

Pflanze des Monats September 2021
Kleine Bibernelle *Pimpinella saxifraga*
Doldenblütler, Apiaceae



Blütendolden der kleinen Bibernelle Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Botanik

Wie ihre große Schwester zeigt sich auch die kleine Bibernelle sehr formenreich. Die Staude kann je nach Standort eine Höhe von 30 bis 60 cm erreichen. Der Geruch der Wurzel erinnert an den Geruch eines Bockes und färbt sich bläulich, wenn sie angeschnitten wird. Die Fieder der Grundblätter sind unpaarig gefiedert und sitzen am Stängel. Der Stängel der kleinen Bibernelle ist rund, fein gerillt und zur Spitze hin fast blattlos. Die ausdauernde Pflanze blüht von Juli bis September. Gleich ihrer großen Schwester, der großen Bibernelle, zeigt auch sie ein weißes bis ins rosa gehendes Blütenkleid. Während der Blüte ist jedoch der Griffel kürzer als der Fruchtknoten. Die kleinen Dolden haben meist 8 bis 15 Döldchen, die vor dem Aufblühen hängen. Wie bei der großen Bibernelle fehlen bei der kleinen Bibernelle ebenfalls Hülle und Hüllchen. Die Frucht der kleinen Bibernelle ist oval und 2 bis 2,5 mm groß mit unauffälligen Furchen.

Vorkommen

Die kleine Bibernelle wächst in Europa, Zentralasien, Kleinasien und dem Kaukasus.

Standort

Die kleine Bibernelle gedeiht auf trockenen Wiesen, Magerrasen, Heiden, Felsen und Mauern. Sie bevorzugt Böden, die im Sommer trocken, mager und basenreich sind.

Name

Die Heilkundigen der Antike scheinen die Bibernelle nicht gekannt zu haben, denn sie wird von ihnen nicht erwähnt. Später im Althochdeutschen (750 bis 1050 n. Chr.) erwähnt der italienische Arzt Benedictus Crispus erstmals eine Pflanze mit dem Namen „Bibinella“. Hildegard von Bingen (1098 bis 1178) sprach der Bibernelle eine spezifische Heilwirkung ab, lediglich als Amulett zum Schutz gegen böse Dämonen, erwähnte sie die Pflanze. In der Phase des Mittelhochdeutschen (1050 und 1350 n. Chr.) finden wir erstmals den heute noch gebräuchlichen Namen „Bibernelle“. Manche Autoren leiten den Namen von lateinischen „bipinella“, was so viel wie „doppelt geflügelt“ bedeutet, ab. Andere sehen einen Zusammenhang mit dem Biber (Marzell). Der Alchimist Thurneysser war der Meinung, dass sich der Name „Bibernelle“ auf die scharf schmeckenden Wurzeln beziehe, die mit den (scharf riechenden) Biberhoden verglichen würden. 1551 schrieb Hieronymus Bock: «Bibernell ist ein recht steingewächss, denselbigen zermalen und ausszutreiben.» Darauf bezieht sich der Name Saxifraga, abgeleitet von «saxifragus» für felsbrechend, in Felsritzen wachsend oder Steinbrech, weil die Bibernelle auch als Mittel gegen Blasensteine galt.

Weitere Namen

Bocks-Peterlein, Bocks-Petersilie, Pfefferwurz, Pimpinel, Pimpinelle, Stein-Bibernelle, Steinbrech-Bibernelle, Weiße deutsche Theriakwurzel,



Kleine Bibernelle, Blüte und Samenstände Foto; Heidrun Johner-Allmoslöchner

Geschichte

Zusammen mit der großen Bibernelle, zählt die kleine Bibernelle zu den „Pestkräutern“. In der Literatur kann man viele Hinweise für diese 12 Verwendung finden. Sprüche wie: „Iss Ehrenpreis und Bibernell, dann stirbst du nit' so schnell“, gibt es in den verschiedensten Varianten. Einmal ist die Kombination mit Ehrenpreis, dann mit Tormentill (Blutwurz), Baldrian, Wacholder oder mit der Silberdistel. Eine weitere „Pestgeschichte“ ist folgende: Karl dem Großen erschien im Traum ein Engel, der ihm sagte, er möge einen Pfeil in die

Luft schießen und da wo der Pfeil auf die Erde träfe, würde der Herrscher ein Kraut finden, das gegen die Pest helfe. Der Kaiser fand die Bibernelle!

Verwechslung

Vor allem namentlich wird die Bibernelle mit dem kleinen Wiesenknopf (*Sanguisorba minor*), der jedoch zu den Rosengewächsen gehört, verwechselt.



Die Blätter der Kleinen Bibernelle sind sehr Formenreich Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner



Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl, Gerbstoffe, Saponine, Polyacetylene, Cumarine, Furocumarin, Pimpinellin.

Heilwirkung

Die Pflanze weist eine antibakterielle, entzündungshemmende, schleimlösende und adstringierende Wirkung auf.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Es sind keine Nebenwirkungen oder Gegenanzeigen bekannt

Anwendung

Innerlich

Körperlicher Bezug

Die Bibernelle wird bei zahlreichen Beschwerden und Erkrankungen wie Entzündungen der oberen Atemwege, Husten, Asthma, Verdauungsproblemen, Rheuma, Gicht, Wirbelsäulenbeschwerden und Nierensteinen verwendet.

Seelischer Bezug

Blütenessenz: Bibernelle verhilft denjenigen, die sich gar nicht so gerne aufs Leben einlassen, zu mehr Lebendigkeit und zu einer von der Wurzel kommenden Lebensbejahung. Ein traumatisches Erlebnis in einem frühen Lebensalter bringt u.U. eine Charakterstruktur hervor, in der sich derjenige, um den uralten Schmerz und Angst ausgelöscht zu werden nicht zu spüren, lieber von der Welt und anderen Menschen abwendet, bevor er selber in Gefahr gerät, Ablehnung spüren zu müssen. Bibernelle ist die Blütenessenz (neben Clematis und Beinwell) für diesen Charaktertyp. Sie hilft ihm die Auswirkungen des alten auslösenden Traumas loszulassen und sich der Welt zuzuwenden.



Samenstand der Kleinen Bibernelle Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Tagesdosis

Ca. 6 - 12 g zerkleinerte Wurzel-Droge (als Tagesdosis) für Teeaufgüsse und andere Zubereitungen zum Einnehmen.

Verwendung

Die kleine Bibernelle wird als Tee (Mazerat/Infus), Tinktur, Blütenessenz, Magenbitter verwendet. Medizinisch wirksam ist die Wurzel.

Heilsames

Bibernell-Tee wird aus der Wurzel hergestellt und sollte kalt aufgesetzt werden. Dazu wird 1 Teelöffel der Bibernellwurzel mit 150 ml kaltem Wasser übergossen; erhitzt dann zum Sieden, lässt alles eine Minute kochen und seigt ab. Davon werden 3-4 Tassen täglich getrunken.

Kulinarisches

Bibernellsalat (nach Siegrid Hirsch)

Pro Person eine kleine Hand voll gewaschenen Feldsalat oder anderen Salat in eine Schüssel geben. Dazu eine kleine Hand voll junge, vom Stängel gestreifte Bibernell-Blätter. Marinade: 1 Apfel gerieben, 1 EL Balsamico, Salz, etwas Pfeffer, Saft von einer Orange, 3 bis 4 EL kaltgepresstes Olivenöl. Marinade über den Salat geben und mit Nüssen oder Pinienkernen garnieren.

Quellen

- 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
- 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
- Lüder, Rita und Frank; „Doldenblütler – von Pastinakengemüse bis Schierlingsbecher, Essbare Doldengewächse und ihre Verwechslungsmöglichkeiten“; Kreativpinselverlag Neustadt 2. Auflage 2019 ISBN: 978-3-9814612-5-1
- Puhle, Annekathrin, Trott-Tschepe, Jürgen, Möller, Birgit; „Heilpflanzen für die Gesundheit“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2013 ISBN: 978-3-440-12235-8
- 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
- Schmeil, Otto; „Flora von Deutschland und seinen angrenzenden Gebieten“; Quelle & Meyer Bestimmungsbücher Heidelberg 1982, 87. völlig überarbeitete und erweiterte Auflage ISBN: 3-494-38 00327-0
- 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

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