



Text: Elisabeth Schuster

# Engelwurz (Angelikawurzel)

MEISTERIN DES ANNEHMENS:

## ENGELWURZ (ANGELIKAWURZEL) (Angelica archangelica )

Die Engelwurz ist nach TCM dem **Erdelement, Milz-Pankreas** zugeordnet. - „Die die Erde mit dem Himmel verbindet“ Hinsichtlich des Geschmacks empfinden wir sie **scharf, süß** und **bitter**. Ihre thermische Wirkung ist **heiß**.

Die Arznei-Engelwurz oder Echte Engelwurz (*Angelica archangelica*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung Engelwurz (Angelica) innerhalb der Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Sie ist in den kühl-gemäßigten bis subarktischen Gebieten auf der Nordhalbkugel weit verbreitet und findet in der Naturheilkunde Verwendung. Die Arznei-Engelwurz sollte nicht mit dem Riesenbärenklau verwechselt werden. Engelwurz ist ein Doldengewächs, das bis zu 2 m hoch werden kann. Sein Stängel ist hohl, gerillt, im oberen Bereich zuweilen purpurrot angelaufen.

Blütezeit: Juli und August.

Vorkommen: Engelwurz gedeiht in ganz Nordeuropa und Nordasien an Flussufern und in Wiesen. Im deutschen Raum sind es besonders die feuchten Wiesen der Mittelgebirge und die Schluchten höherer Gebirge.

Die Engelwurz **löst Blockaden, besonders im oberen Bauchbereich**. Dazu nutzt sie ihre bahnbrechenden, öffnenden, lösenden Energieeigenschaften. So kann sie Stauungen, Verklebungen und Spannungen zwischen oben und unten zerstreuen, so dass der obere Körperbereich oberhalb des Bauches und der untere Körperbereich unterhalb des Bauches wieder miteinander kommunizieren können.

### Wirkung:

aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Löst Krämpfe
- ✿ Regt den Appetit an,
- ✿ Regt die Verdauungssäfte an
- ✿ Regt die Menstruation an
- ✿ Wirkt keimtötend

aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Milz-Qi-Mangel, Magen-Qi-Mangel
- ✿ Magen-Yang-Mangel
- ✿ Harmonisiert den mittleren Erwärmer
- ✿ Herz-Yang-Mangel
- ✿ Stagnation des Herz-Blutes
- ✿ Yang Mangel-allgemein
- ✿ Lungen-Qi-Mangel, Lungen-Yang-Mangel

### Tee Dosierung:

#### Variante A

Einen halben, bis einen Teelöffel (Tagesdosis 4,5g); Engelwurz schmeckt in Teemischungen sehr intensiv. Nicht zu hoch dosieren.

#### Variante B

Zwei bis drei Teelöffel Engelwurz mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, dann 10 Minuten ziehen lassen, mit einem Sieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Den Tee zu beliebigen Zeiten tagsüber trinken.





## Teemischung mit Engelwurz:

Engelwurz ist in der Wirkung dem Kalmus sehr ähnlich und sollte bei nervösen Magenbeschwerden, verursacht durch Hetze, Ärger und Unruhe angewendet werden. Engelwurz wirkt besonders dann, wenn Völlegefühl und Blähungen im Vordergrund der Beschwerden stehen. So wird die Teemischung zubereitet:



Engelwurz 20g

Kalmus 20g

Melissenblätter 10g

Erdbeerblätter 10g

1 gehäufte Esstasse dieser Mischung wird mit einem ¼ l kochendem Wasser übergossen und an einem warmen Ort zugedeckt 18 Minuten lang ausgezogen. Nach dem Mittag- und Abendessen jeweils 1 Tasse Tee trinken.

## So wird ein Engelwurzbad bereitet:

Man nimmt 100 g Engelwurz, übergießt mit 1 l Wasser, erhitzt zum Sieden, kocht 15 Minuten lang weiter und gibt die abgeseihte Flüssigkeit einem Vollbad bei. Bei Bedarf sind 2 Bäder pro Woche angezeigt. Rheumatiker halten viel von Kräuterbädern und sind durchaus auch für Abwechslung. Im Wechsel mit einem Thymian- oder einem Schachtelhalm-Bad ist das Angelika-Bad zu empfehlen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass pflanzliche Wirkstoffe beim Baden vom Körper über Haut und Schleimhäute resorbiert werden.

## Äußere Anwendung:

- ✿ Bei nässenden Ekzemen, Gicht und Rheuma
- ✿ Als Badezusatz oder Einreibung bei Lähmungen, Muskelschmerzen und müden Extremitäten
- ✿ Als Salbe fördert sie die Durchblutung und den Lymphabfluss

## Innere Anwendung:

- ✿ Appetitmangel, Darmträgheit, Gastritis, Brechreiz, Übelkeit
- ✿ Blähungen
- ✿ Magen- Darmkrämpfe
- ✿ Regt die Bauchspeicheldrüse an
- ✿ Nervöse Galleschmerzen
- ✿ Wirkt keimtötend bei infektiösen Durchfällen
- ✿ Schmerzhafter Durchfall, Plötzlicher Bauchschmerz mit Kältegefühl
- ✿ Schweregefühl, schleimiger Stuhl
- ✿ Beginn eines Infektes mit Nackenschmerzen, Unruhe, Kälteabneigung
- ✿ Husten mit weißem Auswurf, Bronchitis
- ✿ Verspätete, schmerzhafte Menstruationsbeschwerden
- ✿ Regt den Eisprung und Östrogenproduktion an
- ✿ Müdigkeit, Kältegefühl

## Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Stärkt Ur- und Selbstvertrauen
- ✿ Hilft bei übermäßigem Grübeln
- ✿ Besonders gut geeignet, wenn Sorgen, Stress und Alltagshektik auf den Magen schlagen
- ✿ Nervenschwäche
- ✿ Lethargie

## Nebenwirkungen:

Eine Heilpflanze, die sehr viel ätherisches Öl enthält, ist nicht immer als ganz harmlos anzusehen. Man muss wissen, dass Überdosierungen Schaden verursachen können. Bei längerer Einnahme das pralle Sonnenlicht meiden.

## Gegenanzeige:

Engelwurz nicht in der Schwangerschaft

## Quellen:

Die Meisterkräutertherapie Wolfgang Schröder  
ISBN: 978-3-00-038396-0  
Das große Buch der Heilpflanzen Apotheker M.Pahlow  
ISBN:978-3-86820-191-8  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Arznei-Engelwurz> - zugegriffen am 3.4.2022

## Bildquellen:

Engelwurz - Titelbild: © JurateBuiviene - Shutterstock.com - 1135600478  
Engelwurz - Grafik: Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz 1885, Gera, Germany, Gemeinfrei, [https://commons.wikimedia.org/wiki/Angelica\\_archangelica?uselang=de#/media/File:Illustration\\_Angelica\\_archangelica0.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/Angelica_archangelica?uselang=de#/media/File:Illustration_Angelica_archangelica0.jpg)

**Wichtiger Hinweis:** Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.



**Elisabeth Schuster**

Akademische Kinesiologin der ÖAKG, Touch for Health (TFH), Brain Gym, Vorstandsmitglied des ÖBK

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto  
Mobil: 0650 864 24 64

[info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at](mailto:info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at)

[www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at](http://www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at)