



Text: Elisabeth Schuster

Tausendgülden- kraut

MEISTER DES SELBSTWERTGEFÜHLS:

TAUSENDGÜLDEN- KRAUT

(*Centaurium erythraea*)

Das Tausendgüldenkraut ist nach der TCM dem **Feuerelement** sowie dem **Dünndarm** zugeordnet. „Der das Reine vom Unreinen trennt“.

In der thermischen Zuordnung ist es **kalt**, vom Geschmack **bitter**.

Das Tausendgüldenkraut ist eine krautige Pflanze aus der Familie der Enziangewächse (*Gentianaceae*).

Es ist in Europa, Nordafrika und Teilen Asiens verbreitet und wächst bevorzugt an trockenen, sonnigen Standorten wie Wiesen, Waldrändern und Wegrändern.

Die Pflanze erreicht eine Höhe von etwa 20 bis 60 Zentimetern und hat einen aufrechten, leicht verzweigten Stängel. Die Blätter sind gegenständig angeordnet, schmal und länglich, mit einer grünen Farbe und einer leicht behaarten Oberfläche.

Die charakteristischen Blüten des Tausendgüldenkrauts sind rosa bis purpurfarben und haben eine sternförmige Form. Sie bilden sich in dichten Büscheln an den Enden der Stängel und blühen von Juni bis September. Jede Blüte hat fünf schmale, längliche Kronblätter und eine röhrenförmige, fünfklappige Kelchkrone. Die Früchte des Tausendgüldenkrauts sind kleine Kapseln, die zahlreiche winzige Samen enthalten. Insgesamt hat das Tausendgüldenkraut ein zartes, aber dennoch robustes Erscheinungsbild mit seinen dünnen Stängeln, schmalen Blättern und den auffälligen rosa Blüten, die es zu einer attraktiven Pflanze sowohl in natürlichen Lebensräumen als auch in Gärten machen.

Die Bedeutung der Pflanze als Heilmittel lässt seine Namensherkunft erahnen: Ihr deutscher Name war bis ins 15. Jahrhundert Hundertguldenkraut - eine Anspielung darauf, dass die Pflanze ihr Geld wert ist. Später wurde daraus übertreibend Tausendgüldenkraut. Die Bitterstoffe Amarogentin und Gentipikrin sind die Hauptwirkstoffe des Tausendgüldenkrauts, das zu den reinen Bitterstoffdrogen zählt.

Blüten und Stängel sind besonders reich an diesen Wirkstoffen, während in den Blättern nur wenig davon enthalten ist. Deshalb nimmt man die grundständige Blattrosette beim Sammeln auch nicht mit. Weitere Inhaltsstoffe: Flavonoide, Sterole sowie in Spuren Pyridin- und Aktinidin-Alkaloide.

Eine Arznei muss bitter schmecken, sonst nützt sie nichts, sagt der Volksmund. Beim Tausendgüldenkraut trifft das zu. In der Volksmedizin kennt man noch zahlreiche andere Anwendungsgebiete. Bei Blutarmut, Leberleiden und Fettsucht, zur Blutreinigung und bei Hautausschlägen gibt man häufig den Tee oder einen Tausendgüldenkraut-Wein.





Wirkung aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Steigert den Magensaft
- ✿ Regt die Verdauung an
- ✿ Stärkt die Nerven
(Wirkt erst nach ein paar Wochen)
- ✿ Stärkend
- ✿ Regt den Appetit an

Wirkung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Magen-Hitze
- ✿ Dünndarm-Hitze
- ✿ Leber-Qi-Stagnation
- ✿ Feuchte Hitze von Leber und Gallenblase
- ✿ Leere der Gallenblase
- ✿ Milz-Qi-Mangel

Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen:

- ✿ Fördert die Bildung der gesamten Verdauungssäfte von Magen, Galle und Bauchspeicheldrüse, besonders bei älteren Menschen
- ✿ Verdauungsbeschwerden, wie Übelkeit, Erbrechen und Blähungen werden gemindert
- ✿ Leber-Gallebeschwerden
- ✿ Darmträgheit
- ✿ Chronische Hautleiden in Verbindung mit schlechter Verdauung
- ✿ Regt den Kreislauf über das vegetative Nervensystem an
- ✿ Menstruationsbeschwerden, prämenstruelle Beschwerden

Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Zu schwach, um „nein“ sagen zu können
- ✿ Gefühl der Gespaltenheit „himmelhoch jauchzend“ und zu Tode betrübt
- ✿ Reizbarkeit
- ✿ Schwächezustände, Müdigkeit, Antriebslosigkeit
- ✿ Hilft, sich selbst anzunehmen, so wie man ist
- ✿ Man möchte gerne jemand anders sein

Tausendgüldenkrauttee:

Er wirkt besser, wenn er kalt ausgezogen wird. Man übergießt 1 gehäuften Teelöffel zerschnittenes Kraut mit ¼ l kaltem Wasser und zieht unter gelegentlichem Umrühren 6 bis 10 Stunden aus, seiht ab und erwärmt auf Trinktemperatur.

So wird Tausendgüldenkraut-Wein zubereitet:

Pfefferminze und Tausendgüldenkraut (jeweils 30 g) und 1 ganze Zitrone mit unbehandelter Schale, zerschnitten) werden mit 1 l leichtem Wein übergossen und etwa 10 Tage lang zur Seite gestellt. Dann wird abgeseiht und in Flaschen gefüllt. Ein kleines Gläschen diese „Arzneiweines“, bei Bedarf vor den Hauptmahlzeiten getrunken, soll stärken, den Appetit anregen, die Verdauung fördern und die Galle beruhigen.

Äußere Anwendung mit wässrigem Tausendgüldenkrautextrakt:

- ✿ Bei Geschwüren und Wunden. (Die Pflanze enthält antibakteriell wirksame ätherische Öle. Die Extrakte aus dem Tausendgüldenkraut wirken darüber hinaus gegen Pilze und Entzündungen. Verantwortlich sind die **Secoiridoidglycoside**.)

Tausendgüldenkraut als Waschung mit einem Ansatz:

Vom getrockneten und zerkleinerten blühenden Kraut nimmt man einen Teelöffel voll, den man in ½ l kaltem Wasser ansetzt. Über Nacht ziehen lassen und am Morgen abseihen. Mit einem Waschlappen auf die Haut auftragen, vor allem dort, wo man stark schwitzt. An der Luft trocknen lassen. Die Bitterstoffe reduzieren unangenehmen Geruch, der aufgrund vermehrter Ausdünstung entstanden ist.

Gegenanzeige: Tausendgüldenkraut fördert die Bildung von Verdauungssäften, deshalb bei zu viel Magensäurebildung, sowie bei Magen- und Darmgeschwüren nicht verwenden.

Nebenwirkungen: Sind nicht zu befürchten. Der bittere Geschmack verhindert ohnehin ein Zuviel.

Quellen:

Die Meisterkräutertherapie Wolfgang Schröder ISBN: 978-3-00-038396-0
<https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/tausendgueldenkraut>

Bildquellen:

Tausendgüldenkraut - Titelbild: Von Nanosanchez - Eigenes Werk, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=66656911> - Grafik: Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=8693>

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 Kinesiologie der ÖAKG, Touch for Health Instructor, Brain Gym Instructor lizenziert bei BGÖ, Von Kopf bis Fuß Braingym für die Kleinen Instructor HU112, Vorstandsmitglied

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto
 Mobil: 0650 864 24 64
info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at
www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at