen eingenommen werden. (gut)