

## ***Pflanzenportrait: Der Ehrenpreis - Veronica***

Es gibt in unseren Breitengraden bis zu 30 verschiedene Ehrenpreisarten. Der bekannteste und mit den meisten Heil- und Wirkstoffen ist der *Echte Ehrenpreis - Veronica officinalis*.



Die Ehrenpreise unterscheiden sich im Aussehen, die meisten Blüten sind sich sehr ähnlich, jedoch unterscheiden sich die Blätter in Form und Struktur!

Weitere Arten, welche große Bekanntheit haben:

- Bachbunze – Veronica beccabunga (fleischige Blätter - sehr saftig und dick)
- Gamander-Ehrenpreis – Veronica chamaedris (stark gekerbte Blätter)
- Persische Ehrenpreis – Veronica persica (herzförmig, gekerbte Blätter)
- Faden-Ehrenpreis – Veronica filiformis (rundliches und wintergrüne Blätter)
- Efeu-Ehrenpreis – Veronica hederifolia (Blätter sehen wie Efeu-Blätter aus)

Folgende Informationen gelten vorallem für den Echten Ehrenpreis. Denn jeder Ehrenpreis hat an den Standort unterschiedliche Ansprüche und auch unterschiedliche Blühzeiten:

- *Gattung:* Familie der Wegerichgewächse – Plantaginaceae und ist mehrjährig
- *Standort:* guten und humosen Boden, sonnig, eher saure Böden mit Ph-Wert von 4,5-6 (somit auch gut mit Heidelbeeren im Beet kombinierbar!)

- *Blüte- und Sammelzeit (Verwendung):* Die Blüte erstreckt sich aus der Blattschneide. Blüte von Juli-August blüht der echte Ehrenpreis – gesammelt wird die oberirdische Pflanze während der Blüte.
- *Inhaltsstoffe:* Gerbstoffe, Saponine, Flavonoide, Glykoside, ätherische Öle, Zucker, Harz, Wachs, Iridoide, Veronicin, Aucubin, Vitamine, Eisen
- *Wirkung:* blutreinigend, hautreinigend, harn- und schweißtreibend, cholisterinsenkend
- *Anwendung:* kann innerlich und äußerlich angewendet werden
  - stark entzündungshemmend
  - Saponine – reinigende Pflanze als Tee und Tinktur
  - Gerbstoffe: bei schlecht heilenden Wunden und auch bei Schuppenflechte – direkt frisch auftragen oder über eine Tinktur (Salbe)
  - Aucubin: entzündungshemmend und antibiotisch und somit reizlindernd.
  - Erkrankungen der Lunge und Bronchien auf Grund der schleimlösenden Wirkung
  - Bitterstoffe: Somit auch für Magen-Darmtrakt sehr gut geeignet.
- *Verarbeitung:* Frisch essbar, getrocknet zur Teezubereitung. Auszug aus Alkohol, Auszug aus Öl/Fett. Pflanzensaft auspressen.
- *Vermehrung:* Wurzelteilung, Stängelausläufer von Oktober bis März bzw. Aussaat im März
- *Insekten:*

Eine große Anzahl an Insekten ernähren sich von Blütenpollen der Ehrenpreis-Arten. Da diese unterschiedlich blühen von März bis in den Sommer hinein – bieten die Ehrenpreise eine große Bandbreite für die Insekten – Schmetterlinge, Hummeln, Schwebfliegen, Bienen etc. Viele Wildbienenarten lieben sie – Ehrenpreis-Sandbiene, Frühlings-Pelzbiene

Ehrenpreise haben zwittrige Blüten und sind trotzdem auf Bestäuber\*innen angewiesen, weil die Blüten-Narben lange Zeit vor den Staubbeuteln reifen.
- *Heilwirkung:*

- Homeopathie: Die Urtinktur bei Zystitis, infektiösen Hautleiden und Bronchitis.
- Hildegard von Bingen: wird blutreinigend verwendet bzw. für Salben bei schweren Hauterkrankungen
- TCM: hat eine kühlende Wirkung. Ist der Blase, Niere und Leber zugeordnet. Sie klärt feuchte Hitze in Blase und Dickdarm, wirkt bei kaltem Lungenschleim und bei inneren und äußeren Blutungen.
- *Spirituelle Ebene:* Da es dem Mond zugeordnet ist, ist es sehr gut getrockneten Ehrenpreis zu Mondritualen zu räuchern. Ebenso fällt es durch das Kraut leichter mit Naturgeistern in Verbindung zu treten – somit in Verbindung mit allen Ritualen in der Natur. Die Pflanze schützt im Amulett getragen gegen Flüche und negative Energien. Das Kraut stärkt das innere Ja und die Abgrenzung nach außen.
- *Die astrologische Zuordnung:* Mond.  
Edelsteine werden folgende genannt: Milchquarz, Schlangenjaspis, Magnesit, Perle und Goldfluss
- Rezepte:
  - Kräutercreme: 50g Öl, 5g Bienenwachs, 1 Handvoll Kräuter (Ehrenpreis, Vogelmilch, Spitzwegerich, Brennessel, Gundelrebe usw). Die Kräuter im Öl entweder Kaltauszug (4-5 Wochen im Dunkel ausziehen lassen – Achtung kein Deckel auf dem Gefäß!) oder Warmauszug über ca 3h bei höchstens 70 Grd. Anschließend Wachs schmelzen und mit dem Auszug vermischen – erkalten lassen.
  - Ehrenpreistinktur: Alkohol 38% Korn mit frischen Blätter/Blüten/Wurzeln übergießen und verschließen – an einem dunklen Ort bis zu 6 Wochen ziehen lassen – an einem warmen Ort. Als Kur 3x30 Tropfen zur Stärkung und Wiederaufbau nach Erkrankungen.
  - Ehrenpreisblätter und -blüten sammeln, kleinschneiden und über den Salat streuen, auf das Butterbrot legen, als Suppeneinlage oder über das Gemüse drüber geben – ebenso sehr gut in Aufstrichen als Zutat

zu verwenden.

→ Ehrenpreis in jeder Form als Frühjahrskur nutzen :)



## Literaturverzeichnis:

- Siegrid Hirsch & Felix Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2018, Linz, 22. Auflage, Freya Verlag GmbH
- Irene Hager, Alice Hönigschmid, Astrig Schönweger, Die Kraft der Kräuter nutzen, 2016, Innsbruck, Löwenzahn Verlag
- Ingrid und Peter Schönfelder, Der Kosmos Heilpflanzenführer, 2019, Stuttgart, Franckh-Kosmos Verlags GmbH & Co KG
- Rudi Beiser, Heilpflanzen und Kräuter aus dem eigenen Garten, biologisch anbauen und optimal verarbeiten, 2012, 2025, Stuttgart, Eugen Ulmer KG