

Pflanzenportrait: Die Königskerze – Verbascum

Die Königskerze – Verbascum gehört zu der Familie der Braunwurzgewächse – Scrophulariaceae.

Es gibt bis zu 300 verschiedene Arten, welche einjährig, zweijährig oder sogar mehrjährig sein können. Sie ist eine Solitärpflanze, welche in ihrem großen Blütenstand bis zu **200 Einzelblüten** beherbergt. Eine Blüte kann bis zu 300 winzige Samen enthalten und somit eine ganze Pflanze bis zu **60.000 Samen** produzieren.

Ich stelle euch die bekanntesten Arten vor, welche auf der naturheilkundlichen Ebene wichtig sind:

- Großblütige Königskerze – verbascum densiflorum
- Kleinblütige Königskerze – verbascum thapsus
- Schwarze Königskerze – verbascum nigrum
- Prachtkönigskerze – verbascum speciosum

- *Standort:* sonnig, trockener und kalkhaltiger (durchlässig/lehmiger) Boden – Wegränder, Schottergruben, Bahndämme, Asphaltspalten,...
- *Blüte- und Sammelzeit (Verwendung):* Blätter, Wurzel und Blüten.
Blüten: Juli-September von 8-10 Uhr, sammeln ohne gequetscht zu werden. Danach luftig und dunkel an einem warmen Ort trocknen. Blüten sind schimmelfähig und weisen schnell Druckstellen auf.
- *Inhaltsstoffe:* Triterpensaponine, Sapogenin, Flavonoide (Rutin), Sterole, Invertzucker, Rohrzucker, Schleimstoffe (3%), ätherisches Öl, Fett, Xanthophylle, Hesperidin, Kalium, Phenolcarbonsäure, Iridoide, Verbascosid
- *Wirkung und Anwendung:* reizlindernd, schleimlösend, harntreibend, krampflösend, beruhigend, leicht schweißtreibend und färbend (zum einfärben mit Naturfasern).
Erkrankungen der unteren und oberen Atemwege (Husten, Bronchitis, Mandelentzündungen, Erkältungen) zur Schleimlösung und Reizlinderung, Rheuma, Erkrankungen der Harn- und Nierenwege,

Wundpflege, Hämorrhoidenbeschwerden, Magen-Darmentzündungen. Die Königskerze ist eine Einschleuserpflanze für Kalium.

- *Verarbeitung:* Frisch essbar, getrocknet zur Teezubereitung. Auszug aus Alkohol, Auszug aus Öl/Fett (äußerliche Anwendung: Hämorrhoiden, Wundheilung)
- *Vermehrung:* es ist ein Lichtkeimer und ist somit sehr gut für die Sommer- und Frühherbstanzucht geeignet. Ebenso sät sich dieses Kraut sehr gut von selbst aus – somit nicht umsetzen, wenn sie bereits aufgegangen ist.

➤ *Insekten:*

Käfer (Weißkragen-Braunwurzschaber, Veränderlicher Gallenrüssler,...), Schmetterlinge (Bocksarteule, Gelbliche Alpenerdeule, Später Königskerzen-Mönch,...) , Fliegen, Bienen (Gelbbeinige Kielsandbiene, Gewöhnliche Zwergsandbiene, Garten-Wollbiene,...) , und viele Spinnenarten.

Getrockneter Stängel abschneiden und aufhängen – Nistplatz für Insekten.

Die Wolle der Blätter wird von der Wollbiene für den Nestbau benutzt.

Die Blüten ziehen Schwebfliegen an – die Gegenspieler von Blattläusen.

Die Raupe der Königskerzen-Mönch nutzt die Blätter als Futter.

Unter den großen Blüten der Rosette überwintern Wanzen, Käfer, Spinnen und Asseln. Die Vielzahl an Insekten lockt wiederum andere Tiere an: Feldwespen, Fledermäuse, Kohlmeisen, Hausrotschwanz uvm.

➤ *Heilwirkung:*

- Homeopathie: Verbascum thapsus– bei Heiserkeit, Atemwegserkrankungen und Nasennebenhöhlenentzündungen, findet auch Anwendung bei neuralgieschen Beschwerden.
- Hildegard von Bingen: verschrieb bei einem „schwachen und traurigem Herzen. Ebenso in ihrem Trank zur Unterstützung der Atemwege enthalten.
- TCM: die thermische Wirkung ist kühlend, sie nährt das Lungen-Yin

und klärt Hitze, zugeordnet dem Organ Lunge. Verwendung:
Abhustmittel, Hämorrhoiden, Ohrenschmerzen und Tinnitus.

➤ *Verwendung:*

- als Umschlag bei Wunden, da sie ein Analgetikum (im Pflanzensaft) beinhaltet und somit den Schmerz lindert und auch astringierend wirkt (perfekte Ergänzung mit Breit- oder Spitzwegerich und Schafgarbe)
 - zur Auswurfsförderung bei Husten ist sie in vielen Teemischungen beinhaltet
 - Färberpflanze: sie wurde früher zur Herstellung von Färbemitteln verwendet – für Wolle, Stoffe und auch zur Aufhellung der Haare.
 - Fackel: Die abgetrockneten Blütenstände in Pech und oder Harz getaucht wird bei Festen gerne als Fackel verwendet.
 - Gehstock: der Blütenstand bei der großblütigen Königskerze ist dünn und sehr robust und kann in der Natur als Wanderstock verwendet werden.
 - Kräuterbuschen – sie bildet die Mitte des Straußes. Traditionell bei Maria Himmelfahrt zur Kräuterweihe
 - Räuchern: als Abwehr von Flüchen und Dämonen, stimmungsaufhellend, Auflösung krankmachender Energien, Intuitionsförderung und bei hoher Spannung/Anspannung.
 - Outdoor als Toilettenpapier, ihre Blätter sind samtweich behaart.
- *Spirituelle Ebene:* Sie ist mit allen Elementen verbunden (Wasser, Erde, Luft und Feuer) und ist somit ein Tor um in die spirituelle Welt einzutauchen. Sie verstärkt das innere Licht und ist für Schwellenrituale sehr gut geeignet, um danach in Übergängen den Neubeginn zu erleichtern. Sie hilft Entscheidungen zu treffen, die körperliche, seelisch und geistig im Einklang sind.
- *Die astrologische Zuordnung:* Sonne & Jupiter. Die Königskerze ist durch ihre starke Verbundenheit sensitiv gegenüber Unachtsamkeit und Undankbarkeit, sie dient einem, wenn man sich durch Verbindung mit ihr

nähert.

➤ *Rezepte:*

- Blüten frisch in Salate oder in Aufstriche integrieren.
- Blätter anrösten und Fleischgerichten genießen.
- 1 Handvoll Blüten mit 40% Ansatzkorn bedecken und 6 Wochen an einem dunklen Ort ausziehen lassen. (Tropfen bei Erkältungskrankheiten kurweise einnehmen)
- 1 Handvoll Blüten mit Öl/Schmalz ansetzen und ausziehen lassen (Warm- oder Kaltauszug): Öl ist wundheilungsfördernd und astringierend
- Wurzel 10 minuten auskochen – schluckweise bei schweren Husten trinken.
- Teemischung Brusttee – aus dem österreichischen Arzneibuch: Malve, Königskerze, Thymian, Eibisch, Süßholzwurzel und Anis.
- Räuchermischung: Beifuß, Königskerze, Graue Baumflechte, Mistel, Pfefferminz, Salz



Literaturverzeichnis:

- Nicole Apelian Ph.D. & Claude Davis, Das verlorene Buch der Kräuterheilmittel, 2022, Global Brother SRL
- Siegrid Hirsch & Felix Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2018, Linz, 22. Auflage, Freya Verlag GmbH
- Rudi Beiser, Heilpflanzen und Kräuter aus dem eigenen Garten, biologisch anbauen und optimal verarbeiten, 2012, 2025, Stuttgart, Eugen Ulmer KG
- Irene Hager, Alice Hönigschmid, Astrig Schönweger, Die Kraft der Kräuter nutzen, 2016, Innsbruck, Löwenzahn Verlag
- Mag. Pharm. Ernst Frühmann, Univ.-Doz. Dr. Reinhard Länger, Heilkräuter unserer Heimat, Eigenverlag, 1. Auflage September 2009
- Ingrid und Peter Schönfelder, Der Kosmos Heilpflanzenführer, 2019, Stuttgart, Franckh-Kosmos Verlags GmbH & Co KG
- Dr. rer. medic. Harald Stephan, Markust Wichert, Thomas Puhlmann, Sebastian Hady Ahmed (02.01.2025). Großblütige Königskerze, NaturaDB, <https://www.naturadb.de/pflanzen/verbascum-densiflorum/>
- Daniel Ballmer, Verein Floretia (02.01.2025). Königskerzen: Viersternhotels für die Insektenwelt
<https://bienenzeitung.ch/koenigskerzen-viersternhotels-fuer-die-insektenwelt/>