

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 3: Männer und Frauen : anders gesund

Artikel: Präriefeuer
Autor: Rawer, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554331>

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: 02.05.2026

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

Präriefeuer

Heilpflanzen anderer Kontinente: Die Schönheit, die wir Ihnen diesen Monat vorstellen, ist in Nordamerika zuhause. Ab März blüht die Indianerheilpflanze in flammenden Farben.

Claudia Rawer



«Indian paintbrush», die Indianerheilpflanze Castilleja, und die blauen «Texas Bluebonnets» blühen um die Wette.

Indian paintbrush, Indianer-Malpinsel, oder Präriefeuer wird sie genannt, die Pflanzengattung Castilleja, die mit etwa 200 Arten in den USA und etwa zehn in Nordasien und Russland vorkommt. Die meisten Arten sind in Nordamerika von Süd- bis Nordwesten und in den nördlichen Staaten verbreitet, einige wenige sind auch im Osten und Südosten zuhause. Charakteristisch sind die Blütenstände: Wie in Farbe getaucht, wie ein Malerpinsel sehen sie tatsächlich aus, meist leuchtend rot, aber auch orangerote,

rosa bis violette und gelbe Farbtöne kommen vor. Castilleja mag viel Sonne und wächst auf Wiesen oder Steppen, an Waldrändern oder Strassen. Wer einmal gesehen hat, wie Indian paintbrush die Prärie rot färbt oder wie ein feuriger Busch vor einer dunklen Bergkulisse leuchtet, vergisst es nicht mehr.

Eine Pflanze, die Selen sammelt

Die Pflanze ist nicht nur auffällig, sie weist auch einige Besonderheiten auf: Sie kommt mit sandigen,

trockenen und auch salzigen Böden zurecht. Sie ist ein Halbschmarotzer; ihre Wurzeln wachsen so lange, bis sie auf Graswurzeln treffen und entziehen diesen «Gastgebern» einen Teil der Nährstoffe. Vor allem aber hat sie die Eigenschaft, dem Boden auf dem sie wächst, Selen zu entziehen und in ihrem Gewebe zu speichern.

Selen ist ein für Mensch und Tier lebensnotwendiges Spurenelement, das wir nicht im Körper herstellen können. Selenoproteine, also Eiweiße, die Selen enthalten, wirken bei der DNA-Reparatur, der Immunantwort und entzündungshemmenden Reaktionen mit. Die Rolle, die Selen für unseren Körper wirklich spielt, ist in der Wissenschaft aber noch stark umstritten bzw. ungeklärt. In höheren Konzentrationen ist Selen stark giftig, wobei die Spanne zwischen «gesund» und toxisch sehr klein ist. Schon daher raten Experten von einer unkontrollierten Zufuhr von Selen, etwa in Nahrungsergänzungsmitteln, ab. Bei einer ausgewogenen Ernährung ist ein Selenmangel in Mitteleuropa äusserst unwahrscheinlich.

Medizin und Haarpflege

Doch zurück zum Malerpinsel: Wurzeln und grüne Teile aller *Castilleja*-Arten sind stark selenhaltig und damit potenziell giftig. Das respektierten die nordamerikanischen Ureinwohner und assen nur die süßen Blüten, die kaum Selen enthalten, und diese mit Mass. Als Gewürz und Salatzutat wird ihnen in kleinen Mengen eine ähnliche gesundheitliche Wirkung wie Knoblauch zugeschrieben.

Mit der gebotenen Vorsicht wurden verschiedene Arten von Indian paintbrush aber auch zu medizinischen Zwecken eingesetzt. Die Chippewa benutzten sie zur Behandlung von Rheumatismus. Andere Stämme verwendeten die Pflanze, um sexuell übertragbare Krankheiten zu behandeln, und zur Stärkung des Immunsystems. Die Gitskan-Indianer in British Columbia stellten einen Absud her, der gegen Husten half und als Entwässerungsmittel (Diuretikum) diente. Der Aufguss wurde auch bei Blutungen, Hexenschuss und entzündeten Augen eingesetzt.

Und auch sonst leistete der Malerpinsel gute Dienste: Die cleveren Chippewa stellten aus Indian Paintbrush eine Spülung her, die ihr Haar glänzen liess und ihm Volumen verlieh. Diese kosmetische Wirkung wird auf den Selengehalt der Pflanze zurückgeführt. ■



Die meisten Paintbrush-Arten blühen flammend rot, einige kräftig rosa oder orange, wenige in sanfteren Tönen.

