

**Pflanze des Monats Januar**  
**Schwarze Nieswurz** *Helleborus niger*  
*Hahnenfußgewächse, Ranunculaceae*



blühende Christrose; Foto: Paul Marx\_pixelio.de

**Botanik**

Der Stängel der Schneerose ist dick, kahl, rotbraun gefärbt mit 1-3 kleinen, eiförmigen Hochblättern. Sie bildet grundständige Blätter aus, die ledrig, gestielt, fußförmig 7-9 teilig sind. Sie haben oberwärts gesägte Abschnitte.

Die schwarze Nieswurz bildet Blüten aus, die einzeln oder zu 2-3 endständig nickend am Stängel sitzen. Sie sind groß, ausgebreitet und weiß oder rötlich. Die einzelne Blüte besteht aus 5 breit-eiförmigen Blütenhüllblättern, in der Blütenmitte befinden sich tütenförmige Honigblätter und zahlreiche Staubblätter. Nach der Bestäubung bilden sich etwa 7 Balgkapseln mit einem 3 cm langen Schnabel.

Die Christrose ist ausdauernd und wird je nach Standort und Nährstoffversorgung 10-30 cm hoch. Die in allen Teilen giftige Pflanze bildet einen schwarz-braunen Wurzelstock aus, der einst medizinisch verwendet wurde.

Die in der Natur heute äußerst seltene Pflanze gedeiht in den südlichen und östlichen Kalkalpen auf trockenen, buschigen Abhängen und Wäldern.

Ihre Haupt-Blütezeit ist von November bis April, evtl. 2. Blüte im Juni möglich.



Balgkapseln in der Christrosenblüte; Foto: Heinrich Linse Pixelio.de

## Name

Der botanische Gattungsnamen der Schneerose setzt sich aus den griechischen Bezeichnungen „helein“ für „töten“ und „bora“ für „Speise“ zusammen. Das Artepithet „niger“ kommt aus der lateinischen Sprache. Es bezieht sich auf die Färbung des Wurzelrhizoms und bedeutet schwarz.

Der deutsche Namen Christrose oder Schneerose weist auf die besondere Blütezeit der Pflanze, den Winter, hin. Die Bezeichnung Nieswurz gründet darauf, dass getrocknetes Wurzelpulver in die Nase geschnupft wurde. Mit dem anschließende Niesen sollten böartige, dämonische Wesen aus dem Körper befördert werden.

## Andere Namen

Gillwurz, Güllkraut, Feuerwurzel, Frangenkraut, Krätzenblum, Märzenkaibl, Nieswurz, Schelmrose, Schelmerwurz, Schneebleamel, Schneekaderl, Schweinekraut, Schweinewurz, Saubleaml, Sitterwurz, Setterwurz, Weihnachtsrose, Winterrose,

## Geschichte

Die schwarze Nieswurz ist eine Pflanze, die schon im Altertum verwendet wurde. Dioskurides beschreibt z.B. das Graben der Wurzel. So war es wichtig, dass kein Adler einen beim ausgraben der Nieswurz beobachtete, denn er würde den Tod bringen. Es war wichtig, zügig zu graben und dabei Knoblauch essen und Wein trinken. Tat man dies, so hatte man nichts zu befürchten.

Plinius berichtet, über die Kelten, dass sie ihre Jagdspieße und Pfeile mit dem Saft der schwarzen Nieswurz bestrichen haben. Sie glaubten, dass das Fleisch des erlegten Tieres dadurch zarter würde. Wohl wussten sie um die Giftigkeit der Pflanze, denn es ist auch überliefert, dass sie den Einschuss großzügig ausgeschnitten haben, um sich nicht selbst zu gefährden.

Hildegard von Bingen schreibt ihr eine Heilwirkung gegen Gicht, Fieber, Ausschlag und Gelbsucht zu.

Pflanzen, die gegen den natürlichen Vegetationszyklus blühen, waren für unsere Ahnen immer auch mystisch. So gibt es eine Sage zur Christrose, in der es heißt, dass ein armes liebreizendes Mädchen in der Winterzeit von ihrer hartherzigen Tante in Nacht und Kälte geschickt wurde. Die Göttin Freya hatte Mitleid mit dem armen Mädchen und verzauberte sie in eine Christrose.

## Verwechslung

Verwandte Arten sind die Stinkende Nieswurz (*Helleborus foetidus*) und die Grüne Nieswurz (*Helleborus viridis*). Die Stinkende Nieswurz gedeiht gerne auf Kalkgestein und ist in lichten Buchen- und Eichenwäldern zu finden. Die Grüne Nieswurz finden wir auf basenreichen Stein- und Lehmböden.



Stinkende Nieswurz, Foto: Privat

## Inhaltsstoffe

Alkaloide, Glykoside: Steroidsaponin Helleborin, Helleborein, Hellenorin, Protoanemonin (v.a. Blätter) Aconitsäure, Akonitsäure, ätherisches Öl

## Heilwirkung

Digitaliswirkung am Herzen, harntreibend, menstruationsauslösend, abführend, entwurmend, lebensverlängernd.

## Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

**Rhizom:** stark reizend auf Haut/Schleimhaut

stark giftig: Kratzen im Mund, Speichelfluss erhöht, Erbrechen, Kolik, Durchfall, Krämpfe, Pupillenerweiterung, Blutdruckerhöhung, Abort

**Samenkapseln:** Atemnot, Durchfall, Herzrhythmusstörungen, Atemlähmung, Abort

**Achtung!** Wegen der starken Giftwirkung der Pflanze keine Selbstmedikation! Die höchste Giftkonzentration ist in der Wurzel.

**Vergiftungssymptome:** Schwindel, Herzklopfen, Erbrechen, Durchfall, Kolikschmerz, Delirien, Kollaps.



Die Schneerose erblüht; Foto:Günter Havlena\_pixelio.de

## **Anwendung**

Anwendung finden homöopathische und spagyrische Arzneimittel, in der anthroposophischen Medizin als Injektionen, sowie Zuckerverreibungen mit jungen Nieswurz-Blättern.

### Innerlich

Kopfschmerzen, Krampfstörungen, Nervenleiden, psychische Erkrankungen (zur Entgiftung), Gehirnhautentzündungen, Nierenentzündungen, und Herzkrankheiten, Endometriose (Basistherapie), Krebs (im Wechsel mit Mistel), Gicht, Wassereinlagerungen.

### Äußerlich

früher wurde die Pflanze äußerlich bei Warzen, Flechten angewendet.

## **Tagesdosis**

Nach Angabe des Arztes oder Therapeuten!

## Verwendung

Fertigpräparate (homöopathisch, spagyrisch), Globuli, Injektionslösungen (Fa.Helixor/Fa. Wala), Zuckerverreibungen. In alten Medizinbüchern finden sich Anwendungen für Tee, Tinktur, und Pulver. Helleborus niger war auch ein Bestandteil von Niespulver.

## Heilsames

### Zuckerverreibung mit jungen Nieswurzblättern (nach Siegrid Hirsch)

Im Juni geschnittene Blätter im Schatten getrocknet, pulverisiert und 1:1 mit Milchzucker oder feinem Zucker gemischt ergeben ein lebensverlängerndes Mittel. Das Pulver kann ab dem 60. Lebensjahr in Minimalmengen (etwa 1 Messerspitze täglich) genommen werden.

## Poetisches



Foto: Angelika Lenz Pixelio.de

### *Die Christblume*

*Tochter des Waldes, du Lilienverwandte,  
So lang' von mir gesuchte, unbekannte,  
in fremdem Kierchhof, öd' und winterlich,  
Zum erstenmal, o schöne, find' ich dich!*

*Dich würden, mahnend an das heil'ge Leiden,  
Fünf Purpurtropfen schön und einzig kleiden;  
Doch kindlich zierst du um die Weihnachtszeit,  
Lichtgrün mit einem Hauch dein weißes Kleid.*

*Eduard Mörike (1804-1875)*

## Quellen

- Amann, Prof. Dr. Gottfried; „Bäume und Sträucher des Waldes“; Naturbuch Verlag 1993 Weltbild Verlag, GmbH, Augsburg; 16. Auflage ISBN: 3-89440-558-9
- Hirsch, Siegrid; Grünberger, Felix; „Die Kräuter in meinem Garten“; Freya-Verlag 2012 (Neuüberarbeitung) ISBN: 978-3-902134-79-0
- Scherf, Gertrud; „Die geheimnisvolle Welt der Zauberpflanzen und Hexenkräuter, Mythos und Magie heimischer Wild- und Kulturpflanzen“; BLV Buchverlag GmbH & Co. KG München, 3. durchgesehene Auflage/Neuausgabe ISBN: 978-3-8354-0260-7
- Madejsky, Margret; Rippe, Olaf; „ Heilmittel der Sonne – Mythen, Pflanzenwissen, Rezepte und Anwendungen“; AT-Verlag Aarau und München 2013; ISBN: 978-3-03800-744-9
- Rippe, Olaf; Madejsky, Margret; „ Die Kräuterkunde des Paracelsus – Traditionelle Heilpflanzenkunde und Phytotherapie, Naturphilosophie, Pflanzenmonografien, Therapiekonzepte“; AT-Verlag Baden und München; 3. Auflage 2013 ISBN: 978-3-03800-313-7
- 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, Wolf-Dieter; Pflanzen der Kelten, AT-Verlag Aarau Schweiz 5. Auflage, 2007, ISBN: 978-3-85502-705-7
- Türtscher, Susanne; „Von den zwölf Rauh Nächten und dem dreizehnten Mond“; Eigenverlag 2. Auflage 2020
- [www.ch-raimann.ch](http://www.ch-raimann.ch)
- [www.uni-due.de/botanik/artnamen.html](http://www.uni-due.de/botanik/artnamen.html)
- [www.uni-due.de/botanik/gattungs.html](http://www.uni-due.de/botanik/gattungs.html)
- [www.Wikipedia.de](http://www.Wikipedia.de)