

**Pflanze des Monats Juli 2023**  
**Klatschmohn *Papaver rhoeas***  
*Mohngewächse, Papaveraceae*



gefüllte Klatschmohnblüte, Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

### **Botanik**

Die einjährige Pflanze blüht von Mai bis Juli. Sie erreicht eine Höhe von 20-60 cm. Die Blätter, Stängel und Kelchblätter sind behaart und führen einen weißen Milchsaft, welcher schwach giftig ist. Die Blätter sind 1- bis 2-fach fiederteilig, mit spitzen Zipfeln. Der lange Blütenstiel ist beblättert und borstig behaart. Die Blütenknospen sind geschlossen überhängend und richten sich mit Öffnen der Blüte auf. Dabei fallen die Kelchblätter ab. Die Blüten sind rot, bis zu 8 cm breit und am Grund meist mit 2 oder 4 dunklen Saftmalen (Zeichnungen, die den Insekten den Weg zum Nektar weisen). Die Fruchtkapsel ist kahl und eiförmig. Mit der Samenreife hebt sich der Deckel der Fruchtkapsel ab, damit die reifen Samen durch Wind oder Bewegung herausgeschleudert werden können.

Klatschmohn bringt Knospen, Blüten und Samenkapseln gleichzeitig hervor. Jede Blüte hat 164 Staubblätter und produziert ca. 2,5 Millionen Pollenkörner. Jede Samenkapsel enthält bis zu 20 000 Samen.

Klatschmohn kommt auf Brachen, Wegrändern, Getreidefeldern und Äckern vor.

### **Name**

Die botanische Bezeichnung „*Papaver rhoeas*“ setzt sich aus dem lateinischen „*Papaver* = Mohn“ und dem griechischen Wort „*rhein* = fließen“ zusammen. Vielleicht betrachtete man das schnelle Abfallen der Blütenblätter als „fließen“.

Der deutsche Name „Klatschmohn“ kommt vermutlich davon, dass wenn die Blüten auf der Hand zerschlagen wurden, ein klatschendes Geräusch entstand.

### **Andere Namen**

Fackel, Feuerblume, Flammenblume, Glatzenklatsche, Inkeblume, Jungferblume, Hirnschnall, Klapperrose, Kornrose, Stempelblümchen, Sterntje



Klatschmohn Blätter und Knospen, Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

## Geschichte

Der Klatschmohn bildet ebenso wie der Schlafmohn eine Fülle an Samen aus und wurde aus diesem Grund den Fruchtbarkeitsgöttinnen, z.B. Demeter, zugeordnet. Hildegard von Bingen empfahl die Samen entweder in Wein gekocht oder roh gegessen als Schlafmittel und gegen Läuse und Nissen.

Im Volksbrauchtum backte man zur Verlobungsfeier einen Mohnkuchen, je mehr Mohnkörner verarbeitet waren, desto größer war die Wahrscheinlichkeit, dass die Liebe gedieh.

## Verwechslung

mit anderen Mohnarten

Schlaf Mohn *Papaver Somniferum* Die Pflanze ist im unteren Bereich kahl und wird bis zu 120 cm hoch. Die kahlen Blätter sind blaugrün. Im mittleren und oberen Pflanzenbereich umfassen die Blätter den Stängel. Die Blüten werden bis zu 12 cm groß und sind lila oder weiß. Der Anbau von Schlafmohn ist, auch im privaten Garten, verboten.

## Inhaltsstoffe

Alkaloide (z.B. Rhoeadin), organische Säuren, Gerbstoffe, Saponine, Bitterstoffe, Harz, Pflanzenschleime,, Stärke, Gummi, roter Farbstoff.

## Heilwirkung

reizlindernd, schmerzstillende, beruhigend, schlaffördernd, durchblutungsfördernd

## Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Der Klatschmohn ist schwach giftig. In allen Pflanzenteilen sind Alkaloide enthalten, besonders im weiße Milchsaft. Es kann zu Magen-Darm-Beschwerden, Erbrechen sowie Bauchschmerzen kommen bei übermäßigem Verzehr aller Pflanzenteile, insbesondere der Samen.



gefüllter Ziernohn Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

## **Anwendung**

### Innerlich

Husten, Reizhusten, Unruhezustände (Kinder, ältere Menschen), evtl. auch bei überaktivem Immunsystem (z.B. Heuschnupfen), Schlafprobleme, Schmerzzustände,

### Äußerlich

Verspannungen, Verhärtungen, Gelenkschmerzen, zur Narben Pflege, vorbeugend gegen Schwangerschaftsstreifen

## **Tagesdosis**

2-3 Tassen Klatschmohnblätter-Tee

## **Verwendung**

frische oder getrocknete Blüten, gemahlene Samen für Tee, Massageöl, Tinktur, Pflanzentinte, Badesalz



zerkleinerte Klatschmohnblätter für das Klatschmohn Massage-Öl  
Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

## Heilsames

### Infus

1 gehäufte EL getrocknete Klatschmohnblüten auf 250 ml kochendes Wasser. Blüten überbrühen und 5-10 Minuten ziehen lassen.

### Mazerat

1 EL Blüten aus 250ml 60°C heißes Wasser oder 1 TL gemahlene Samen 1-2 Stunden bedeckt ziehen lassen.

## **Mohnblüten-Massageöl** (Doris Kern)

### *Mohnblüten sammeln*

Für das Mohnblütenöl verwendet man hauptsächlich die Blüten des roten Klatschmohns, man kann aber auch andere Mohnarten dafür verwenden.

Dabei werden von den Mohnblüten nur die äußeren Blütenblätter verwendet und nicht der innere Teil. Also nur die roten Blütenblätter abzupfen.

### *Mazerat aus Mohnblüten herstellen*

Für den Pflanzen Auszug werden folgende Zutaten gebraucht:

Frische Mohnblüten

Olivenöl

Alkohol zum Desinfizieren

### *So wird's gemacht:*

Desinfiziert zuerst euer Glas, in dem ihr das Öl ansetzen möchtet.

Am besten lasst ihr eure Mohnblüten leicht antrocknen, damit sie etwas Feuchtigkeit verlieren.

Im Anschluss die Blätter zerkleinern und mit dem Olivenöl übergießen.

Die ersten 2-3 Tage das Mohnblütenöl nur mit einem Baumwolltuch abdecken, erst danach das Glas komplett verschließen.

Das Öl nun für etwa 3-4 Wochen ziehen lassen, danach abseihen und am besten in Braunglasflaschen abfüllen.

Solltet ihr nicht gleich so viele Blüten haben, könnt ihr auch jeden Tag ernten und die Blüten, nach und nach hinzugeben. Das Mohnblüten werden mit der Zeit ihre Farbe verlieren und diese geht langsam ins Öl über.

### *Wirkung Mohnblütenöl*

Das Mohnblütenöl in Olivenöl hat eine gute durchblutungsfördernde Wirkung und hilft Verspannungen und Gelenkschmerzen zu lindern. Durch das Einreiben mit dem feinem Mohnblütenöl lösen sich Verspannungen und Verhärtungen. Viele sagen, dass steife Gelenke wieder lebendiger werden und reiben sich gerne täglich damit ein.

Es wird auch gerne verwendet als Narbenpflege oder als Bauchöl in der Schwangerschaft, um Dehnungsstreifen vorzubeugen. Ihm wird auch eine beruhigende Wirkung nachgesagt, daher wird es auch gerne bei Nervosität verwendet.

Mohnblütenöl hilft bei Verspannungen und Gelenksbeschwerden

Wer es noch gerne anregender haben möchte, kann noch ätherische Öle wie Rosmarin\* oder Zitrone\* hinzugeben. Für eine mehr beruhigende Wirkung liebe ich Benzoe\*! Aber auch pur ist es eine Wohltat!

## Kulinarisches

Die jungen Blattrosetten des Klatschmohns können im Frühjahr als Salat (ähnlich wie Feldsalat) genossen werden. Die roten Blütenblätter werden aufgrund ihrer schönen Farbe gerne Salaten beigegeben. Reis- oder Gemüsebeichte werden gerne auf einem Blütenblätter-Bett aus Klatschmohn serviert.

### *Mohnblättersalat mit Kichererbsensprossen*

#### Zutaten

1 Priesse	Kräutermeersalz	
1 TL	Senf	
1 EL	Himbeeressig	
1 EL	Geröstetes Mohn- oder Baumnussöl	Alles zu einer Salatsauce
1 EL	Mildes Sonnenblumenöl	vermischen
50g	Kichererbsensprossen	5 Minuten in Salzwasser kochen
4 Handvoll	Junge Blätter vom Klatschmohn	Sprossen und Blätter mit dem Dressing vermischen

Quelle: Meret Bissegger



Mohnkapseln, Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

## Räuchern

verhilft chronischen Ja-Sagern zu Entschlossenheit. Für sich selbst einstehen. Sein, wie man wirklich sein will. Durchsetzungsvermögen. Hilft, sich selbst zu erkennen – auch die eigenen Schattenseiten (denn es ist bekanntlich so viel leichter, anderer Menschen Fehler oder Schatten zu erkennen und dort zu helfen, statt seinen eigenen Heilungsprozess zu bearbeiten). Hilft auch bei „Betriebsblindheit“ und Selbstverleugnung. Das Ergebnis des Klatschmohns ist nicht immer schön, aber heilsam. Denn er bringt Dich in Deiner Entwicklung wirklich nach vorne. Mitunter mit einem beherzten Tritt ins träge Hinterteil. (Quelle:Rauchtum)

Türkenmohnblüte mit geflügeltem Gast, Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner



## Quellen

- Bäumler, Siegfried; „Heilpflanzen Praxis Heute“ Porträts, Rezepturen, Anwendungen; Urban & Fischer Sonderausgabe 1. Auflage 2007 ISBN: 978-3-437-57271-5
- Bissegger, Meret; „Meine wilde Pflanzenküche, bestimmen, sammeln und kochen von Wildpflanzen“; AT Verlag Aarau, München, 2. Auflage 2011 ISBN: 978-3-03800-552-0
- Hirsch, Siegrid; Grünberger, Felix; „Die Kräuter in meinem Garten“; Freya-Verlag 2012 (Neuüberarbeitung) ISBN: 978-3-902134-79-0
- Pahlow, M.; „Das große Buch der Heilpflanzen, Gesund durch die Heilkräfte der Natur“; Weltbild-Verlag 2006 ISBN:3-8289-1839-5
- Stumpf Dr., Ursula; „Unsere Heilkräuter, bestimmen und anwenden“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2012 ISBN: 978-3-440-12705-6
- Stumpf Dr., Ursula; „Kräuter für Körper und Seele, 20 heimische Pflanzen mit allen Sinnen entdecken“; VAK Verlags-GmbH Kirchzarten bei Freiburg, 3. Auflage 2012, ISBN 978-3-935767-24-8
- <https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/klatschmohn/>
- <https://www.mitliebegemacht.at/mohnblutenol-selber-machen/>
- <https://www.rauchtum.de/klatschmohn.html>
- 

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; [www.naturwerkstatt-artemisia](http://www.naturwerkstatt-artemisia)