

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 6

Artikel: Heilkraftige Immortelle
Autor: Schönsleben, Glorija
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-960502>

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: 02.01.2026

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

Heilkräftige Immortelle

Besonders das ätherische Öl der im Mittelmeerraum heimischen Pflanze wird für seine vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten im Dienste unserer Gesundheit geschätzt.

Text: Glorija Schönsleben

Immortelle – klingt exotisch, oder?
Das lateinische «immortalis» bedeutet «unsterblich». Und tatsächlich: Immortelleblüten «sterben» nicht. Sie fühlen sich getrocknet zwar strohartig an, behalten jedoch weitgehend ihre Farbe, Schönheit und selbst den Duft bei, auch lange nach dem Pflücken.



Wer schon einmal auf Korsika Ferien gemacht hat, dem stieg beim Spaziergang entlang kniehoher Sträucher wohl unweigerlich ein prägnanter Geruch in die Nase: balsamisch, beinahe wie ... Curry? Genau! Immortelle (*Helichrysum italicum*), Italienische Strohblume, Currykraut: Unter diesen Bezeichnungen ist die Pflanze mit den goldgelben Blüten bekannt. Haptik, Blätterform, Grösse und die buschige Wuchsform erinnern sehr stark an Rosmarin. Eine junge Immortellepflanze ohne Blüten ist von Rosmarin auf den ersten Blick auch kaum unterscheidbar. Der Duft jedoch ist eindeutig – und wird nicht unbedingt von jedem gemocht. Die Attribute reichen von süßlich, intensiv, honigartig bis zu erdig oder würzig; warme und feuchte Witterung können ihn verstärken.

Einsatz der Heilpflanze

Die Immortelle ist eine traditionelle Heilpflanze mit zahlreichen Wirkungsfeldern. Bereits in der Antike empfahlen Heilkundige ihre Anwendung und auch in der modernen Phytotherapie hat sie ihren Platz. Der Inhaltsstoff Italidion spielt dabei offenbar eine wichtige Rolle. Er wirkt sowohl stark wundheilend als auch anregend auf den Lymphfluss (Schwellungen gehen zurück) und krampflösend.

Zu Heil- und kosmetischen Zwecken wird die Immortelle als ätherisches Öl, Pflanzenwasser (Hydrolat), und als öliges oder wässriges Extrakt weiterverarbeitet. Das begehrteste und kostbarste Produkt ist Immortelleöl.

Wirkung der Heilpflanze

Wo und wie wirkt die Immortelle?

Auf der Haut: In Produkten zur Heilung und Pflege der Haut ist Immortelle von grosser Bedeutung. So wird ihr ätherisches Öl bei juckender oder unreiner Haut eingesetzt, aber auch bei Ekzemen, da es antibakteriell und antifungal wirkt. Diese Wirkung wird u.a. den sauerstoffhaltigen Komponenten des Öls zugeschrieben. Weiterhin ist Nerylacetat enthalten, das vermutlich die Kollagenproduktion stimuliert – wichtig für eine jung und frisch aussehende Haut. Die Kosmetikindustrie setzt das ätherische Öl der Immortelle darum inzwischen vermehrt als Wirkstoff ein.

Das ätherische Öl der Immortelle kann auch gegen Sonnenbrand genutzt werden.

Gegen blaue Flecken: Seit jeher wird die Immortelle als Heilmittel gegen stumpfe Verletzungen, Prelungen und Blutergüsse verwendet und darum gern als «Erste-Hilfe-Pflanze» bezeichnet. Dass Hämatome schneller verschwinden, ist vor allem dem bereits erwähnten Inhaltsstoff Italidion zu verdanken. Er wirkt hämolysierend, löst also die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) auf. Dadurch wird auch der Lymphfluss angeregt und die Regeneration des geschädigten Gewebes begünstigt. Zusätzlich wirken die im Immortelleöl enthaltenen Stoffe Arzanol, Limonen und Nerylacetat durch ihre entzündungshemmenden Eigenschaften begünstigend auf den Heilungsprozess.

Bei Narben: Das im Immortelleöl enthaltene Italidion beschleunigt den Wundheilungsprozess, wirkt der Bildung von Narben entgegen bzw. hilft bei der Regeneration bestehender.

Im Mund: Immortellehydrolat kann bei entzündetem Zahnfleisch als Mundspülung verwendet werden.

Auf die Psyche: In der Aromatherapie wird die Immortelle gegen seelische Verstimmungen eingesetzt. Für die entspannende, angstlösende Wirkung macht man wiederum den Inhaltsstoff Nerylacetat verantwortlich.

Anwendung der Heilpflanze

Zur Therapie von Sportverletzungen haben sich Einreibungen am besten bewährt. Um diese herzustellen, gibt man 1 bis 2 Tropfen Immortelleöl in ein Trägeröl (z.B. Mandel- oder Olivenöl). Bei Verletzungen oder Hautkrankheiten eignen sich Kompressen, die man entweder mit einer Lösung von rund 20 Tropfen des ätherischen Öls in 250 ml Wasser tränkt oder mit Immortelletee.

Hinweis: Immortelleöl ist in erster Linie für die äusserliche Anwendung geeignet; es darf für innere Anwendungen nur nach ausdrücklicher Anordnung eines Arztes oder Therapeuten eingenommen werden. Bei äusserlicher Anwendung sind keine Nebenwirkungen bekannt. Innerlich kann sie Magenkrämpfe verursachen.

Verwendung in der Küche

Zum Würzen verwendet man am besten die frische Pflanze, deren Aroma intensiver als im getrockneten Zustand ist. Gut eignen sich junge Triebspitzen. Sie werden einem Gericht kurz vor dem Ende der Garzeit beigemengt. Durch zu langes Mitkochen würden sich die feinen, zarten Gewürznoten des Krautes ins leicht Bittere wandeln. Zweige sollten vorm Hinzufügen nicht kleingehackt werden, dann lassen sie sich vorm Servieren leichter entfernen. Currykrauttriebe sind zwar nicht giftig, können aber ein Grund für Magenbeschwerden sein und sollten daher nicht verzehrt werden.

Die Blüten sind geniessbar; man kann sie getrocknet als Tee, für Desserts, Salate oder zur Dekoration verwenden.

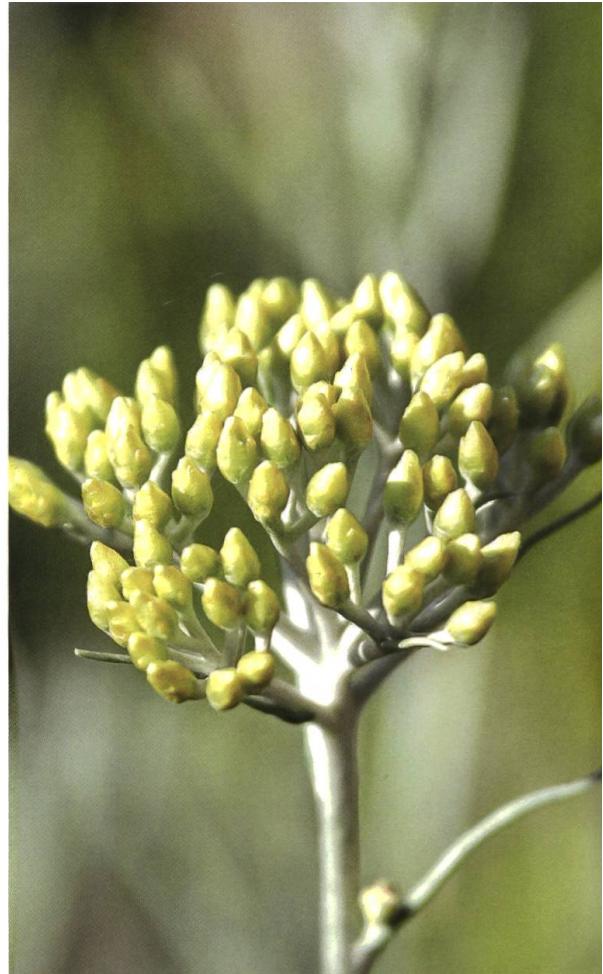
Tipp: In kühleren Gefilden lässt sich die Pflanze gut im eigenen Kräutergarten oder als Balkonpflanze kultivieren. Da sie winterliche Temperaturen nicht gut verträgt, ist eine geschützte Überwinterung notwendig.

Wissenswertes zur Ernte

Den schönsten Anblick und den intensivsten Duft erreichen mediterrane Immortellefelder kurz vor der Ernte. Der ideale Erntezeitpunkt ist allerdings schwierig festzulegen, weil sich auf einem Feld gleichzeitig Pflanzen in unterschiedlichen Blütenstadien befinden. In der Regel wird gegen Ende Juni geerntet, weil dann die höchste Zahl an gleichzeitig blühenden Pflanzen zu finden ist. Eine Ernte mit Maschinen ist grundsätzlich möglich, jedoch wird wegen der Empfindlichkeit der Pflanze meist viel Arbeit von Hand verrichtet. Die Büsche werden ungefähr zwei Handbreit unterhalb der Blüten abgeschnitten; der grüne Teil wird auch danach nicht mehr gekürzt. Die gesamte Ernte wird möglichst noch am gleichen Tag destilliert.

Starke Nachfrage, vermehrter Anbau

Neben ihren beiden grossen Attributen, dem Duft und den schönen Blüten, erfreut sich die Immortelle dank ihrer hohen Wirksamkeit und pflegenden Eigenschaften sowohl für gesunde wie kranke Haut in der Kosmetikindustrie einer vermehrten Nachfrage.



So wird sie nicht allein in Wildsammlung geerntet, sondern mittlerweile auch kommerziell in grösserem Umfang angebaut.

Viel Rohstoff, aufwendiger Prozess

Aus einer Tonne Immortelleblüten können rund 2 Kilogramm ätherisches Öl destilliert werden. Anders formuliert: Für 10 Milliliter Öl wird etwa 1 Kilo Pflanzengut benötigt. Höher ist die Ergiebigkeit, wenn es um Hydrolat geht: Aus einer Tonne Pflanzen können 400 Liter Hydrolat gewonnen werden.

Eine Methode, um das Öl aus den Pflanzenteilen zu gewinnen, ist die Wasserdampfdestillation. Dieser Prozess ist neben der Qualität des pflanzlichen Rohstoffes von immenser Bedeutung für die Güte des ätherischen Öls.

Die ätherischen Öle sind sowohl in den Blüten als auch im Rest der Pflanze enthalten. Das gesamte Volumen des ätherischen Öls kann theoretisch schon nach wenigen Minuten gewonnen werden, jedoch dauert es mehrere Stunden, bis sich alle wirksamen Stoffe gelöst haben. Eine lange Destillationsdauer ist daher notwendig, um ein für die Heilkunde hochwertiges Ergebnis zu erzielen.

«Man kann mir die Augen verbinden und die Ohren verschliessen und ich würde meine Heimat Korsika allein am Duft erkennen»...

...soll Napoëon gesagt und sich damit auf den Geruch der allgegenwärtigen Immortelle bezogen haben.



Tipp: Tee zubereiten



Immortelletee wird gerne bei Husten und zur Entgiftung genossen. Dazu nimmt man 1 EL getrocknete Blüten, übergießt sie mit 250 ml kochendem Wasser und lässt sie für 5 Minuten ziehen.

Der beim Aufguss der Blüten entstehende Sud kann äußerlich auch zur Behandlung der Haut oder als Badezusatz verwendet werden.

Botanisch betrachtet

Die Immortelle gehört botanisch gesehen zur **Familie der Strohblumen**, welche wiederum eine Unterart der Korbblütler sind. Es gibt mehr als 600 Arten von Strohblumen; von der Immortelle selbst sind sechs Unterarten bekannt. Die Pflanze wächst als mehrjähriger, 20 bis 80 Zentimeter hoher **Halbstrauch**, der am besten an sonnigen Orten gedeiht. Die nadelförmigen, samtig-zarten Blätter haben eine silbergraue bis grünliche Farbe.

Die Bodenart ist weniger wichtig: Immortelle wachsen auf sandigem Boden in der Nähe des Meeres ebenso wie in felsigen Gebirgen auf bis zu 1800 Metern Höhe.

Immortelle ist nicht winterhart und gedeiht daher in kühleren Gegenden nicht wild. Neben Korsika ist sie im gesamten Mittelmeerraum, insbesondere am Adriatischen Meer, in Griechenland, Marokko und Algerien heimisch. **Blütezeit** ist von Juni bis September.

Was steckt drin?

Hauptwirkstoff des Immortelleöls ist **Nerylacetat**. Sein Anteil im extrahierten Endprodukt kann zwischen 20 und 62 Prozent schwanken. Weitere wirksame Bestandteile sind Sesquiterpene (bis zu 10 Prozent), das Sesquiterpen-Keton **Italidion** (ca. 10 bis 20 Prozent) sowie Arzanol. Ferner kommen im Öl der Immortelle noch **Monoterpene** (v.a. Limonen, Beta-Pinen), die Monoterpens-Alkohole Nerol und Borneol sowie **Bitterstoffe** vor.

