

Pflanze des Monats Juni 2023
Gänsefingerkraut *Potentilla anserina*
Rosengewächse, Rosaceae

„Viele Leute haben ihm (dem Gänsefingerkraut), nach seiner Wirkungsweise, den Namen Krampfkraut gegeben. Tee von Anserinenkraut ist ein vortreffliches Mittel bei Krampfanfällen, seien dieselben im Magen, im Unterleib oder wo immer.“
(Sebastian Kneipp, 1892)



Gänsefingerkraut Blattrosetten Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Botanik

Das Gänsefingerkraut gehört zu den Fingerkräutern obwohl es nicht die für diese Pflanzenfamilie typische Blattform, nämlich wie die fünf Finger einer Hand, besitzt. Seine Blätter erinnern uns eher an kleine Palmwedel deren unpaarig gefiederte Blätter sich entlang des Stängels reihen. Die Blattunterseite, der einzelnen Fiederblättchen ist seidig-weiß behaart. Manchmal ist auch die Blattoberseite behaart.

Die Blüten sind ca. 1,5 – 3 cm groß mit 5 gelben Kronblättern, welche länger sind, als der Kelch. Der Stängel ist kriechend mit sogenannten Wurzelknoten, aus denen bildet die Pflanze neue Blattrosetten.

Gänsefingerkraut gedeiht an Weg- und Straßenrändern, an Ufern, Ackerrändern, Weiden, Ödflächen und in Dörfern in denen es einst häufig Gänseweiden gab. Die Pflanze bevorzugt eher feuchte Rohböden und ist eine Zeigerpflanze für nährstoffreiche, verdichtete Böden.

Name

Der deutsche Pflanzennamen weist darauf hin, dass das Kraut etwas mit „Fingern“ und Gänsen zu tun hat. Fingerkräuter haben in der Regel 5 Blätter wie eine Hand, daher die Bezeichnung Fingerkraut. Gänse fressen gerne alles, was ihnen vor den Schnabel kommt. Das wüchsige Gänsefingerkraut wächst nicht nur schnell nach, sondern gedeiht besonders gerne auf „Gänseweiden“. Mit ihren breiten Füßen verdichten sie den Boden und mit ihrem Kot düngen sie den Standort, so dass das Kraut dort optimale Wuchsbedingungen vorfindet.

Botanisch bezieht sich das Wort „Potentilla“ auf das lateinische „potentia“ welches auf die Kraft der menschlichen Hand bezieht, welche gemäß unseren Vorfahren in dem Kraut steckt. Der Artnamen „Anserina“ bezieht sich auf das lateinische „anser“ welches mit „Gans“ übersetzt wird.

Andere Namen

Anserine, Dreckkraut, Krampfkraut, Handblatt, Silberkraut

Geschichte

Es heißt, dass sich im Gänsefingerkraut Sonne und Mond begegnen. Zwischen den silbrig behaarten Blättern schimmern die goldenen Blütensonnen. Das ist wohl auch der Grund warum kleine Pflanzengeister und Elfen sich bei Mondschein auf den Blättern der Anserine zum plaudern und tanzen treffen. Eine weitere Besonderheit ist, dass sich die Blätter bei Regen zusammendrängen und so ein schützendes Dach über die Blüten bilden.

Gänsefingerkraut ist eine alte Heilpflanze und wurde schon von den Kelten zu Heilzwecken verwendet. Diese kochten das heilkräftige Kraut in Milch, bevorzugt Ziegenmilch, und lösten so deren Wirkstoffe heraus.

Verwechslung

Kriechendes Fingerkraut (*Potentilla repens*) die Blätter sind beidseitig grün, Teilblätter verkehrt eiförmig, lang gestielt. Die Pflanze enthält Gerbstoffe ist allerdings unwirksam.

Inhaltsstoffe

- 5-10% Gerbstoffe
- Bitterstoffe
- Schleimstoffe
- Flavonoide
- Cumarine
- Phytosterole
- Cholin
- Stoffe unbekannter Struktur die krampflösend wirken

Heilwirkung

- krampflösend auf die glatte Muskulatur
- blutflusshemmend
- entzündungswidrig
- zusammenziehend
- stopfend



Sonne und Mond begegnen sich im Gänsefingerkrautblatt Foto: Claudia

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Beschwerden bei Reizmagen können verstärkt werden, in seltenen Fällen bedingt durch den Gerbstoffgehalt Verstopfung.

Anwendung

Innerlich

- Schmerzlinderung bei Menstruationskrämpfen
- starke Nachwehen
- unterstützend bei Myomen und Endometriose
- Magenkrämpfe oder -koliken
- leichte Durchfallerkrankungen mit Krämpfen
- starke Blähungen mit krampfartiger Herzbeklemmung
- beginnende Migräne

Äußerlich

- Mund- und Rachenschleimhautentzündungen

Tagesdosis

- 4-6 g blühendes Kraut
- Tinktur akut 15-30 Tropfen oder 3 x täglich 15 Tropfen (z.B. während der Menstruation)
- Tinktur akut 20-50 Tropfen dann stündlich oder ½ stündlich 5-15 Tropfen (bei beginnender Migräne)

Verwendung

frisches blühendes Kraut/ getrocknetes Kraut als Tee, Tinktur, Balsam, Kräutersäckchen

Heilsames

Wärmender Frauenbalsam (nach Heide Fischer)

Ein Ansatz von je 10g Gänsefingerkraut, Beifuß, Majoran mit 300ml gutem Olivenöl wird 3 Wochen in einem Schraubglas stehen gelassen, 10 Minuten geköchelt, abgeseiht, mit 30g Bienenwachs zu einem Balsam verarbeitet.

Menstruationstee (nach U. Bühring)

Gänsefingerkraut	20g
Frauenmantelkraut	20g
Kamillenblüten	20g
Schafgarbenblüten	20g
Melissenblätter	20g

Kräuter mischen, davon 1TI Kraut mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und bedeckt 7 Minuten ziehen lassen. Während der Beschwerden 3 x täglich 1 Tasse trinken.

Kulinarisches

Die nussig schmeckenden Wurzeln können roh oder gegart für Gemüsegerichte verwendet werden. Getrocknet können die Wurzeln zu Mehl verarbeitet werden. Die jungen Blätter verwendet man von Mai bis August für Tee oder zu Salaten, Gemüsegerichten, Spinat, Kräuterkäse oder Kräuterpüree als Beilage zu Fisch, Fleisch oder Getreidegerichten

Räuchern

Verräuchert hilft Gänsefingerkraut innere seelische Verspannungen zu lösen und wieder in die innere Mitte zu finden. Man tritt dem Leben gelöster, gelassener und gekräftigter entgegen und kann wieder tief durchatmen. Bei innerer Unruhe entkrampft und entspannt es. Es hat Einfluss auf das Herz-Chakra, dass durch den heilsamen Rauch geöffnet

werden kann. Gänsefingerkraut wird der Venus zugeordnet und eignet sich für Liebesräucherungen.



Blattrosette Gänsefingerkraut Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Quellen

1. Bühning, Ursel; Alles über Heilpflanzen; Ulmer Verlag 2007 ISBN: 978-3-8001-4979-7
2. Fischer, Heide; Frauenheilmittel; nymphenburger-Verlag 3.Auflage 2008 ISBN: 978-3-485-01013-9
3. Fischer, Heide; Frauenheilmittel; nymphenburger-Verlag 2006 ISBN: 978-485-01087-0
4. Fischer-Rizzi, Susanne; Medizin der Erde; Heyne Verlag 11/99 ISBN: 3-453-16245-5
5. Madejsky, Margret; Lexikon der Frauenkräuter; AT-Verlag 2. Auflage 2009 ISBN: 978-3-03800-417-2
6. Puhle, Annkathrin, Trott-Tschepe, Jürgen, Möller, Birgit; „Heilpflanzen für die Gesundheit“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2013 ISBN: 978-3-440-12235-8
7. Spohn/Aichle/Golte-Bechtle/Spohn: „Was blüht denn da?“; Kosmos-Verlag 58. neubearbeitete Auflage 2008; ISBN: 978-3-440-11379-0
8. Stumpf Dr., Ursula; „Kräuter für Körper, Geist und Seele“; VAK-Verlags GmbH Kirchzarten bei Freiburg; 3. Auflage 2012 ISBN: 978-3-935767-24-8
9. Stumpf Dr., Ursula; „Unsere Heilkräuter, bestimmen und anwenden“; Franckh-Kosmos Verlags GmbH Stuttgart 2012 ISBN: 978-3-440-12705-6
10. www.kraeuterparadies.bayern/images/Raeucherwerk/gaensefingerkrautraeuchern.