

Pflanze des Monats Juli 2022
Natternkopf *Echium vulgare*
Rauhblattgewächse, Boraginaceae



Blühender Natternkopf Foto: H.Johner-Allmoslöchner

Botanik

Der zweijährige oder mehrjährige Natternkopf blüht von Mai bis Juni und erreicht, je nach Standort, eine Höhe von 25-100 cm. Im ersten Jahr bildet die Pflanze eine grundständige Rosette aus. Im zweiten Jahr stängelt die Pflanze dann auf und kommt zur Blüte.

Die Blätter des Natternkopf sind schmal lanzettlich und stark, borstig behaart. Am Grund sind sie zu einer Rosette angeordnet, am runden, grob behaarten Stängel, wechselständig.

Der Blütenstand des Natternkopf ist kegelförmig. Die Blütenknospen und gerade geöffneten Blüten sind rosa gefärbt, 15-20 mm lang, in verzweigten, eingerollten Wickeln. Später sind die Blüten blau bis dunkelblau. Aus den trichterförmigen Kronblättern ragen die violetten Staubblätter, sie unterscheiden sich deutlich von den Kronblättern.

Die Gattung der Natternköpfe (*Echium*) zählt ca. 60 Arten, die meisten dieser Arten kommen in der Mittelmeerregion und auf den Kanaren vor. Der gewöhnliche Natternkopf liebt trockene, magere Kalkböden. Er gehört zu den Ruderalpflanzen, d.h. den Erstbesiedlern von Bahndämmen, Häfen, Schuttflächen, Ödland und Felsen. Er liebt vollsonnige Standorte und kommt bis in eine Höhe von 1800m vor.

Natternkopf ist eine beliebte Bienenweide und auch Hummeln nutzen ihn als Nahrungspflanze.

Name

Der botanische Gattungsname *Echium* leitet sich vom griechischen Wort ekhis ab. Im Altgriechischen bezeichnete man damit eine Schlangenart, welche zur Gruppe der Natter- und Vipernartigen gehört. Die Samen des Natternkopf erinnern in ihrer Form an einen Schlagenkopf. Die Artbezeichnung „vulgare“ entstammt der lateinischen Sprache und bedeutet „gewöhnlich, gemein“.

Andere Namen:

Johanneskerze, Blaue Ochsenzunge, Wilde Ochsenzunge, Stolzer Heinrich, Blauer Natternkopf, Gemeiner Natternkopf, Gemeiner Natternkopf, Gewöhnlicher Natternkopf, Himmelbrand, Natterkopf, Starrer Hansl,

Geschichte

In der Antike ordnete man den Natternkopf den Blitze schleudernden Göttern zu. Daraus ergab sich die Anwendung, Natternkopf bei heraufziehenden Gewittern zu verräuchern um damit das Gewitter zu vertreiben und so Haus, Hof und Ernte zu schützen.

Mit getrocknetem Natternkopf-Kraut füllte man in Norddeutschland früher Matratzen. Das sogenannte „Johannesbett“ sollte Mäuse vom Bett fernhalten. Natternkopf, der am 23. Juni geschnitten und in den Vorratsräumen verteilt worden war, sollte Ratten fernhalten. Dies jedoch nur, wenn auf dem Weg nach Hause kein Bach gequert wurde. Sonst war der Zauber unwirksam.



Grundständige Blattrosette des Natternkopf Foto: Heidrun Johnner-Allmoslöchner

Verwechslung

keine

Inhaltsstoffe

Pyrrrolizidinalkaloide, Cynoglossin, Consolidin, Cholin, Schleimstoffe, Allantoin, Fettsäuren

Heilwirkung

harntreibend, schweißtreibend, lindernd, erweichend

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Schwach giftig! Natternkopf enthält Pyrrrolizidinalkaloide (vor allem in den Blättern und im Stängel) und sollte nicht in größeren Mengen genossen werden. Menschen mit Leber- und Nierenerkrankungen sollten die Pflanze vorsichtshalber meiden.

Anwendung

Innerlich

Atemwegserkrankungen, Fieber, Kopfschmerzen

Äußerlich

Furunkel, Nagelbettentzündungen, Verstauchungen, Quetschungen (→ Allantoin)

Tagesdosis

2 TL getrocknetes Kraut auf 250 ml kochendes Wasser, 5-7 Minuten ziehen lassen

Verwendung

Frisches oder getrocknetes blühendes Kraut, Samen zur Ölgewinnung (Kosmetik), Bachblüte, Wurzel frisch oder getrocknet für Auflagen.



Die Blüten des Natternkopf haben auffällige lila Staubgefäße Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Heilsames

Blütenessenz nach Dr. Edward Bach → Rezeptur Ursel Bühring

„Sonnentee“

Wählen Sie einen sonnigen, wolkenlosen Tag, wenn möglich bei zunehmendem, aufsteigendem Mond. Pflücken Sie behutsam Blüten, oder tauchen Sie diese in eine Glasschale mit Quellwasser und beschweren Sie sie. Die Blüten, ggf. auch andere Pflanzenteile sollten voll entfaltet sein. Suchen Sie die Blüten intuitiv und ganz persönlich aus. Legen Sie nun das Sammelgut in eine Glasschale mit Quellwasser. Dort verbleiben die Blüten 3-4 Stunden. Die Glasschale soll in der vollen Sonne stehen, ohne, dass Schatten auf das Wasser trifft.

„Stockbottle“

Anschließend das mit den Pflanzenschwingungen „Imprägnierte“ Quellwasser mit der Pipette in ein 20 ml Fläschchen abpipettieren (halbvoll) und mit Alkohol (Cognac) aufgießen. Das restliche Blütenwasser kann als Sonnentee getrunken werden. Ein schönes Ritual ist, nun der Pflanze für ihre Hilfe und Heilkraft zu danken.

Anwendung

Für die Anwendung von Bachblüten stellt man aus der Stockbottle ein „Anwendungsfläschchen“ her: Eine 30 ml Flasche zur Hälfte mit Quellwasser und zur anderen Hälfte mit Cognac füllen und 5-10 Tropfen aus der Shockbottle zugeben. Die Informationen werden auf diese Weise auf das Wasser-Alkohol-Gemisch übertragen und sind bereit zur Anwendung.

3-5x täglich 3-5 Tr. unter die Zunge geben. Die Therapie ist meist dann beendet, wenn das Fläschchen leer ist oder das Einnehmen vergessen wird.

Indikation

zur Stärkung des inneren Gleichgewichts und der Verwurzelung

Räuchern

Verräuchert wird das getrocknete Kraut und die Blüten. Natternkopf ist eine Wetterpflanze und wird zum Vertreiben von Gewittern verräuchert. Weiter findet er Anwendung für spirituelle und visionäre Räucherungen. In Liebesräucherungen kann ebenfalls Natternkopf gegeben werden.

Quellen

- Bühring, Ursel; „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Grundlagen-Anwendung – Therapie“; Sonntag Verlag Stuttgart, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2009 ISBN: 978-3- 8304-9163-7
- Fleischhauer, Steffen Guido; „Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen“; AT-Verlag Aarau, München 5. Auflage, 2008 ISBN: 3-85502-889-3
- Hirsch, Siegrid; Grünberger, Felix; „Die Kräuter in meinem Garten“; Freya-Verlag 2012 (Neuüberarbeitung) ISBN: 978-3-902134-79-0
- 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
- <https://www.uni-due.de/botanik/artnamen.html>
- <https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Natternkopf.html>
- <https://www.xceranis.de/natternkopf-kraut-mit-blueten-zum-raeuchern.html>