

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 6

Artikel: Kleine Braunelle - grosse Wirkung
Autor: Scholz, Heinz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-981530>

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](#)

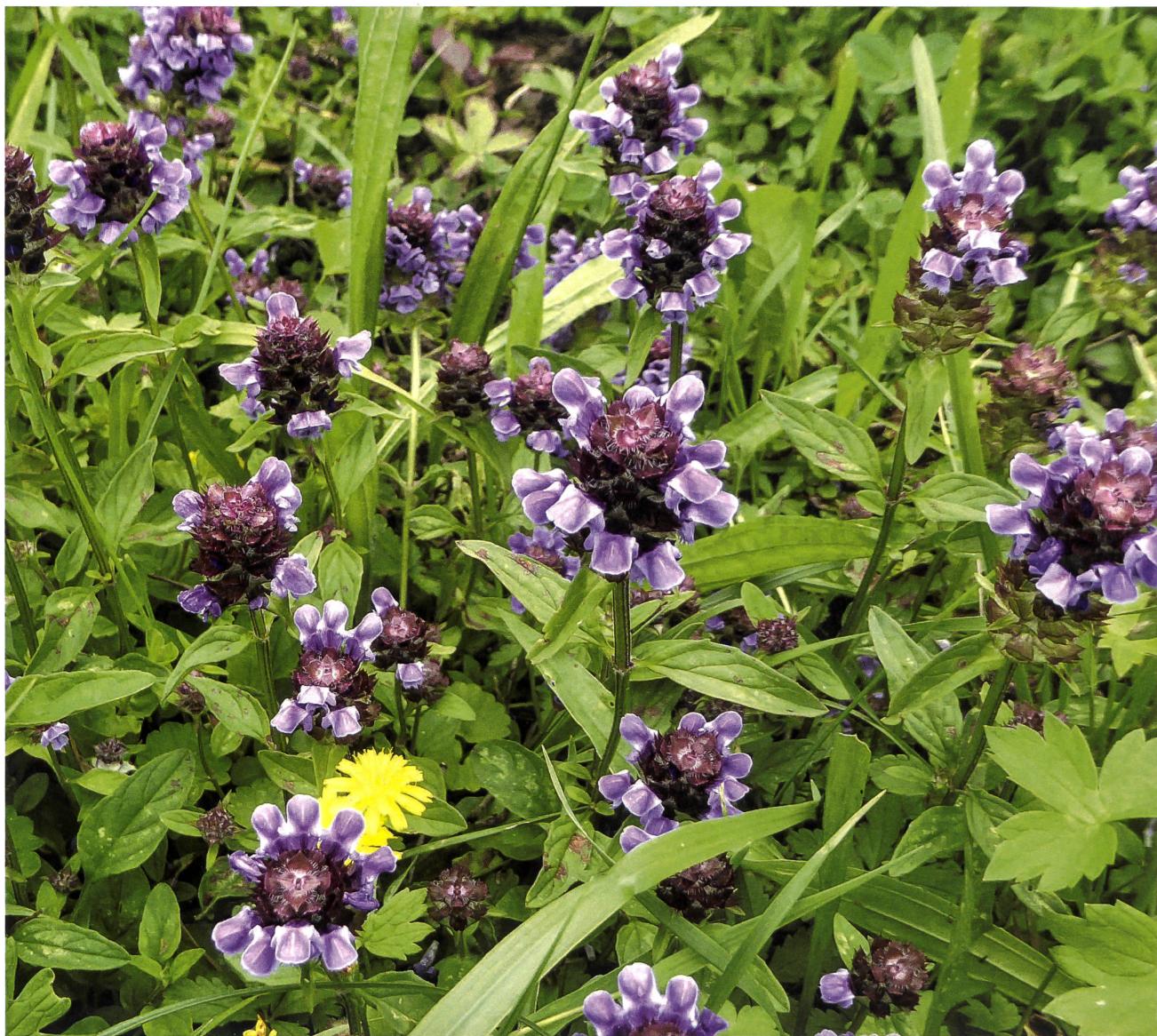
Download PDF: 30.01.2026

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

Kleine Braunelle – grosse Wirkung

Der zierliche Lippenblütler ist eine traditionelle, aber beinahe vergessene Heilpflanze. Höchste Zeit, sie wiederzuentdecken!

Text: Heinz Scholz



Sie gedeiht hierzulande prächtig und gehört doch in Europa zu den vergessenen Heilpflanzen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hingegen ist sie sehr gebräuchlich: die Kleine Braunelle (*Prunella vulgaris*). Neueste Forschungen bestätigen die Heilkraft der Pflanze.

Vielseitige Wirkungen

Die Pflanze wurde früher als ein Heilmittel gegen die Diphtherie («Halsbräune» genannt) verwendet. «Die Braunelle hat den Namen von ihrer Eigenschaft, dass sie bei Entzündung der Zunge, welche man die Bräune nennt, gebraucht wird (...) und der Saft dient zum Gurgeln bei Mundfäule und wundem Hals», schrieb Petrus Andreas Matthiolus (ca. 1501–1577).

In der Volksheilkunde wurde die Pflanze bei Magen-Darm-Erkrankungen, Entzündungen und Geschwüren in der Mund- und Rachenregion eingesetzt. Johann Alf Ulsamer empfahl 1901 den mit Kandiszucker gesüßten Saft der ganzen Pflanze bei Brustschmerzen, welche mit Husten und Verschleimung verbunden waren. Johannes Künzle (1857–1945) therapierte eine Mandel- und Kehlkopfentzündung mit einem Braunelle-Gurgelwasser.

In vielen Kräuterbüchern ist die einst gerühmte Braunelle jedoch nicht mehr aufgeführt. Mit dem Aufkommen der modernen Medizin in Europa galten die Heilwirkungen nicht mehr als aktuell und man vergaß die Heilpflanze. In der TCM ist das anders. Hier sind schon seit über 2000 Jahren Braunelle-Arzneien bekannt. So wird die Pflanze in China im Arzneimittel «Xia Ku Cao» bei einer gestörten Leberfunktion, Abszessen, Augenrötung, Augenschmerzen, Kopfschmerzen und Schwindel genutzt. In einer chinesischen Studie wurde zudem eine Senkung des Bluthochdrucks ermittelt. Neueste kanadische und chinesische Studien lassen auf eine Wirkung gegen Herpes-Viren und HIV-Viren schliessen.

Die Heilpflanzenexpertin und Gründerin der Freiburger Heilpflanzenschule, Ursel Bühring, registriert erfreut, dass die bei uns vernachlässigte Heilpflanze nun wieder in den Fokus rückt. Ihr zufolge haben die frühen Anwendungen in China und Europa ihre Berechtigung, wie die o.g. Studien aus Kanada und China

bestätigen. Mit ihrem reichhaltigen Inhaltsstoffkomplex zeige die Kleine Braunelle eine grosse Bandbreite an therapeutischen Möglichkeiten, so die Expertin.

Dr. Petra Orina Zizenbacher, Ärztin für Allgemeinmedizin in Wien, verwendet die Braunelle als Tee, Komresse, Bad und gar als Salat oder Gemüse. «Auch getrocknet geniesse ich sie als Kräuteraufguss im Winter.»

Gehaltvolle Inhaltsstoffe

Die Kleine Braunelle weist hochwirksame Inhaltsstoffe auf. Genannt seien ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe, Triterpene, Flavonoide, Anthozyane, Carotinoide, Phytosterole, das Polysaccharid Prunellin sowie Rosmarinsäure.

Die Inhaltsstoffe wirken adstringierend, antiviral, antioxidativ, entzündungshemmend, harnreibend, krampflösend, aber auch leberschützend und blutdrucksenkend und, wie schon erwähnt, gegen Herpesviren.

Weitere positive Wirkungen: Absenken eines erhöhten Blutdrucks, Linderung bei Blähungen und Magenkrämpfen.

Üppiger Namensreichtum

Die Kleine Braunelle hat viele deutschsprachige Trivialnamen. Für die Schweiz, Österreich und Deutschland sind diese üblich: Braunellen, Brunellen, Brünikraut, Bruni (Berner Oberland), weisse Bugeln (Bern), Ganzeln, Halskraut, Immergsund, Mundfaulkraut, Mundfälzapfen, St. Antonikraut (Österreich), Veiteln (Tirol), Brunwurtz, Gaheyl, Gottheil, Braunheil, Oogenprökel, Praenwurz, Prickelnössn (Deutschland).



Tipp von Dr. Petra Orina Zizenbacher:

Bei Husten und Verschleimungen die Kleine Braunelle mit Klee, Holunder oder Echter Betonie mischen und daraus einen Tee zubereiten.



Zubereitung als Heilmittel

Die Kleine Braunelle eignet sich wunderbar für die Hausapotheke. Was lässt sich aus ihr herstellen? Heilkräuterexpertin Ursel Bühring empfiehlt folgende Zubereitungen und Anwendungen.

Tinktur: Frisches, blühendes Kraut kleinschneiden, in ein Schraubglas füllen und mit 50-prozentigem Alkohol auffüllen. Gefäß verschliessen und während vier Wochen regelmässig schütteln, filtrieren und abschliessend in dunkle Tropfgläschen füllen.

Tee: 1 EL getrocknetes Kraut mit 200 ml kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, abgiessen, abgekühlt trinken.

Creme: Den Öl- oder Alkoholauszug im Wasserbad mit Bienenwachs erwärmen, bis das Wachs geschmolzen ist. Dann im kalten Wasserbad röhren, bis die Creme abgekühlt ist.

Verwendung als Heilmittel

Tinktur als Gurgellösung

1 EL Tinktur mit ½ Glas warmem Wasser mischen und zwei Minuten damit gurgeln. Anwendung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Tinktur bei Herpes

5 bis 10 Tropfen Tinktur auf ein Papiertaschentuch trüpfeln und damit behutsam den beginnenden Lippenherpes abtupfen.

Umschläge, Waschungen, Bäder

Ideal zur Behandlung von Hautentzündungen, Wunden und Hämorrhoidalalleiden.

Verwendung in der Küche

«Geschmack, Geruch und Beschaffenheit der Wildpflanze sind so facettenreich, dass sich unseren Sinnen ein wahres Feuerwerk an den verschiedensten Genüssen bietet», schreibt der Ethnobotaniker François Couplan euphorisch. Auch die Heilpflanzenexpertin Ursel Bühring ist von der strahlenden Schönheit der Blüten begeistert. In ihrem Werk «Blütenküche» bringt sie zum Ausdruck, dass Blüten eine Freude für Augen und Gaumen, essbar und heilsam sind. Die violetten Blüten der Braunelle eignen sich als essbare Dekoration für jedes Gericht.

Die jungen Blätter und Triebspitzen mit Blütenknospen sind ein herbes Gewürz für Kräuterbutter, Salate und Salatsaucen. Sie eignen sich auch für Eintöpfen,

Spinat oder Suppen. Blätter und Blüten machen sich auch in Kräuteressig, Pesto oder Likören gut.

Dr. Petra Orina Zizenbacher dünstet die Braunelle alleine oder zusammen mit Wiesenbockskraut in etwas Butter, fügt Salz, Pfeffer und Muskat hinzu und serviert diese Mischung zu Getreidegerichten.

Tipps zum Sammeln

Das zweifelsfreie Erkennen der Pflanze ist natürlich Grundvoraussetzung für gekonntes Sammeln. Der Sammelstandort sollte unbelastet sein (kein Hundespazierweg in der Nähe, frei von Pestiziden und Gülle, nicht in der Nähe von stark befahrenen Straßen sammeln). Das Sammelgut sollte locker in Körbe gelegt werden. An einem Standort nicht alles abreißen, sondern immer genügend Pflanzen stehenlassen. Nur so viel sammeln, wie wirklich benötigt wird. Gesunde Pflanzen ernten – Blätter mit Pilzbefall und solche mit Flecken lieber nicht nutzen.

Anbau im Naturgarten

Obwohl die Kleine Braunelle in der Natur häufig vorkommt, entscheiden sich einige Liebhaber in ihren ökologisch angelegten Gärten oder auf dem Balkon für ein gezieltes Anpflanzen. Das ist begrüßenswert, denn die Pflanze bietet ein reichhaltiges Nahrungsangebot für Hummeln und Bienen. Der Boden sollte nicht zu sandig sein. Man kann ihn mit Kompost oder Erde verbessern. Die Kleine Braunelle liebt sonnige Standorte, aber auch halbschattige Lagen.

Die Aussaat erfolgt in den Monaten März bis April. Eine Aussaat im Herbst ist auch noch möglich (Vorkultur nötig!). Wichtig ist, dass der Samen zum Keimen kühle Temperaturen um die 6 °C benötigt. (Infos über Dünger, Giessen und Vermehrung finden sich unter www.kraeuter-buch.de)

Buchtipp:

«Die kleine Outdoor Apotheke», Best.-Nr.: 80



Vorkommen und Wuchs

Die zierliche Kleine Brunelle (*Prunella vulgaris*) aus der Familie der Lippenblütler ist mit den schönen blauvioletten Blüten eine Augen- und Bienenweide. Sie gedeiht auf Wiesen und Weiden. Man findet sie auch an den Rändern von Wegen, Böschungen und sogar auf den grünen Mittelstreifen von Wanderwegen. Sie kommt im Flachland wie auch im Mittelgebirge bis 2000 Meter Höhe vor. Die Braunelle erreicht eine Wuchshöhe von 20 Zentimetern und blüht von Mai bis Oktober. Die mehrjährige Pflanze aus der Familie der Lippenblütler übersteht auch regelmässiges Mähen mit dem Rasenmäher.

Im ganzen Mittelmeergebiet und in europäischen Ländern gedeiht zudem die arzneilich nicht genutzte Weisse Braunelle (*Prunella laevis*). Diese Art sollte wegen ihrer Seltenheit und Gefährdung nicht gesammelt werden. Infos über das Vorkommen der Braunellenarten der Schweiz unter: www.infoflora.ch.

