

Der Machtvolle: Tormentill

Früher galt er als Mittel gegen die Pest – heute stoppt er Durchfall mit einer geballten Ladung Gerbstoffe: Tormentill. Unter den Rosengewächsen ist die Pflanze mit ihren vier gelben Blütenblättern ein ungewöhnlicher Aussenseiter.

Text: Sabine Hurni

Als die Pest durch die Lande zog pflegten die Leute im Mittelalter zu sagen: «Esst Durmentill, dann stirbet nüt so schnell!» So wurde die Pflanze auch «die Machtvolle» genannt, was sich in ihrem lateinischen Namen *Potentilla erecta* ausdrückt. Heute ist Pest kein Thema mehr. Doch als Heilmittel ist die auch Aufrechtes Fingerkraut genannte Pflanze noch immer bekannt.

Die 15 bis 60 Zentimeter hohe Pflanze liebt Magerwiesen und Waldränder



Aufgrund des hohen Gerbstoffgehaltes von bis zu 20 Prozent wirkt Tormentill als hervorragendes Adstringens, ein Mittel also, das zusammenziehend wirkt. Überall dort, wo der Körper ein Zuviel an Wasser, Blut oder anderen Körperflüssigkeiten ausscheidet, vermag Tormentill die Säfte zu stoppen. So lindert sie Durchfall, reguliert starke Menstruationsblutungen und besänftigt entzündetes Zahnfleisch.

Botanischer Sonderling

Tormentill gehört zu den Rosengewächsen. Doch das ist nicht auf den ersten Blick erkennbar, denn er hat, im Gegensatz zu den für Rosengewächse typischen fünf Blütenblättern, bloss deren vier. Die 15 bis 60 Zentimeter hohe Pflanze liebt Magerwiesen und Waldränder. Denn dort findet sie den sauren, feuchten Boden unter dem sie ihren kräftigen Wurzelstock ausbreitet. Das sogenannte Rhizom wächst seitlich und bringt jährlich weitere, gelb blühende Sprosse hervor.

In der Wurzel liegt die Würze

Der Frühling und der Herbst, kurz vor oder kurz nach der Blütezeit, eignen sich am besten zum Sammeln der Wurzel.

Dort steckt zu dieser Zeit die meiste Energie. Schneidet man in die frische Wurzel, quillt sofort ein blutroter Saft aus dem Rhizom. Eine Eigenart, die der Pflanze das Synonym «Blutwurz» gegeben hat. Wer den Saft schon mal gekostet hat, erinnert sich an das pelzige, herbe Gefühl, den er auf der Zunge hinterlässt.

Doch man braucht nicht unbedingt Wälder und Wiesen zu durchkämmen, um von der Heilkraft der Tormentillwurzel zu profitieren. Als getrocknete Arzneipflanze, als Tinktur oder als homöopathisches Mittel, ist *Potentilla erecta* auch im Fachhandel erhältlich. ■

Wein oder Tee

Durchfalltee:

½ Teelöffel Tormentill

1 Tasse Wasser

Beides zusammen zum Sieden bringen, vom Herd nehmen und kurz ziehen lassen.

Durchfallwein:

1 Glas Rotwein

1 Teelöffel (4 Gramm) Tormentillpulver durch kräftiges Rühren aufschwemmen und dann langsam trinken.

Wenn der Durchfall bei Erwachsenen nach drei Tagen nicht bessert, ist ein Arztbesuch nötig.

Mundspülung:

Besänftigt entzündetes Zahnfleisch. Gleiche Zubereitung wie Tee. Mehrmals täglich spülen oder gurgeln.

Rosengewächs des Monats

In dieser Serie stellt «Natürlich» kurz gefasst die heilkräftigen Mitglieder der grossen Familie der Rosengewächse vor.

In der letzten Ausgabe: Odermennig

In der nächsten Ausgabe: Schlehdorn