

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Majestäten der Teiche  
**Autor:** Chmelik, Katja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-847172>

### **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:** 18.04.2026

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

# Majestäten der Teiche

Strahlend weiss, zartrosa oder gelb: Seerosen sind eine Augenweide. Sie haben aber auch eine interessante Geschichte als Heilmittel. Da der Lebensraum der wild vorkommenden Arten bedroht ist, stehen sie mancherorts unter Naturschutz.

Text: Katja Chmelik



In Japan heisst es: «Wasser verleiht der Seele des Menschen Ruhe und Stille.» Wenn dazu noch die Anmut von Seerosen (*Nymphaea* L.), ein Gewässer adelt, ist das ein erhebender Anblick.

Da wahre Schönheit stets von innen kommt, überrascht es kaum, dass man der Pflanze schon früh heilsame Eigenschaften zuschrieb und sie Eingang in die Pharmaziegeschichte fand. Wohlgemerkt, obgleich sie in allen Teilen giftig ist.

Die antiken Ärzte Dioscurides und Galen sowie der Geschichtsschreiber Plinius unterschieden eine weissblütige *Nymphaea alba* und eine gelbblütige *Nuphar lutea*. Dioscurides betrachtete die Weisse Seerose als Keuschheitsmittel: «Die Wurzel ist auch gut, getrunken, wider die unkeuschen Träume, denn sie schafft sie gänzlich ab; bringt aber, etliche Tag davon getrunken, den Menschen von seiner Männlichkeit.» Brave Klosterbrüder nutzten die Pflanze lange Zeit, um ihren Gelübden treu bleiben zu können. Zierte eine Seerose darum das Wappen des Klosters Tegernsee? Einen feinen Unterschied machten die antiken Ärzte allerdings in der Wirkung der Seerose auf die Geschlechter: «Die Weiber bereiten aus ihr ein Sorbet

gegen Schmerzen und ein die Liebeslust vermehrendes Mittel.»

Die «Säftelehre» (Humoralpathologie) der Antike erkannte in der gelblichen Wurzelfarbe der Weissen Seerose einen Hinweis auf den Körpersaft «Cholera» (= gelbe Galle, Jähzorn). Die

Apotheker der Renaissance nannten die Pflanze entsprechend «Kollerwurz» und empfahlen sie bei Beschwerden, die sie auf das Ungleichgewicht der Körpersäfte zurückführten.

Als «Krampfwurzel» war sie in einigen Gegenden der Schweiz bekannt, denn man glaubte, dass sie – an den Bettpfosten gehängt oder unter das Bett gelegt – Krämpfe lösen konnte.

Die Volksmedizin empfahl eine Blütenabkochung zur Beruhigung und gegen Ängste. War eine Person sehr nervös, bekam sie die Blüten, die einen Tag lang in Wein eingelegt wurden, zu trinken.

Das getrocknete, pulverisierte Rhizom (unterirdisch wachsende Sprossachse) wurde als adstringierende, antiseptische, analgetische und sedierende Arznei gegen chronischen Durchfall, Erkrankungen der Vagina, Entzündungen im Mund bzw. Rachen, Furunkel und Verbrennungen eingesetzt.

## Gefährdete Schönheit

Durch die Trockenlegung stiller Kleingewässer und Feuchtgebiete verlieren viele wilde Seerosen ihren Lebensraum und sind vom Aussterben bedroht. Daher stehen sie unter Naturschutz. In Gartenteichen finden sich diverse Zuchtformen. Blütezeit ist Mai bis September.



### Interessanter Wirkstoffmix

Als nachgewiesene Inhaltsstoffe der Weissen Seerose gelten Alkaloide (chemische Stoffe, die u. a. aufs zentrale Nervensystem wirken), Glykoside (u. a. herzwirksam, antibakteriell) und Gerbstoffe (antibakteriell, entzündungshemmend, adstringierend). Mit der Verwendung in der Alternativmedizin heutzutage ist es so eine Sache – die Pflanze steht (in Deutschland) unter Naturschutz, darf infolgedessen also nicht gesammelt werden.

Gleichwohl spielt sie in der Homöopathie und in der Bachblütentherapie eine Rolle: In der Homöopathie kommen Bestandteile der wohlriechenden Art «Nymphaea odorata» in stark potenziierter Form als Globuli und Tabletten zum Einsatz, und zwar in den Potenzen D 6 bis D 30. Die Art «Rosa» findet Verwendung als Bachblütenessenz. Sowohl in der Homöopathie als auch bei den Bachblütentherapie sollen Seerosen die Leichtigkeit im Leben fördern.

### Tief und fest verankert

Seerosen sind ausdauernde, überwiegend mehrjährige, krautige Pflanzen, die verbreitet in ruhigen, stehenden sowie langsam fließenden Gewässern oder in Buchten leben. Umgebungen mit humosem Boden bieten ihnen ideale Nährstätten, wo sie bis zu drei Meter tief in die Gewässer hineinwachsen können. Ihre langgestreckten, knollenförmigen Rhizome sind im Schlamm verankert. Die langen und biegsamen Blatt- und Blütenstiele reichen vom schlammigen Grund bis zum Wasserspiegel hinauf.

Die Blätter können in Grösse, Form und Symmetrie aufgrund von Länge und Funktion sehr unterschiedlich sein. Ganzrandig breiten sich die Schwimmblätter auf der Oberfläche ihrer heimatlichen Gewässer aus und werden 10 bis 30 Zentimeter gross.



### Mehr als nur Zierpflanze

- \* Blüten und Wurzelextrakte finden heute vielfach Verwendung in der Kosmetikbranche. Nymphaea soll die Feuchtigkeitsversorgung der Haut unterstützen, freie Radikale binden, antibakteriell wirken sowie irritierte Haut beruhigen und kühlen.
- \* In Notzeiten bereitete man aus den Rhizomen von Seerosen ein Mehl, welches, mit Getreidemehl vermischt, zum Brotbacken verwendet wurde.
- \* Das Nutzvieh wurde mit Seerosenwurzeln und -blättern gefüttert.
- \* Dank der enthaltenen Gerbstoffe waren besonders die Weisse und Gelbe Seerose lange ein geschätztes Mittel zum Gerben von Leder oder Färben von Stoffen.

Von einer eigenmächtigen medizinischen Verwendung der Seerose (etwa aus dem heimischen Teich) ist abzuraten. Denn ihre Inhaltsstoffe besitzen, wie eingangs erwähnt, toxische Wirkung: Es sind die schwachgiftigen Alkaloide, die bei zu hoher Dosis Atemlähmung auslösen können. Zudem hat das Hauptalkaloid Nupharidin (Gelbe Teichrose) eine psychoaktive Wirkung, was bei Anwendung dieser natürlichen Pflanzenstoffe Rausch- und Verwirrungs Zustände hervorzurufen vermag.

Mitunter wird noch Tee aus dem getrockneten Wurzelstock der Weissen Seerose gegen Kopfschmerzen und Husten empfohlen sowie Tee aus getrockneten Blüten gegen Ängste. Für Waschungen, Bäder und Umschläge verwendet man Tee aus dem getrockneten Wurzelstock.

*Getrocknete Bestandteile von Nymphaea alba sind schwer erhältlich (wie ein Check der GN-Redaktion ergab). Seerosenwurzel und auf Anfrage auch getrocknete Blüten kann man z. B. übers Chrüterhüsli Basel beziehen.*