

Pflanze des Monats November

Wald-Engelwurz



Angelika sylvestris

Angelika-Blüten Foto: privat

Ab Mitte Oktober bis Anfang November ist es Zeit die Wurzel der Wald-Engelwurz zu graben. Wie der Name schon verrät findet man den Pflanzenengel oft im Wald, auf feuchten Standorten, in Nasswiesen, Sümpfen und an Wegrändern. Ihr Verbreitungsgebiet

reicht bis auf eine Höhe von 1800m. Der Engel in Pflanzengestalt ist Mitglied einer illustren Familie, den Doldenblütlern, deshalb sollte man die Pflanze eindeutig bestimmen können um Verwechslungen mit ihren giftigen Verwandten (z.B. dem Wasser-Schierling oder der Hundspetersilie) auszuschließen.

Geschichte

Die Wald-Engelwurz wurde schon in der Frühzeit des Menschen als Heilpflanze verwendet. Berühmtheit erreichte ihre Schwester aus dem Norden, die Erzengelelwurz (*Angelika archangelika*), ihre Wurzeln brachten Mönche im 14. Jhd. zu uns und pflanzten sie in ihren Klostersgärten an. Sie ist es auch, die in der Regel in medizinischen Rezepturen verwendet wird. So wurde sie als Heilmittel gegen die Pest, sowie als Bestandteil diverser Lebenselixiere verwendet. Die Heilkräfte unserer heimischen Engelwurz sind ebenfalls nicht zu verachten, wir können die Pflanze sogar in unseren heimischen Gefilden finden.

Name

Die lateinische Bezeichnung „angelica“ bedeutet die „engelsgleiche“, „Sylvestris“ bedeutet „die im Wald wachsende“ oder „wild wachsende“.

Wirkung

Verdauungsfördernd, durchwärmend, brustentkrampfend, desinfizierend, entblähend, appetitanregend, gallefördernd, durchblutungsfördernd, gebärmuttertonisierend, menstruationsfördernd, allgemein stärkend, vitalisierend, schmerzstillend.

Anwendungsgebiete

Erkältungskrankheiten, zur Entgiftung, Stärkungsmittel, bei Verdauungsbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Rheumatische Schmerzen, Muskelentspannung, als Lymphsalbe (Apotheke), bei entzündlicher und schmerzhafter Lymphknotenschwellung. Bei psychischen Beschwerden wie Angst vor Verlassenheit, Engegefühl, Mutlosigkeit, Trauer

Zubereitung und Dosierung

Tagesdosis: 4,5 g Droge, 1,5 g Tinktur

Gegenanzeigen

Photosensibilität, deshalb während der Anwendung auf Sonnenbäder und intensive UV-Bestrahlung verzichten. Nicht während der Schwangerschaft.

Schon gewusst?

Die Wurzel der Wald-Engelwurz wird im Herbst des ersten Jahres gegraben, wenn die Pflanze aufstängelt, verliert die Wurzel ihre Heilkraft. Um eine kräftige Wurzelbildung anzuregen, kann das Aufstängeln im 2. Jahr unterbunden werden, indem man den Stängel



ausbricht. Im Herbst kann dann eine kräftige Wurzel geerntet werden!

Engelwurz-Wurzeln Foto: privat

Heilsames

Engelwurz-Balsam

Zutaten:

160 ml Auszugsöl von der Engelwurz

40 ml Johanniskrautöl

10g getrockneter Thymianbad

10g getrockneter Majoran

25-50 Tr. ätherisches Engelwurz-Öl

20g Bienenwachsplättchen

Salbendöschen

So wird's gemacht: Das Öl mit den Kräutern in einem Topf bis etwa 70°C erwärmen. Je nach Beschaffenheit der Pflanzenteile 10-60 Minuten lang unter stetem Rühren "ausziehen" (zarte Blüten/Blätter 10 Minuten, harte Wurzeln bis zu 60 Minuten). Anschließend die Kräuter über ein Sieb abgießen (evtl. ein Leinen- oder Baumwolltuch in das Sieb legen), die Reste gut auspressen. Das so gewonnene Auszugsöl in einen sauberen Topf füllen und nochmals auf die Herdplatte stellen. Das Bienenwachs (Apotheke/Imker) dazu rühren, schmelzen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, nun das ätherische Engelwurz-Öl in die Masse tropfen, dann das Ganze noch einige Minuten rühren, damit sich alle Zutaten gut vermengen. Anschließend (noch heiß) in vorbereitete Döschen füllen. Die Döschen zunächst mit einem Küchentuch bedecken, damit die Feuchtigkeit verdunsten kann und nicht später als Verdunstungstropfen vom Deckel in die fertige Salbe gelangt. Nach dem Erkalten mit dem Deckel verschließen und mit dem Namen der Pflanze, Datum und Inhalt beschriften.

Engelwurz Balsam verwendet man bei Erkältungskrankheiten als Einreibemittel. Der Balsam wird auf die Brust oder den Nasenrücken/Stirnhöhlen/Nebenhöhlen aufgebracht.

Äpfel, Foto: privat

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia.de