

Pflanzenportrait: Das Tausengüldenkraut – Centaurium erythraea

2004 war das Tausengüldenkraut die Heilpflanze des Jahres. Doch ausgesucht habe ich dieses mystisches Heilkraut auf Grund ihres charmanten und liebevollen Aussehens und doch so bitteren Geschmackes. Nicht einmal die Zugabe von Honig oder anderen Süßungsmitteln lassen die Bitterstoffe im Teeauszug abmildern. Ebenso soll es am Johannistag – also am 24. Juni gepflückt werden und anschließend in die Briefftasche gelegt werden, womit das Geld bis Ende des Jahres nicht ausgehen soll. Der Name Centaurium kommt von der Geschichte, dass eins der Zentaure Chiron mit einem Pfeil verwundet worden ist und durch einen Zufallsgriff das Tausengüldenkraut auf die Wunde legte und die Verletzung heilte.

Es steht in Österreich unter Naturschutz und darf somit nicht gepflückt werden!!

- *Gattung:* Familie der Enziangewächse – Gentianaceae und ist mehrjährig, es kann bis zu 40cm hoch werden.
- *Standort:* Kalkreiche Boden (guter Standort im Weinviertel), die wechselfeucht und mäßig nährstoffreich sind mit sonnigem bis halbschattiger Standort. Zu finden ist es auf Magerrasen, extensive Weiden, Waldränder. Es benötigt offene Stellen als Lichtkeimer zum keimen.
- *Blüte- und Sammelzeit (Verwendung):* Gesammelt wird während der Blüte, welche sich von Juni-August erstreckt die Blüte und Stängel.
- *Inhaltsstoffe:* Bitterstoffe (Swertiamarin, Gentianin und Centapikrin) – hat einen Bitterwert von 2.000, Flavonoide, Sterole, Pyridin, Aktinidin (Alkaloide), Antioxidantien
- *Wirkung:* appetitanregend, verdauungsfördernd, fiebersenkend, reinigend, entzündungshemmend, kreislaufanregend,

magensaftanregend und blutbildend. Ebenso fördert es die Milchbildung im Wochenbett.

- *Anwendung:* kann innerlich und äußerlich angewendet werden. Äußerlich zur Wundheilung und unreiner Haut und innerlich für Magen, Darm, Galle. Sie hilft Würmer aus dem Körper auszuleiten.
- *Verarbeitung:* Frisch essbar, getrocknet zur Teezubereitung. Auszug aus Alkohol, Auszug aus Öl/Fett.
- *Vermehrung:* Im Frühling und Herbst zur Aussaat – Lichtkeimer und anspruchsvoll, da es viel Sonne und Feuchtigkeit zum Keimen benötigt. Es integriert sich gerne am Hang und in Magerwiesen und sät sich dann selbst wieder aus.
- *Insekten:* Es lockt Wildbienen an und Schwebfliegen lieben sie.
- *Heilwirkung:*
 - Homeopathie: Es wird aus der frischen Pflanze zubereitet. D0-D2 Anwendung bei Magen-Darm-Problemen.
 - Hildegard von Bingen: Bei gebrochenen Knochen den Tee oder die Wurzel ausgezogen in Wein trinken. Ebenso das Kraut mit erwärmtem Wasser auf die Stelle legen.
 - TCM: hat eine kühlende Wirkung. Zugeordnet sind die Organe Leber, Magen und Galle. Sie stimuliert die Gebärmutter, klärt feuchte Hitze in der Leber und aktiviert Leber und Milz. Eingesetzt, um die Nahrung im Magen gut aufzuschließen und diesen anzuregen.
- *Spirituelle Ebene / Bachblüte:* Nr. 4 Centaury – Die Stärkeblüte, geeignet bei: Schüchternheit, eigene Bedürfnisse nicht wahrnehmen und äußern, unterwürfig sein, anderen hörig zu sein und zu dienen. Hilft dabei die eigenen Grenzen zu wahren, inner Stärke und Selbstsicherheit zu entwickeln und die eigenen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen. Sie stärkt die Willenskraft und bringt einen hinaus aus dem „Dienen für Andere“.

Sie steht auch für den Zwiespalt zwischen Ideal und der Realität, beides ist möglich im respektvollen Nebeneinander. Es hilft für Klarheit, Mut und inneren Balance. Sie hilft das Gleichgewicht zwischen dem inneren Streben und der

Realität zu finden.

➤ *Die astrologische Zuordnung:* Jupiter

Edelsteine werden folgende genannt: Girasol, Smaragd, Sugilith, Turitellachat

➤ Rezepte:

- Tausengüldenkraut-Bad: 3 Esslöffel in einem Liter kaltem Wasser ansetzen für 12h ausziehen lassen, anschließend in ein Vollbad gießen – Wirkung ist belebend und hautreinigend
- Teeaufguss: Es gibt einen Heißauszug 10-15 Minuten ziehen lassen. Beim Kaltauszug wird das Wasser 12h mit dem Kraut vermischt. Beide Tees werden ca 1/2h vor dem Essen getrunken zur Appetitanregung. Nach dem Essen wird es gegen Verdauungsbeschwerden getrunken.
- Verdauungstee: Kamillenblüte mit Pfefferminz und Tausengüldenkraut zu gleichen Teilen mit heißem Wasser aufgießen und schluckweise zu Mahlzeiten trinken.
- Verdauungstinktur: Wermut und Tausengüldenkraut zu gleichen Teilen für 6 Wochen in 38% Alkohol ausziehen lassen. Die Tropfen kurweise oder verdauungsanregend gezielt zu den Mahlzeiten einnehmen und einsetzen. Stark Gallsäure- und Magensäure anregend.



Literaturverzeichnis:

- Siegrid Hirsch & Felix Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2018, Linz, 22. Auflage, Freya Verlag GmbH
- Dido Nitz, Kräuterzauber, das ABC der Heil- und Zauberpflanzen, 2021, München, arsEdition GbmH