

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Wohltuende Wurzeln  
**Autor:** Fakten & Tipps  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-960525>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Wohltuende Wurzeln

Im November noch Heilpflanzen ernten? Ja, die unterirdischen Teile! Denn viele davon gräbt man am besten in der dunkleren Jahreszeit aus, wenn die Wurzeln alles Gute für unsere Gesundheit speichern.

Text: Andrea Pauli

Die Blüten sind längst vergangen, die Blätter verwelkt oder abgefallen – und doch halten etliche Pflanzen auch im Spätherbst noch einen Schatz bereit, versteckt in der Erde, angereichert mit Substanzen, die unserer Gesundheit nutzen können: ihre Wurzeln. Heilkundige wissen die unterirdischen Knollenflechte schon seit Urzeiten zu nutzen; zahlreiche traditionelle Heilmittel basieren auf Rezepturen mit der Essenz der Wurzelkraft. Wir stellen Ihnen einige Heilpflanzen vor, deren Wurzeln man bevorzugt im November ausgraben kann.



## Beinwell (*Symphytum officinale*)

Die Pflanze gilt als «Knochen- und Wundheilerin» schlechthin. Ihre Wurzel auszugraben, ist eine Herausforderung, da sie sehr verzweigt ist. 2022 widmen wir der Pflanze, die auch Alfred Vogel sehr schätzte, ein ausführliches Porträt.

## Alant (*Inula helenium*)

Der Echte Alant kann bis zu zwei Meter gross werden. Von Juli bis September zeigt er leuchtend gelbe Blütenkörbchen. Für die Ernte sollte die Wurzel mindestens zwei bis drei Jahre alt sein – erst dann ist sie kräftig genug. Das Teilen der Wurzelstöcke macht dem Alant nichts aus; ein Stück der Wurzel kann man nach dem Teilen wieder einpflanzen. Länglich, knollenartig verdickt, faserig, innen weisslich-gelb, aussen hellbraun: Das sind typische Merkmale der Alant-Wurzel.

**Was tun:** Nach dem Ausgraben sollte man die Wurzel gründlich waschen, in Scheiben schneiden und auf einem Leinentuch rasch an einem warmen, luftigen Ort trocknen. Man kann sie auch in Streifen schneiden und an einer Schnur aufgehängt über einem Heizkörper oder am eingheizten Ofen trocknen.

**Wozu nutzen:** Alantwurzel wird traditionell eingesetzt bei Magenschwäche, Durchfall und gegen Verschleimung der Atemwege, aber auch gegen Appetitlosigkeit und Blähungen etc.

**Wie anwenden:** 1,5 bis 2 g geschnittene, getrocknete Alantwurzel in 200 ml Wasser zum Kochen bringen, 10 Minuten auf kleiner Flamme leicht köcheln. Aufguss abgiessen, abkühlen, dann in kleinen Schlucken trinken (pro Tag nicht mehr als drei Tassen und nicht länger als vier Wochen täglich; zu hohe Dosierung kann Erbrechen oder Durchfall auslösen. Personen mit einer Allergie gegen Korbblütler sollten Alant meiden.)

### Baldrian (*Valeriana officinalis*)

Auch der Baldrian kann bis zu zwei Meter hoch wachsen. Im Juni finden sich an den Stängelspitzen «Trugdolden» mit weiss-rosa Blüten. Der Wurzelstock kommt ungewöhnlich daher mit vielen feinen, dünnen Verzweigungen – also Vorsicht beim Ausgraben.

**Was tun:** Gründlich unter fließendem, lauwarmem Wasser abwaschen. Vorsicht: In den langen, feinen Wurzeln können mitunter kleine Steinchen hängen. In kleine Stücke schneiden und auf einem Leinentuch am warmen Ofen oder Heizkörper trocknen.

**Wozu nutzen:** Baldrian wird traditionell gegen Unruhezustände und Schlafstörungen eingesetzt, lindert Stressbeschwerden und Überreizungen.

**Wie anwenden:** Als Entspannungstee mit weiteren Ingredienzen; dazu 1 Teil getrocknete Baldrianwurzel mit 2 Teilen Kamillenblüten, ½ Teil Lavendelblüten und 1 Teil Melissenblätter (allesamt getrocknet) vermischen. Für eine Tasse Tee 1 TL davon in eine Tasse geben, mit kochendem Wasser übergießen. Abfiltrieren und trinken. Nicht mehr als drei Tassen täglich und nicht länger als drei bis vier Wochen anwenden; danach empfiehlt sich eine einmonatige Pause.

### Brennnessel (*Urtica dioica*)

Die krautige, ausdauernde Pflanze kann rund 70 cm hoch werden und ist allseits aufgrund ihrer Brennharthen «gefürchtet». Idealerweise sammelt man die Wurzeln nach einer ersten Frostphase, damit die ganze Kraft der Pflanze in der Wurzel steckt. Die Wurzeln sind erst nach dem zweiten oder dritten Wachstumsjahr gross genug und in tieferen Grund vorgegraben. Aus dem ausdauernden Wurzelstock (Rhizom), der verholzt, entstehen viele waagrecht kriechende Ausläufer.

**Was tun:** Wurzel behutsam ausgraben und unter fließendem Wasser reinigen. In kleine Stücke schneiden, in der Nähe eines warmen Ofens oder Heizkörpers luftig trocknen.

**Wozu nutzen:** Die in der Wurzel vorkommenden hormonähnlichen Stoffe wirken entzündungshemmend, helfen bei Reizblase und Prostatabeschwerden. Auch bei Haarausfall und übermässigen Kopfschuppen wird Brennnesselwurzel eingesetzt.



Alant



Baldrian



Brennnesseln



Löwenzahn



Meerrettich

**Meerrettich** ist die Heilpflanze des Jahres 2021 (GN berichtete). Lange bevor er als Würzpflanze genutzt wurde, setzte man ihn bereits zum Kurieren diverser Leiden ein. Meerrettich enthält die Vitamine B1, B2, B6 und viel Vitamin C sowie die Mineralstoffe Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium und Phosphor. Als besonders gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe gelten die ätherischen Senföle bzw. deren Vorstufen, die Glucosinolate (schwefelhaltige Moleküle).

**Wie anwenden:** 2 TL getrocknete Wurzelstücke mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken.

### **Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)**

Die goldgelben Korbblütler leuchten im Frühling wie kleine Sonnen aus den Wiesen. Löwenzahnwurzeln können im Herbst wie auch im Frühjahr geerntet werden. Für eine bessere Ausbeute sind die Herbstwurzeln zu bevorzugen, da sie um einiges dicker und ergiebiger sind.

**Was tun:** Wurzel vorsichtig ausgraben, so dass sie möglichst unverletzt ist und kaum Milchsafte ausfließt. Gründlich waschen und auf einem Leinentuch trocknen.

**Wozu nutzen:** Der Löwenzahn ist ein Multitalent, aktiviert den Stoffwechsel und hilft bei der Entgiftung. Die Löwenzahnwurzel zählt zu den Probiotika, die eine günstige Bakterienflora im Magen-Darm-Trakt unterstützen. Indigene Völker setzen eine Abkochung aus Löwenzahnwurzeln bei Magenschmerzen ein. Im Herbst enthält die Wurzel mehr Inulin und ist für Diabetiker gut geeignet.

**Wie anwenden:** Mal als Gemüse; man sollte die Wurzeln allerdings entbittern, indem man sie vorab in Salz- oder Essigwasser einlegt oder in Wasser mit Salz, Essig oder Zucker kocht. Danach warm abspülen und nach Belieben mit anderem Gemüse vermischt und gewürzt servieren.

### **Meerrettich (*Armoracia rusticana*)**

Das scharfe Gewürz kennen viele Menschen nur aus der Tube oder dem Glas. Dabei ist frische Meerrettichwurzel so etwas unglaublich Gutes und eine Köstlichkeit voller Heilkraft. Kräftige dunkelgrüne Blätter und zarte weiße Blüten zieren das Kreuzblütengewächs im Sommer. Die walzenförmige Pfahlwurzel wird bis zu 50 cm lang und bis zu 5 cm dick. Die gerillte, vielköpfige Wurzel ist aussen schmutzig gelblich, innen faserig weiss. Am Wurzelende verzweigen sich oft noch Seitenwurzeln.

**Was tun:** Vorsichtig ernten (lieber nicht mit dem Spaten). Die Inhaltsstoffe gehen durch Trocknung schnell verloren. Besser also, man verarbeitet die sorgsam



## Waschen und trocknen

Mit der **Wäsche** muss man manche Wurzeln ggf. auch bürsten, damit sämtliche Erde entfernt wird. Reicht die Gemüsebürste nicht für feinste Verästelungen, kann man auch eine Zahnbürste zu Hilfe nehmen.

Wurzeln sollten an einem warmen Platz (keine Feuchtigkeit!) **getrocknet** werden. Bei natürlicher Trocknung brauchen sie ca. drei Wochen. Man kann auch eine künstliche Trocknung im Backofen (30-40 °C), besser noch im Dörrapparat, in Betracht ziehen.

unter fließendem Wasser gewaschene und mit einer Gemüsebürste abgeschrubberte Wurzel frisch bzw. friert sie umgehend ein. Frische Wurzeln lassen sich auch in einer Holzkiste mit feuchtem Sand bedeckt frostfrei und dunkel bis ins nächste Frühjahr lagern. In ein feuchtes Tuch eingeschlagen, bleibt die Meerrettichwurzel im Kühlschrank einige Wochen lang frisch.

**Wozu nutzen:** Nachweislich sind die enthaltenen Senföle antibiotisch und antimykotisch (gegen Pilze) wirksam.

**Wie anwenden:** Ein Stück Meerrettichwurzel auf der Küchenreibe reiben und in ein Schraubglas geben. Mit der doppelten Menge Honig auffüllen. Über Nacht stehen lassen und dann abfiltern. Ideal bei Husten! Dosierung: Dreimal täglich 1 TL einnehmen (Kleinkinder ausgenommen!).



Anregungen und Anwendungstipps stammen u.a. aus diesem Buch:

«Die Kraft der Wurzeln. Verborgene Schätze unserer Heilpflanzen» von Simone Schalk, Ulmer Verlag, 2016 Best-Nr.: 1418



## Wurzeln ausgraben - so machen Sie es richtig:

**Der Ehrenkodex:** Wenn man eine Wurzel erntet, sollte man sich darüber im Klaren sein, dass die Pflanze nicht weiterleben wird - Respekt und Dankbarkeit der Natur gegenüber kann folglich nicht schaden. Von allerlei Wurzeln kann man aber auch Abschnitte im Boden zurücklassen, die dann wieder austreiben.

**Der Boden:** Er sollte gut abgetrocknet sein, damit möglichst wenig Erde anhaftet.

**Das Handwerkszeug:** Traditionell werden Wurzeln mit einem kleinen Geweih (Bild oben) geerntet, aber das kann recht mühselig sein. Alternativ hebt man sie mit einer sogenannten Grabegabel (Bild unten) respektive einem kleinen Spaten aus. Man kann das Handwerkszeug auch kombinieren und das Geweih an der empfindlichen Stelle der Wurzel, wo sie sich verzweigt, verwenden. Das mindert die Gefahr, dass man die Wurzel verletzt.

Hat man alle Wurzelanteile freigelegt, hebt man sie aus der Erde und befreit sie gleich schon mal vorsichtig von gröberen Erdanhaftungen.

**Hinterlassenschaft:** Man sollte es den indigenen Völkern nachtun und den Platz, an dem man gegraben hat, sorgsam so zurücklassen, als sei man gar nicht dagewesen. Und keine Frage: Man verzichtet der Natur zuliebe natürlich darauf, alles «abzugrasen», was sich an einer guten Stelle finden lässt!

**Transport:** Nach Hause transportiert man Wurzeln am besten in einem Leinenbeutel oder Korb, keinesfalls in einer Plastiktüte.

