

Haar

Schon seit Jahrhunderten wird der Vogelknöterich gegen Tuberkulose eingesetzt. Heute ist vor allem die enthaltene Kieselsäure von Bedeutung. Sie verbessert den Stoffwechsel und hilft bei spröden Haaren und brüchigen Nägeln.

Text: Ursel Bühring

Seit der Jungsteinzeit ist der Vogelknöterich ein Kulturbegleiter des Menschen. Schon 4000 Jahre vor unserer Zeitrechnung war die Pflanze (*Polygonum aviculare*) wegen ihrer Harnreinigenden und Durchfall lindernden Wirkung in China beliebt. In der Antike galt Vogelknöterich als Blut stillendes Mittel vor allem gegen Nasenbluten; die Römer nannten ihn deshalb *Sanguinaria*, von *sanguis* (Blut). Dioskurides, der Militärarzt im 1. Jahrhundert, bezeichnete die Pflanze als *Polygonon arrhen* und verordnete sie gegen Cholera, Harndrang und Blutspeien.

Eine unverwüsthliche Trampelpflanze

Seit langem wird *Polygonum* auch in der europäischen Volksmedizin als Blut stil-

rig, haarig...

lendes und harntreibendes Mittel verwendet, vor allem aber bei Lungenleiden und äusserlich bei schlecht heilenden Wunden. Pfarrer Kneipp behandelte mit dem Vogelknöterich bevorzugt Bronchitis, Nierenbeschwerden, Darmblutungen, Gicht und Rheuma; Pfarrer Künzle nahm ihn gegen Eiweiss im Urin. Bei all diesen Anwendungen ist Kieselsäure der wichtigste Inhaltsstoff der Pflanze.

Die vielen kleinen Knoten, mit denen die Pflanze besetzt ist, und die Vorliebe vieler Vögel für deren Samen gaben dem Vogelknöterich seinen Namen: poly heisst im Griechischen viel und gonum heisst Knoten. Das lateinische Avicularium kommt von aviculus, der Verkleinerungsform von avis, der Vogel. Dass Vögel die Pflanze gerne verspeisen, darauf deuten auch Volksnamen hin wie Hühnergras, Vogelgras oder Kreienfoot. Unvertritt, Weggras oder Wegtritt weisen darauf hin, dass der Vogelknöterich eine richtige Trampelpflanze ist, denn sooft er auch niedergetreten und dabei verletzt wird, treibt die Pflanze sogleich durch ihre Adventivknospen wieder aus.

Botanik

Der einjährige Vogelknöterich gehört zur Familie der Knöterichgewächse Polyganaeae. Zu den Knöterichgewächsen, die an dem knotigen Stängel und den mehr oder weniger röhrenartigen häutigen Blattscheiden zu erkennen sind, gehören auch Schlangenknöterich, Sauerampfer, Buchweizen und Rhabarber. Der Vogelknöterich ist eine Pionierpflanze und kommt aus Europa und Asien; inzwischen ist er als kosmopolitisches kleines Beikraut (manche sagen dazu immer noch Unkraut) fast über die ganze Erde in der gemässigten Zone verbreitet, er fehlt nur im tropischen Afrika, in Süd-

afrika, Indien und Polynesien. Die medizinische Droge wird aus osteuropäischen Ländern importiert.

Aufmerksame Naturgänger finden die kleine, unscheinbare Pflanze zuhauf, sie gehört zu den häufigsten wild wachsenden Kräutern und gedeiht nahezu überall von der Ebene bis in die alpine Region, bevorzugt auf unkultivierten Böden im Umkreis von menschlichen Siedlungen.

Blüht von Mai bis November

Der unscheinbare Vogelknöterich entwickelt sich aus einem mehrköpfigen kurzen Wurzelstock mit schmalen Würzelchen, die bis in 80 Zentimeter Tiefe reichen können. Er besitzt bis zu 50 Zentimeter lange kahle, vielfach verzweigte Sprossen. Die Stängel sind zunächst aufrecht, später niederliegend, dunkel- bis bläulichgrün gestreift mit knotig verdickten Nodien – Blattabzweigungen. Die Pflanze besitzt ganzrandige länglich-elliptische Blätter, wechselständig und ganz kurz gestielt; an den Haupttrieben sind sie bis fünf Zentimeter lang, an den Seitenzweigen jedoch sehr viel kürzer. Die Blätter sind umhüllt mit einer häutigen, silbrig-durchscheinenden bis hellbraun geäderten tütenförmigen Blattscheide, wie die Nodien ein typisches Familienmerkmal.

In den Blattachseln sitzen einzeln oder zu wenigen winzige, rund drei Millimeter kleine trichterförmige Blüten, die von Mai bis November rosarot bis grünlichweiss blühen. Die Blüten werden kaum von Insekten besucht, denn sie sind geruchlos und bilden keinen Nektar.

Die zwei bis drei Millimeter lange dreikantige Frucht ist nussförmig und von dunkler Farbe. Sie bleibt bis zu 250 Jahre lang keimfähig – wenn sie nicht von einer der unzähligen Vogelarten gefressen wurde.

Anbau und Ernte

Vogelknöterich braucht man nicht anzupflanzen, er gedeiht zur Genüge in der Natur; wer es aber doch versuchen will, muss seine Samen im Herbst auf trockenen bis mässig trockenen, nährstoffreichen, humosen oder rohen Stein-, Sand- und Lehmboden aussäen. Ein grüner Daumen ist nicht notwendig.

Die Droge ist das Vogelknöterichkraut (Herba Polygoni avicularis). Sie besteht aus dem zur Blütezeit gesammelten und ge-

Nur wenige Millimeter gross:
Die unscheinbaren Blüten sind geruchlos
und bilden keinen Nektar



Foto: Beat Ernst, Basel

Sauerampfer:
Auch er gehört
zur Familie der
Knöterichgewächse



Foto: Okapia

Wiesenknöterich:
gehört ebenfalls
zur Familie
der Polyganaceae



Foto: Agentur Waldhäusl

trockneten Kraut, das heisst den gesamten oberirdischen Pflanzenteilen und gelegentlich den Wurzeln von *Polygonum aviculare*. Die Droge ist fast geruchlos und hat einen leicht zusammenziehenden Charakter.

Die blühende Pflanze erntet man von Juni bis September – je später im Jahr, desto mehr Kieselsäure enthält die Pflanze – die Wurzeln erst im Oktober. Keine stauartigen Exemplare sammeln und schlechte Teile der Pflanze entfernen, auch Pflanzenteile, deren Farbe sich beim Trocknen verändert hat. Auf Leinentüchern ausgebreitet schattig trocknen.

Wirkung und Anwendung

Vogelknöterich besteht aus rund einem Prozent Kieselsäure, drei bis vier Prozent Gallotannin-Catechin-Gerbstoffen, Flavon-

noiden (Avicularin), Schleimstoffen, Saponinen, Vitamin C, Phenolcarbonsäuren, wenig Cumarinderivaten und Aviculin sowie Mineralstoffen wie Kupfer und Zink.

Auch wenn in der Schulmedizin der Einsatz von Vogelknöterich heute wenig üblich ist, wirkt er lungengewebs- und bindegewebsstärkend, entzündungshemmend, adstringierend (zusammenziehend) und kapillarabdichtend, harntreibend, auswurfördernd und schleimlösend.

Die Gerbstoffe entziehen krankmachenden Bakterien in den Schleimhäuten die Grundlage und dichten Membranen ab, die Flavonoide wirken als Zell- und Gefässschutz und regen in Zusammenarbeit mit der Kieselsäure die Harnausscheidung an. Die Saponine fördern ebenfalls die Durchspülung der Niere,

wirken stoffwechselfördernd und unterstützen den Auswurf von Schleim bei Bronchialerkrankungen.

Kieselsäure als Hauptwirkstoff

Die Schleimstoffe schützen die Schleimhäute vor Angriffen von Fremdkörpern, legen einen schützenden reizmildernden Film über die entzündete Schleimhaut und lässt sie schnell ausheilen. Die wichtigsten Eigenschaften aber bietet die Kieselsäure. Sie enthält Silizium, das an der Neubildung von Knorpeln, Knochen und Bindegewebe beteiligt ist. Kieselsäurehaltige Heilpflanzen festigen das Bindegewebe, stabilisieren die Zellmembranen und verbessern damit den Stoffwechsel. Silizium sorgt für Elastizität und Festig-



Foto: Bildagentur online

Tee im Hausgebrauch

Zubereitungen aus Vogelknöterich werden in der Schulmedizin zur unterstützenden Behandlung von leichten Atemwegserkrankungen, zur Resistenzsteigerung bei langwierigen Bronchialleiden und bei entzündlichen Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut verordnet. Als Einzeldroge gilt Vogelknöterich eher als schwach wirksam; doch als Kombinationspartner in Bronchialteemischungen ist er gut geeignet – dafür gibt es auch entsprechende Präparate.

In der Volksmedizin nimmt man Vogelknöterich als harntreibendes Mittel bei Blasen- und Nierenerkrankungen, bei rheumatischen Beschwerden sowie gegen Durchfall und als Blutstillendes Mittel (Hämostyptikum), denn er erhöht die Blutgerinnungsfähigkeit; vor allem aber aufgrund seines Gehaltes an Kieselsäure als un-

terstützendes Mittel bei der Therapie langwieriger chronischer Lungenleiden und der Lungentuberkulose, auch gegen Nachtschweiss bei an Tuberkulose erkrankten Personen. Bei der Behandlung der Tuberkulose hat er sich als begleitendes Mittel zusammen mit Ackerschachtelhalm und Hohlzahn seit Langem bewährt!

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate.

Tagesdosis: vier bis sechs Gramm Droge.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt. Manche Internet-Quellen empfehlen, den Vogelknöterich nicht ohne ärztlichen Rat während Schwangerschaft und Stillzeit anzuwenden, denn die Unbedenklichkeit des Vogelknöterichkrauts sei nicht erwiesen. In der wissenschaftlichen Fachliteratur ist diesbezüglich nichts zu finden.

Infobox

Internet

- www.pfaf.org/database/plants.php?Polygonum+aviculare (englisch)
- www.samenkiste.de/dtl/dtl_d_0068.htm

Literatur

- Lauber/Wagner: «Flora Helvetica 2.1», CD-ROM, Haupt Verlag 2005, ISBN: 3-258-06952-2, Fr. 148.-, Ein interaktiver Führer durch die Pflanzenwelt der Schweiz. Für Windows; PC: Windows, Pentium III, 600 MHz, 128 MB Ram, 800x600 Bildschirmauflösung. Software. In: Deutsch/Französisch
- Holzner/Glauning: «Ackerunkräuter – Bestimmung, Biologie, Landwirtschaftliche Bedeutung», Leopold Stocker Verlag 2005, ISBN: 3-7020-0988-4, Fr. 41.80

keit im Bindegewebe, weil es den Eiweisskörpern durch Querverbindungen ermöglicht, Wasser zu binden. Auch den Blutgefässen gibt es Festigkeit und Elastizität. Silizium steht zudem in enger Verbindung mit dem Calciumstoffwechsel und hilft, Calcium in die Knochen einzulagern. Gerade im Alter ist das besonders wichtig, weil die Mineralisation der von

Osteoporose bedrohten Knochen gefördert wird. Auch die Knochensubstanz der Zähne wird positiv beeinflusst, sodass sie für Karies weniger anfällig sind.

Kieselsäure (auch als Präparat aus Apotheke, Reformhaus oder Drogerie) setzt man heute ein gegen brüchige Nägel und spröde Haare, um das Bindegewebe zu festigen und die Widerstandsfähigkeit

des Gewebes zu stärken oder äusserlich bei nässenden Ekzemen an Händen und Füssen, schlecht heilenden Wunden, Furunkeln, entzündlichen Fusssschwielen, Hühneraugen, Nagelfalzeiterungen und -entzündungen. In ihrer reinsten Form zeigt sich die Kieselsäure als Bergkristall mit seinen durchsichtigen sechsseitigen Säulen und seiner Pyramidenform, der bei einfallendem Licht in den Farben des Regenbogens leuchtet. Übrigens: Alle als Informationsträger dienenden Chips in elektronischen Geräten wie Computern oder Mobiltelefonen bestehen aus Silizium.

HEILREZEPTE MIT VOGELKNÖTERICH



Foto: Thomas Vogel

Vogelknöterichtee

1 TL (1,5 g) fein geschnittene Droge mit 1 Tasse kaltem Wasser zum Kochen bringen und nach 15 bis 30 Minuten abgiessen. 3- bis 5-mal täglich 1 Tasse heiss trinken. Durch Kochen wird die Kieselsäure besser aus der Pflanze gelöst.

Trinken Sie Vogelknöterichtee zur Unterstützung bei Bindegewebsschwäche, bei Husten und Erkrankungen der oberen Atemwege, zur Entwässerung als Frühjahrskur oder bei Gicht und Rheuma. Bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum trinken Sie den Tee am bes-

ten in kleinen Schlucken oder gurgeln damit. Bei Hauterkrankungen, Kapillarbrüchigkeit oder Akne können Sie den Tee trinken und zugleich äusserlich anwenden. Mit Vogelknöterichtee getränkte Umschläge oder Bäder wenden Sie bei offenen Beinen und schlecht heilenden Wunden an (1 Hand voll Vogelknöterich in 1 Liter Wasser kochen).

Osteoporosete (Aufguss)

40 g Hohlzahnkraut und je 20 g Schachtelhalm-, Vogelknöterich- und Brennnesselkraut.

Bronchialtee (Aufguss)

40 g Vogelknöterichkraut und je 20 g Thymiankraut, Schlüsselblumenwurzel und Spitzwegerichblätter.

Vogelknöterichpulver

Mörsern Sie das getrocknete Vogelknöterichkraut ganz fein und streichen es anschliessend durch ein Sieb. Mit diesem Pulver können Sie sich die Heilkräfte der Pflanze als Ganzes zunutze machen, das hat man früher häufig so gemacht. Am besten nehmen Sie 3-mal täglich 1 TL in Joghurt oder Honig ein (Honig gilt als Medizinpferd, das hilft, Wirkstoffe schneller ins Blut zu schleusen) zur unterstützenden Behandlung bei Bindegewebsschwäche.

Historisches Rezept zur Lungenstärkung

Kobert'scher Lungentee: Schachtelhalm, Vogelknöterich und Hohlzahn gehören zu der berühmten Lungenteemischung des Pharmakologen Kobert aus dem 19. Jahrhundert. Als die Tuberkulose noch nicht mit Tuberkulostatika behandelt werden konnte, spielte dieser Tee eine wichtige Rolle. Er macht sich vor allem als resistenzsteigernd bemerkbar, denn Kieselsäure steigert die Leukozytose und bewirkt so einen unspezifisch leistungssteigernden Effekt, der sich auf diese auszehrende Erkrankung gesundend auswirkt. Diese heute kaum mehr gebräuchliche Originalrezeptur, die gelegentlich noch zur Ausheilung und Resistenzsteigerung einer Alterstuberkulose eingesetzt wird, kann aber durchaus nach wie vor verordnet werden: 75 g Schachtelhalm, 150 g Vogelknöterich und 50 g Hohlzahn. Von dieser Mischung 4½ Teelöffel mit 6 Tassen Wasser zusammen auf 3 Tassen einkochen lassen und monatelang 3 Tassen täglich trinken. ■



Foto: Bildagentur online