

Pflanze des Monats Juni

Wiesen-Bärenklau, *Heracleum sphondylium* Doldenblütler, Apiaceae



Knospe des Wiesen-Bärenklau Foto: privat

Jetzt im Juni entfaltet der Wiesen-Bärenklau seine rosa oder weißen Blütenschirme. Die Insekten-Bar ist geöffnet. Besonders die Wespen sind begeistert vom Nektarangebot der Pflanze und laben sich an ihrem köstlichen Saft. Zu finden ist dieser „Pflanzen-Bär“ auf nährstoffreichen Böden und ist eine gute Futterpflanze für das Vieh.

Botanisches

In der Regel ist der Wiesen-Bärenklau eine zweijährige Pflanze, die manchmal auch wenige Jahre überdauert. Sie gilt als Zeigerpflanze für gut gedüngte, feuchte Standorte. Der Wiesen-Bärenklau kann je nach Standort eine Höhe von 50 bis 150 cm erreichen. Die Pflanze wird in der Literatur als „vielgestaltig“ beschrieben. Kennzeichnend ist der hohle, borstig behaarte, gefurchte Stängel. Seine Blätter haben oft einen rötlich gefärbten, dicken Blattstängel, sind gefiedert bzw. gelappt oft mit 5 breiten, gelappten, gesägten Abschnitten, die ebenfalls borstig-behaart sind. Die oberen Blätter weisen eine breite Blattscheide auf, die den noch nicht entfaltenen Blütenstand umschließt. Die Blütezeit reicht von Juni bis September. Die kleinen weißen (selten rosa) Blüten bilden breite, flache, endständige Dolden mit 15 bis 25 Strahlen. Auffallend ist, dass die äußeren Kronblätter der äußeren Blüten größer und fransiger sind, als die der inneren Blüten. Die Frucht des Wiesen-Bärenklaus ist eine sogenannte breitgeflügelte, flache Teilfrucht die zwischen 9 bis 11 mm groß wird. Beim Zerreiben verströmt sie einen unangenehm stechenden Geruch. Wiesen-Bärenklau gedeiht bis auf eine Höhe von 1700 m in Nord- und Mitteleuropa. Standort Wiesen, Ödflächen, Gräben, Waldränder, Wiesen-Bärenklau kann auf gut gedüngten Wiesen massenweise auftreten (Zeigerpflanze!).

Name

Der Gattungsname wurde nach Herkules benannt, der die Heilwirkung der Pflanze entdeckt haben soll. Der griechische Begriff „spondylos“ bedeutet übersetzt „Wirbel, Wirtel“ und ist ggf. ein Hinweis auf die im Wirbel angeordneten Blüten.

„Sphondyllum“ entspricht einem antiken Pflanzennamen, dessen Herkunft ungeklärt ist. Weitere Namen: Gemeiner Bärenklau, Emdkerbel, Emdstengel, Emdblüte, Bärennappe, Bärenatze, Pferdekümmel, Ochsenzunge, Schallpipe, Flöteholz.

Samen: Kreuzerle, Batzen

Geschichte

Die Indianer Nordamerikas räuchern die Samen und getrockneten Wurzeln gegen einen bösen Geist, der das Jagdglück vermiesen will. Der Rauch soll dem Dämon die Augen vernebeln, damit er den Jägern nicht folgen kann. In der germanischen Mythologie wurde der Wiesen-Bärenklau Donar, dem Götterbären (Asbjörn) geweiht. Er galt als mächtiger Freund der Bauern, der stark behaart und voller Manneskraft ist. Germanen und Kelten sahen im Bären den König aller Tiere. Sie galten als besonders heilkundig, vital und potent. „Bärenpflanzen“ wurden eben diese Eigenschaften zugeschrieben. Aus ihnen wurden Potenzmittel, aber auch aphrodisierende Biere gebraut, um „Bärenkräfte“ zu erlangen.



Die Knospe des Wiesen-Bärenklau öffnet sich! Foto: privat

Verwechslung

Wiesen-Bärenklau kann mit dem Riesen-Bärenklau verwechselt werden. Dieser wird jedoch deutlich höher und hat an den Blättern spitze Zipfel.

Inhaltsstoffe

Furanocumarine, Cumarine, Flavone und Flavonole, Phenolsäuren, Phytosterole, Alkane, Polyine, ätherisches Öl, Fettsäuren, Amine, Vitamin C, Kalzium, Magnesium.

Heilwirkung

Blutdrucksenkend, verdauungsfördernd, harntreibend, stoffwechsellanregend, aufbauend, stimulierend, potenzsteigernd, schleimlösend (Früchte), zelltötend (zytotoxisch).

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Wiesendermatitis (durch frische Blätter), Allergie

Wie beim Riesen-Bärenklau, kann auch der Wiesen-Bärenklau bei empfindlichen Menschen in Verbindung mit Sonnenlicht eine phototoxische Reaktion hervorrufen.

Anwendung

Innerlich

Durchfälle verschiedenster Ursache, verbunden mit Blähungen, Husten (Früchte), hoher Blutdruck (Hypertonie), Impotenz, Frigidität (Wurzel),

Äußerlich (die Wurzel in gekochtem Zustand)

Furunkel, Geschwüre, Insektenstiche

Verwendung

Wurzel, Kraut, Früchte/Samen

Heilsames

Tee: 1Tl der Wurzel mit kaltem Wasser aufstellen und zum Sieden bringen, kurz ziehen lassen. Zwei bis drei mal am Tag eine Tasse trinken oder als Auflage um Furunkel zum „Reifen“ zu bringen. Bei Impotenz/Frigidität täglich ein Tl. Frischpflanzensaft aus der ganzen Pflanze einnehmen oder 2 x täglich Fuß- und Handbäder mit den frisch geschnittenen Wurzeln und Blättern (nach Maurice Mességué).

Kulinarisches

Die zarten Sprosse und Blätter werden ab März, April für Salate, Gemüse und Aufläufe gesammelt, die Blattstängel bis zur Blütezeit. Besonders köstlich schmecken die ganz jungen Blütenknospen (noch in der Blattscheide), die wie Brokkoli zubereitet werden können. Die flachen ausgereiften Flügelfrüchte riechen beim Zerreiben kräftig, scharf, weshalb man sie behutsam dosiert. Die im Herbst oder Frühjahr gegrabenen Wurzeln schmecken intensiv, scharf und bitter und werden nur in geringen Mengen als Gewürz verwendet.

Bärenklaufrüchte-Sorbet (nach Jean-Marie Dumaine)

Für 4 Portionen 1 El noch grüne, zarte Bärenklaufrüchte, 200 g Zucker, ½ l Wasser, Saft einer halben Zitrone
1. Die Früchte mit einem Teil des Zuckers und etwas Wasser im Mixer pürieren.
2. Die restlichen Zutaten zugeben.
3. In die Eismaschine oder in einer Form ins Gefrierfach geben und das Sorbet von Zeit zu Zeit mit einer Gabel durcharbeiten.



Blütendolde Wiesen-Bärenklau, Foto: privat

Quellen

- Bäuml, Siegfried; „Heilpflanzen Praxis Heute“ Porträts, Rezepturen, Anwendungen; Urban & Fischer Sonderausgabe 1. Auflage 2007 ISBN: 978-3-437-57271-5
- Beiser, Rudi; „Vergessene Heilpflanzen, Botanik, Volksheilkunde, Anwendungen“ AT-Verlag Aarau, München 2016; ISBN: 978-3-03800-888-0
- Bissegger, Meret; „Meine wilde Pflanzenküche, bestimmen, sammeln und kochen von Wildpflanzen“; AT Verlag Aarau, München, 2. Auflage 2011 ISBN: 978-3-03800-552-0
- Blamey, Marjorie, Grey-Wilson, Christopher; „Die Kosmos Enzyklopädie der Blütenpflanzen“ über 2400 Arten; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2008 ISBN: 978-3-440-11020-1
- Bühring, Ursel; 2 „Zikadenschau und Bärenklau, köstliches Wildgemüse aus Feld und Wiese“; Edition Achillea, Freiburg 1992
- Couplan, Francois; „Wildpflanzen für die Küche“; AT Verlag Aarau, München, 2. Auflage 1998 ISBN: 3-85502-571-1
- Fleischhauer, Steffen Guido; „Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen“; AT-Verlag Aarau, München 5. Auflage, 2008 ISBN: 3-85502-889-3
- Hegi, Flora Mitteleuropas, 1926/ 1965 11. Hensel, Wolfgang, „Welche Giftpflanze ist das?“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2006 ISBN-13: 978-3-440-10745-4
- Hiller, Karl, Melzig, F. Matthias; „Lexikon der Arzneipflanzen und Drogen“ 2. Auflage; Spektrum Akademischer Verlag 2010 ISBN: 978-3-8274-2053-4
- Hirsch, Siegrid; Grünberger, Felix; „Die Kräuter in meinem Garten“; Freya-Verlag 2012 (Neuüberarbeitung) ISBN: 978-3-902134-79-0
- Künzle, Johann, Pfarrer.; „Das große Kräuterheilmittelbuch, Ratgeber für gesunde und kranke Tage“; 1945 Verlag Otto Walter AG Olten

- Pahlow, M.; „Das große Buch der Heilpflanzen, Gesund durch die Heilkräfte der Natur“; WeltbildVerlag 2006 ISBN:3-8289-1839-5
- Schmeil, Otto; „Flora von Deutschland und seinen angrenzenden Gebieten“; Quelle & Meyer Bestimmungsbücher Heidelberg 1982, 87. völlig überarbeitete und erweiterte Auflage ISBN: 3-49400327-0
- Spohn, Margot, Aichle, Dietmar, Golte-Bechtle, Marianne; Spohn, Roland; „Was blüht denn da?“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 58. erweiterte und neubearbeitete Auflage 2008 ISBN-13: 978-3-440-11379-0
- Storl Dr., Wolf-Dieter; „Mit Pflanzen verbunden, meine Erlebnisse mit Heilkräutern und Zauberpflanzen“; Taschenbuchausgabe 10/2009 Heyne Verlag ISBN: 978-3-453-70100-7
- Storl Dr., Wolf-Dieter; „Die Seele der Pflanzen, Botschaften und Heilkräfte aus dem Reich der Kräuter“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2009 ISBN: 978-3-440-11565-7
- Storl Dr., Wolf-Dieter; „Wandernde Pflanzen, Neophyten, die stillen Eroberer. Ethnobotanik, Heilkunde und Anwendungen“; AT-Verlag Aarau, München, 2. Auflage 2014 ISBN: 978-3-03800-680-0
- Wood, Matthew; „Die Weisheit der Pflanzen, überliefertes Heilwissen für die Praxis von heute“; AT Verlag Aarau, München 2012 ISBN: 978-3-03800-581-0
- www.botanik.mettre.de
- www.Botanikus.de
- www.floraweb.de
- www.wikipedia.de

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