

Pflanze des Monats September
Rainfarn, *Tanacetum vulgare*
Korbblütler, Asteraceae



Rainfarnblüten Foto: Erich Westendarp / pixelio.de

Rainfarn war einst ein wichtiges Heilkraut und gehörte somit in den Würzwich, der an Maria Himmelfahrt (15. August) gesegnet wurde. Im nachfolgenden „Fraudreissiger“ (15.08. bis 15.09.) der letzten „Hoch-Zeit“ der Kräutersammler wurde er geschnitten und sorgfältig getrocknet oder zu Tinktur verarbeitet. Hildegard von Bingen

(1098 – 1179) beschreibt viele Anwendungsbeispiele für die aromatische Pflanze. Vom Magendrücken über Nierensteine, bis zu verstopftem Monatsfluss. Heute wissen wir, dass die Pflanze in ihrer Anwendung nicht ganz unkompliziert ist. Manche Kräuterkundige warnen vor der Anwendung, oder wenden sie ausschließlich äußerlich an. Denn ihre Dosierung ist knifflig und erfordert viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl! So beschreibt der schweizer Kräutepfarrer Künzle Rainfarntinktur als wirksames Einreibemittel gegen Rheuma. In der Literatur findet man Anwendungen gegen Darmparasiten oder als Tee getrunken lindert er Magenkrämpfe, Harnbeschwerden, und Blasenleiden. Mundwasser aus Rainfarn soll sogar starke Zahnschmerzen lindern.

Botanisches

Rainfarn ist eine ausdauernde Staude unserer Spätsommer- Blüher. Ihr aufrechter Stängel ist kräftig, gerillt und verzweigt sich erst im oberen Drittel der Pflanze. Die Blätter des Rainfarns erinnern an Farnwedel und sind wie diese fiederteilig mit gesägten Fiedern. Der auffällige Korbblütler blüht von Juli bis September. Die 8 -11 cm großen strahlenlosen Blüten sind von intensivem gelb und bestehen lediglich aus Röhrenblüten, die in Dolden angeordnet sind. Die Pflanze erreicht je nach Standort eine Höhe von 60 bis 150 cm. Rainfarn ist häufig anzutreffen und bevorzugt sonnige Raine, Böschungen, Brachen, Schuttplätze, Wegränder und Ufer. Sein Verbreitungsgebiet reicht von Asien bis nach Europa, in Amerika ist er eingewandert.

Die Pflanze verströmt beim Verreiben einen chrysanthemen-artigen Duft.

Name

Der botanische Gattungsname „*Tanacetum*“ leitet sich vom griechischen „*athanasia*“ ab und wird mit „*unsterblich*“ übersetzt. Der Artname „*vulgare*“ wird mit „*gemein, gewöhnlich*“ übersetzt.

Die deutsche Bezeichnung Rainfarn deutet auf einen Übersetzungsfehler hin, da die Pflanze als „Fahne“ am Wegesrand = Rain bezeichnet wurde. Der Rainfarn besitzt wie die Farne fiedrige Blätter und so wurde aus der „Rainfahne“ ein „Rainfarn“.

Blitzkraut, Donnerkraut, Gülden Knöpfe, Hosknöpfe, Kraftkraut, Michelkraut, Muggegot, Totenkraut, Wurmkraut, Zaunkraut.

Geschichte

Als Zeus jung war, verliebte es sich in den Jüngling Ganymed. Der war so schön, dass der Gott nicht ohne ihn sein wollte. So machte er ihn mit einem Rainfarn-Absud zunächst unsterblich und dann zum Mundschenk aller Götter.

Im Mittelalter wurde er zum Vertreiben von Mücken und Motten, getrocknet im Wohnraum verteilt, aber auch um Flöhe und Kopfläuse zu beseitigen. Im frischen Zustand ist die Pflanze eine beliebte Nektarpflanze für Bienen, Wespen und Fliegen.

Verwechslung

Im Frühjahr kann der Rainfarn leicht mit dem Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*) verwechselt werden. Die Blätter des Gänsefingerkrauts sind bodenständig, die Pflanze kriechend und wird ca. 15 cm hoch. Die Blüte sich 5-zählig gelb.



Rainfarn Frühjahres-Austrieb, Foto: privat

Inhaltsstoffe

blühendes Kraut: Bitterstoffe, ätherisches Öl mit bis zu 95% Thujon, Campher, Parthenolid, Crispolid, und weitere Mono- und Sesquiterpene, Hydroxyzimtsäurederivate, Polyine, Flavonoide, Sterole.

Heilwirkung

Körperlich Wurmtreibend, stärkend (bei körperlich anstrengenden Situationen), regt die Menstruation an, abortiv, verdauungsfördernd, antimikrobiell, insektizid.

Psychisch tonisierend, psychedelisch, überreizt die Nerven,

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Rainfarn enthält sowohl heilsame als auch giftige Inhaltsstoffe. Die **Giftwirkung überwiegt** jedoch. Das in der Pflanze enthaltene Thujon zählt zu den Nervengiften und kommt z.B. auch im Wermut vor. Es führt zu irreversiblen Lähmungserscheinungen, welche von Krämpfen begleitet sind. Atemnot, und Schädigungen von Leber, Nieren und Magen gehören ebenfalls zur Giftwirkung. Rainfarn wird in der heutigen Medizin nur eingeschränkt eingesetzt z.B. als homöopathisches Mittel.

Anwendung

Innerlich

Nur unter fachkundiger Anleitung!

Äußerlich

insektizid gegen Krätzmilben, Läuse, Motten und Flöhe. Als Badezusatz zur Vorbeugung in Stresssituationen als seelische Stütze

Verwendung

Blühendes Kraut (frisch/getrocknet), Tinktur, ätherisches Öl, Homöopathika



Rainfarn in voller Blüte, Foto: Wolfgang Dirscherl / pixelio.de

Räuchern

Rainfarn stärkt die Abwehr und das Selbstwertgefühl, er hilft mit der inneren Wahrheit nach außen zu gehen und wirkt abgrenzend und schützend. Als „Anti-Mücke-Duft“ gegen Ungeziefer und Mücken. Seine Wirkung ist desinfizierend, deshalb findet er in Krankenzimmern Verwendung (Vorsicht: leicht giftig, Fenster öffnen!). Das Donnerkraut wirkt bei aufziehenden Gewittern, Streit und angespannter Atmosphäre spannungssenkend und bringt Erleichterung und Ausgleich bei Elektrosmog in Computerräumen.

Rezept (Adolfine Nitschke)

Räucher-Mischung „Blitz und Donner“

1Teil Beifußkraut
1Teil Königskerze
1Teil Rainfarn
1 Teil Johanniskraut
1 Teil Eisenkraut
1Teil Fichtenharz

Alle Zutaten miteinander Mischen und vor dem Verräuchern im Mörser fein verreiben, auflegen und genießen!



Rainfarnblüten im Winter, Foto: privat

Im Garten

Im Biogarten findet Rainfarn Anwendung und zwar zur Vorbeugung gegen Mehltau und Rostbefall sowie gegen Läuse, Ameisen und Fliegen.

Rezept

2 handvoll Blüten, Blätter und Stängel mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, Tee erkalten lassen und abseihen. Befallene Pflanzen mit dem Tee besprühen.

Quellen

- Bader, Marlis; „Räuchern mit heimischen Kräutern, Anwendung, Wirkung und Rituale im Jahrkreis“ Goldmann Arkana; München 2008; 3. Auflage; ISBN: 978-3-442-21811-0
- Bader, Marlis; „Naturrituale zur Lebensbegleitung, Baumkräfte und Räucherpflanzen zur Stärkung und Heilung“; AT Verlag Aarau und München 2014; ISBN: 978-3-03800-824-8
- Bingen von, Hildegard; „Die umfassende Hildegard-Heilkunde für ein gesundes und aktives Leben“; Weltbild-Verlag Augsburg
- Künzle, Johann, Pfarrer.; „Das große Kräuterheilbuch, Ratgeber für gesunde und kranke Tage“; 1945 Verlag Otto Walter AG Olten
- Madejsky, Margret; „Alchemilla, eine ganzheitliche Kräuterheilkunde für Frauen“; Wilhelm Goldmann Verlag, München, 2000; 12. Auflage; ISBN: 978-3-442-14191-3
- Nitschke, Adolfine; „Heilsames Räuchern mit Wildpflanzen“; Gräfe und Unzer Verlags GmbH, München 2018; 1. Auflage 2018; ISBN 978-8338-6242-7
- Puhle, Annekathrin, Trott-Tschepe, Jürgen, Möller, Birgit; „Heilpflanzen für die Gesundheit“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2013 ISBN: 978-3-440-12235-8
- Storl, Wolf-Dieter; „Die Seele der Pflanzen – Botschaften und Heilkräfte aus dem Reich der Kräuter“; Franckh-Kosmos-Verlags GmbH & KG Stuttgart 2009 ISBN: 978-3-440-11565-7
- Stumpf Dr., Ursula; „Unsere Heilkräuter, bestimmen und anwenden“; Franckh-Kosmos Verlags GmbH Stuttgart 2012 ISBN: 978-3-440-12705-6
- www.uni-due.de/botanik/artnamen