Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 4: Ernährung : Tipps für Kids

Artikel: Ehre, wem Ehre gebührt
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554384

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der Echte oder Wald-Ehrenpreis mag Sonne und Wärme. Die Schönheit der kleinen Ehrenpreisblüten kann man nur in der freien Natur geniessen. Gepflückt halten sie kaum bis nach Hause.

Ehre, wem Ehre gebührt

Vom Tal bis in die Berge, wildwachsend oder als Gartenschmuck, winzig oder mannshoch – Ehrenpreise gibt es überall und in allen Variationen. Früher wurden sie auch als potente Heilpflanzen geschätzt, insbesondere der Echte Ehrenpreis. Ist sein ehemaliger Ruhm als Allerwelts-Heilkraut auch verblasst, lohnt es sich doch, einen zweiten Blick auf die arzneilichen Qualitäten zu werfen.

Klein und unscheinbar wächst der Echte Ehrenpreis auf trockenen Waldlichtungen, auf Wiesen und Weiden, an Wegrändern und in der Heide. Die Pflanze ist sehr häufig in Europa (ausser im Mittelmeergebiet), im Kaukasus, im Iran, in Nordamerika und Nordasien, von den Ebenen bis auf 2000 Meter.

Der ausdauernde Wurzelstock treibt im Frühjahr harte, haarige Stängel, die am Boden kriechen und sich erst im letzten Drittel mit den Blütenkerzen aufrichten. Die derben Blätter haben ganz kurze Stiele und sind an den Rändern leicht gezähnt. Die blassblauen, vierblättrigen Blütchen sind nur wenige Millimeter gross und blühen von Mai bis September.

Neue Verwandtschaft

Mit dem Löwenmäulchen und dem Fin-

gerhut teilt der Ehrenpreis das Schicksal, aus der Familie der Braunwurzgewächse verstossen worden zu sein. Nach neueren molekularbiologischen Untersuchungen werden die weltweit etwa 450 Ehrenpreisarten den Wegerichgewächsen (Plantaginaceae) zugerechnet.

Namentlich

Der Echte Ehrenpreis (Veronica officinalis) wird auch Wald- oder Arznei-Ehrenpreis genannt. Nach einigen Quellen soll die Bezeichnung Veronica von «vera unica medicina» (das einzig wahre Heilmittel) kommen. Der Strassburger Wundarzt und Chirurg Hieronymus Brunschwyk schreibt 1497, der Name Ehrenpreis sei der Dank eines fränkischen Königs, der durch die Veronica vom Aussatz (1) geheilt wurde.
In Frankreich heisst die Pflanze auch «Thé d'Europe», was sich auf die häufige Verwendung des blühenden Krauts als Aufguss bezieht.
Auch die volkstümlichen deutschen Bezeichnungen deuten auf die Heilkraft – z.B. Allerweltsheil, Grund(Grind)heil oder Wund(heil)kraut. Der Name Frauenlist bezieht sich auf den Glauben, Veronica steigere die Fruchtbarkeit der Frau.

Früher hochgeschätzte Heilpflanze

Ob Ehrenpreis schon in der Antike medizinisch genutzt wurde, ist nicht gewiss. Sicher ist, dass besonders der Echte Ehrenpreis seit dem Mittelalter in hohem Ansehen stand. Veronica galt als probates Mittel gegen «viele innerliche und äusserliche Gebresten des Leibes» wie «pestilenzische Fieber, Milz-, Magen-, Leber-, Nieren-, Blasen-, Gebärmutter- und Lungenleiden, Schwindel, Gelbsucht, Nierensteine» sowie als «köstliches Kraut» bei kranken Lungen und Katarrhen. Äusserlich wurde Ehrenpreistee oder -saft gegen «faule Wunden», Flechten und Ekzeme verwendet.

Kneipp, Künzle, Treben

Sebastian Kneipp (1821-1897) nannte die Veronica ein Schutzmittel gegen Gicht und Schwindsucht, da sie den Körper von Schleim befreie.
Pfarrer Künzle (1857-1945) empfahl denen, die vorwiegend geistig arbeiten, den beruhigenden Tee abends zu trinken, er beseitige Schwindelgefühl und Blutandrang im Kopf und stärke das Gedächtnis.
Die österreichische Kräuterkundige Maria Treben (1907-1991) schenkte dem Ehrenpreis wieder stärkere Beachtung. Sie setzte den Tee zur Blutreinigung ein, bei chronischem, trockenem Bronchialkatarrh und gegen Nervosität, die von geistiger Überanstrengung herrührt. Den frischen Saft aus der blühenden Pflanze empfahl sie bei Hautleiden, schwer heilenden Wunden und Altersjucken.
Neu bei Treben ist, dass sie zwei Tassen Ehrenpreistee pro Tag, über längere Zeit eingenommen, zur Senkung des Cholesteringehalts verwendete.

Was bleibt heutzutage?

Wenn die Heilpflanze auch im Laufe der Jahrhunderte an Bedeutung verlor, so ist sie doch nicht ausser Acht zu lassen. Zwar sind die speziellen Wirkungen des Wald-Ehrenpreis noch wenig erforscht, doch kennt man die wesentlichsten Inhaltsstoffe. Bitterstoffe beeinflussen die Verdauung positiv, Gerbstoffe wirken blutstillend, reizmildernd und entzündungswidrig, Saponine regen die Sekretion der Drüsen an. Spaltprodukte des Glykosids Aucubin, deren Heilungspotenzial wir auch vom Spitzwegerich kennen, wirken antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzlindernd und verdauungsfördernd.

Juckreiz, Hautpflege, Akne

Ehrenpreis ist als sehr hautfreundliche Pflanze bekannt. Er beruhigt nicht nur

(1) Was sich hinter der historischen Diagnose Aussatz verbirgt, ist nicht mehr eindeutig zu klären. Infrage kommen Lepra, Krätze, Schuppenflechte.

und mildert Rötungen, sondern hemmt auch das Wachstum von Mikroorganismen. Besondere Qualitäten werden ihm in der Linderung von Juckreiz nachgesagt, sowohl bei Neurodermitis als auch dem lästigen Altersjucken, das durch eine veränderte Hautdurchblutung und Hautspannung verursacht wird.
Bei Hautleiden und Wunden wird Arznei-Ehrenpreis einerseits innerlich eingenommen, andererseits äusserlich zu Waschungen und Umschlägen benutzt.
Mit folgendem Rezept bekämpfen Sie Hautunreinheiten und Akne: 1 Handvoll Ehrenpreiskraut mit dreiviertel Liter kochendem Wasser übergiessen und 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Dann die Kräuter herausfischen und sanft auf der Haut zerreiben. Anschliessend das Gesicht mit warmem Wasser spülen. Diese Kräuterkur wirkt hautklärend, porenverkleinernd, entzündungshemmend und antiseptisch. (Quelle: Focus TV)

Cholesterinsenker

Noch heute berichten Heilpraktiker und Naturärzte von guten Erfahrungen, die sie bei zu hohen Blutfettwerten mit Ehrenpreis machen, was aufgrund der enthaltenen Stoffe durchaus denkbar ist. Zur Minderung des schädlichen Cholesterins und zur Anregung des Stoffwechsels trinkt man täglich zwei Tassen Tee.

Die Blütchen des Gamander-Ehrenpreises, auch Männertreu genannt, erscheinen ab März/April. Sie sind strahlend himmelblau mit dunkleren Äderchen.

Zubereitung von Tee und Tinktur

Verwendet werden die Blätter und die Blüten, die ab Mai den ganzen Sommer hindurch geerntet werden.

Tee: Pro Tasse einen gehäuften Teelöffel Kraut mit kochendem Wasser überbrühen und nach 5 Minuten abgiessen.

Tinktur: 2 gute Handvoll kleingeschnittenes Kraut in 1 Liter Kornbranntwein (38-40%) ansetzen und 14 Tage in die Sonne bzw. an einen warmen Platz stellen. Danach absieben und in Flaschen füllen.

Frischsaft: Im Entsafter das frische Kraut auspressen; 2- bis 3-mal täglich teelöffelweise (in einem Glas Wasser) einnehmen.

Die Wirksamkeit des Echten Ehrenpreis ist wissenschaftlich nicht erforscht und bewiesen. Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Treue und Gewitter

Zur grossen Ehrenpreis-Familie gehört auch eine kleine, aber durch ihre himmelblauen Blüten auffällige Wildsorte: der Gamander-Ehrenpreis (Veronica chamaedrys), der überall in Europa auf sonnigen Plätzen wie Wiesen, Waldlichtungen, an Hecken und Gebüschen wächst. Das zarte Pflänzchen wird in einigen Gegenden auch Gewitterblümchen genannt (weil man glaubte, dass das Abpflücken Blitz und Donner hervorrufe), den meisten ist aber die volkstümliche Bezeichnung Männertreu geläufig (weil frau argwöhnte, dass die Treue der Männer so lange dauere, wie die Blüten nach dem Pflücken überleben – kurze Zeit).

Gartenschmuck: Steingarten bis Teich

Bei uns kommen rund 30 bis 40 Ehrenpreis-Arten vor. Zur Familie gehören auch kleinere und grössere Gartenpflanzen, weshalb sie 2007 zur Staude des Jahres gewählt wurde. Die verschiedenen Arten beginnen zu unterschiedlichen Zeiten zu blühen und schmücken so das ganze Jahr hindurch viele Gartenbereiche.

Im besonnten Steingarten bilden der Gestielte Ehrenpreis (Veronica peduncularis) und der Niederliegende Ehrenpreis (V. prostrata) schon ab April dichte Polster mit leuchtend blauen Blüten.

Zwischen diesen kleinwüchsigen Sorten und dem Kandelaber-Ehrenpreis (Veronica virginica) mit einer Höhe von bis zu zwei Metern gibt es viele hübsche Spielarten, die nicht nur in verschiedenen Blautönen, sondern auch in Rosa und Weiss blühen. Die höher wachsenden Rabattensorten eignen sich sogar als Schnittblumen.

Einige Sorten, darunter die Bachbunge (Veronica beccabunga), fühlen sich an den Ufern langsam fliessender Gewässer, im schlammigen Röhricht und halb untergetaucht in Forellenbächen so wohl wie in der Ufer- oder Sumpfzone des Gartenteichs.

Heilende Schönheit

Ob unscheinbare Wildpflanze oder prächtige Staude in der Gartenrabatte – die vielseitige Veronika verdient unsere Aufmerksamkeit, auch wenn ihre ästhetischen und arzneilichen Qualitäten manchmal erst auf den zweiten Blick augenfällig werden.

Ehre, wem Ehre gebührt!

• Ingrid Zehnder

Links: Weiss blühender Kandelaber-Ehrenpreis.
Oben: Die üppigen Blütenkerzen des Grossen Ehrenpreis (Veronica teucrium) werden etwa einen halben Meter hoch.
Unten: Wasser an den Füssen stört die Bachbunge nicht.