

Starker Odermennig

Autor(en): **Chmelik, Katja**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **79 (2022)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-981536>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Zwischen Juli und September wird das blühende Kraut bzw. die gesamte Pflanze für Heilzwecke gesammelt. Zum **Trocknen** hängt man Odermennig in Bündeln in die Luft.



Starker Odermennig

Die Pflanze hat ein breites Wirkungsspektrum. Seit Jahrhunderten wird sie als Heilkraut eingesetzt, geriet zuletzt aber etwas in Vergessenheit.

Text: Katja Chmelik

Mit seinem hoch aufgerichteten Stängel und seinen strahlend gelben Blüten lässt er auf den ersten Blick an eine kleinwüchsige Königskerze denken. Der Odermennig, ein botanischer Verwandter der Rose, verfügt über starke Heilkräfte und spielte bereits im antiken Griechenland eine wichtige Rolle. Medizinische Gelehrte, darunter Dioskurides, Plinius und Galen, empfahlen *Agrimonia eupatoria* bei Geschwüren und Wunden. Das Zusammenspiel seiner reichhaltigen Inhaltsstoffe macht die spezielle Wirkung aus. Verwendet wird das ganze Kraut des Odermennigs, ausser der Wurzel. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind in den blühenden Sprossspitzen und in den Blättern enthalten.

Welche Wirkung hat Odermennig?

Dem Rosengewächs werden eine ganze Reihe von Wirkungen zugeschrieben: Es sei antioxidativ, antiviral, adstringierend, harntreibend, lokal blutungsstillend, entzündungshemmend, schleimhautreinigend, wundheilend und tonisierend.

Arzneilich wirksam sind besonders die Gerbstoffe der Pflanze – Odermennig weist einen hohen Anteil davon auf. Schon der Schweizer Kräuterpfarrer Johann Künzle (1857–1945) reihte Odermennig unter die stark wirkenden Gerbstoff- und Bitterpflanzen ein. Zum Verständnis: Pflanzliche Gerbstoffe gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Sie werden auch Tannine genannt und kommen in vielen verschiedenen Pflanzen und Pflanzenteilen vor. Ein Gerbstoff verbindet sich bei Kontakt mit dem Eiweiss der Haut. Dadurch wird es in eine wasserunlösliche und nicht quellende Struktur umgewandelt. Folge: Die Haut

bzw. Schleimhaut wird undurchlässiger, Bakterien und andere Krankheitserreger können schlechter ins Gewebe eindringen.

Wozu wird Odermennig traditionell verwendet?

In der Volksmedizin setzt man Odermennig zur Behandlung von leichtem Durchfall ein. Eine weitere Indikation ist die Verwendung als Gurgellösung bei leichten Entzündungen in Mund und Hals. Zudem wird die Pflanze genutzt, um Hautentzündungen und kleine, oberflächliche Wunden zu behandeln. Diese drei Indikationen zählen laut HMPC* zum «traditionellen Gebrauch».

*Das HMPC (Herbal Medicinal Product Committee, dt.: Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel) ist ein Gremium der europäischen Zulassungsbehörde (EMA).

Blick in die Antike

In der Antike soll Odermennig der Göttin Pallas Athene gewidmet gewesen sein. Der Beiname «eupatoria» wiederum erinnert an König Mithradates, Eupator von Pontus (123–63 v. Chr.), der dank seiner Kenntnisse in Botanik und Pharmakologie Berühmtheit erlangte und das «Universalheilmittel gegen Gifte», das «Mithridatikum», prägte, in welchem Odermennig nicht fehlen durfte.



Wie wird Odermennig dosiert?

Indikation Durchfall:

Für einen Tee übergießt man 1,5 bis 4 g zerkleinertes Odermennigkraut mit 250 ml kochendem Wasser und lässt dies 10 Minuten ziehen. Abseihen. Zwei- bis dreimal täglich trinken.

Von einer Odermennig-Tinktur nimmt man dreimal täglich 1 bis 4 ml (in Wasser).

Vom flüssigen Extrakt verwendet man 1 bis 3 ml. Einnahme dreimal täglich.

Sollten die Beschwerden nach drei Tagen Anwendung nicht besser sein, einen Arzt aufsuchen.

Indikation Mund- und Halsentzündung:

1,5 g zerkleinertes Odermennigkraut mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Zwei- bis viermal täglich damit gurgeln.

1 bis 4 ml der Tinktur in Wasser geben und dreimal täglich damit gurgeln.

Sollten die Symptome länger als eine Woche andauern, bitte ärztlichen Rat einholen.

Vom flüssigen Extrakt 1 bis 3 ml in Wasser geben und dreimal täglich damit gurgeln.

Indikation Hautentzündungen, kleine Wunden:

3 bis 10 g zerkleinertes Odermennigkraut in 250 ml Wasser zu einem Dekokt* verarbeiten; ein Tuch damit tränken und eine Weile auf die betroffenen Stellen legen. Das Dekokt kann auch als Badezusatz verwendet werden; 30 Minuten Badezeit.

Nicht bei Kindern unter zwölf Jahren anwenden.

Was steckt drin?

Odermennig enthält u.a.:

- * Phenolcarbonsäure
- * Gerbstoffe wie Catechingerbstoffe und Agrimoniin
- * Triterpene
- * Bitterstoffe
- * Flavonoide
- * Beta-Sitosterol
- * ätherische Öle
- * Kieselsäure
- * Schleimstoffe

Welche Einsatzbereiche gibt es noch?

- * Volkstümlich setzt man die Pflanze auch zur Therapie von Bettnässen, Nieren- und Blasenentzündungen sowie bei Diabetes ein. Eine Wirksamkeit für diese Anwendungen ist wissenschaftlich bisher nicht nachgewiesen.
- * Ein Umschlag oder Sitzbad kann bei Hämorrhoiden hilfreich sein.
- * Odermennig wird gerne auch in Leber- und Gallepräparaten, kombiniert mit anderen Pflanzen, verwendet.

- * Homöopathische Zubereitungen sehen Odermennig bevorzugt bei Bronchitis vor.
- * Als Mittel bei Diabetes, Leber-, Gallenblasenentzündungen sowie bei Wundheilungsstörungen kennt die Traditionelle Chinesische Medizin den behaarten Odermennig (*Agrimonia pilosa* = Xian He Cao). Er wird in Form von Tees, Kompressen oder Spülungen eingesetzt. Mit den frischen Blättern fertigt man z.B. Breiumschläge an, diese nutzt man auch bei Verrenkungen und Verstauchungen.

- * Als Färberpflanze liefern vor allem seine unterirdischen Pflanzenteile sowie die gesamte Pflanze einen gelben Farbton – dank der enthaltenen Flavonoide.
- * Als gesundes Küchenkraut kann Odermennig nicht mit Wohlgeschmack punkten: zu bitter munden seine Blätter, selbst die ganz jungen. •

*Dekokt: Abkochung oder Absud; ein wässriger Extrakt, der durch das Kochen von festen Drogen gewonnen wird.

Zubereitungen aus Odermennig sollte man nicht zusammen mit anderen Medikamenten einnehmen, denn die Heilpflanze kann die Aufnahme von Arzneimitteln im Darm erschweren.

Odermennig anpflanzen

Die Heilpflanze mag halbschattige bzw. sonnige Standorte (die auch trocken sein können) sowie nährstoffarme, lockere und kalkhaltige Böden. Herkömmliche Gartenerde sollte also mit Gartenkalk alkalischer gemacht werden. Odermennig benötigt nicht viele Nährstoffe; etwas Langzeitdünger (Hornspäne) genügt.

Gerne wächst Odermennig neben Johanniskraut, Ringelblume und Schafgarbe.



Buchtipp:

«Die kleine Outdoor-Apotheke» enthält mehrere Tipps zur Verwendung von Odermennig – praktisch, wenn man in der Natur unterwegs ist.

Best.-Nr.: 80