

Ressort: Gesundheit

Königskerze - imposante Erscheinung mit hohem Heilpotenzial

Veröffentlicht am: 23.01.2016 | Verfasserin: Sylvia Haendschke

Die aus Mittel- und Südeuropa und Nordafrika stammende Königskerze wurde schon im Altertum als Heilpflanze angesehen. Schon die Römer kannten sie als Hustenmittel. Sie kann jedoch weit mehr als Rachenleiden und Husten lindern. Sie wird ebenso gern als Wundmittel und in der Naturkosmetik verwendet.

Wahrscheinlich stammt der Name der stattlichen Pflanze von ihrem hochstrebenden Wuchs (max. 180 bis 200 cm) oder ihrer goldgelben Blütenfarbe ab. Sie galt einst als Symbol der Königswürde, wie es zum Beispiel eine Zeichnung auf einem Glasfenster im Germanischen Nationalmuseum in Nürnberg zeigt. Jedoch kann der Name ebenso von der Verwendung als Fackel herrühren. Denn die filzigen Stängel der verschiedenen Königskerzenarten wurden Berichten zufolge von den Griechen in Pech oder Wachs getaucht und als Fackeln oder Dochte verwendet. Vielfach wird die Pflanze heute auch nur als Wollblume bezeichnet. Seit Jahrhunderten schon bewährt sie sich als Heilpflanze für die Behandlung von Wunden, Augenentzündungen, Erkältungskrankheiten oder von Durchfällen.

Die zweijährige Pflanze mit wollig behaarten, ganzrandigen Blättern fühlt sich besonders an sonnigen Standorten auf Ödland, an Böschungen, Hängen oder auch auf Waldlichtungen wohl. Sie ist ebenso oft in Bauergärten anzutreffen, wo sie sich gern selbst aussäen darf. Ihre grundständigen Blätter wachsen rosettenförmig am Boden. Aus dieser flachen Blattrosette wächst im zweiten Jahr ein bis zu maximal 200 cm hoher, häufig vielfach verzweigter Blütenstand mit gelben, dicht an dicht stehenden Blüten. Die Königskerze blüht von Juni bis August. Es blühen jedoch täglich nur einige Blütengruppen des hohen, kerzenförmigen Blütenstandes auf, sodass die Pflanzen nie vollständig im goldenen Gelb erstrahlen. Es gibt viele Arten von Königskerzen. Am häufigsten verwendet werden die Großblumige Königskerze (*Verbascum densiflorum*), die Kleinblumige Königskerze (*Verbascum thapsus*) und die Filz-Königskerze (*Verbascum phlomoides*).

Die Königskerze in der Heilkunde

In der Zeit als Hildegard von Bingen wirkte, wurden zum Beispiel die zerquetschten Blätter der Königskerze auch bei Zahnschmerzen und Augenleiden eingesetzt. Gepulverte Blätter und Blüten wurden gemeinsam mit Essig für Brandwunden verwendet. In der Erfahrungsheilkunde gilt ein Öl aus den Blüten der Königskerze als Heilmittel bei Rheuma und Ohrenentzündungen. Bisher wurde die Heilwirkung der Königskerze von der Wissenschaft nur für Erkrankungen der Atemwege wie beispielsweise bei chronischer Bronchitis anerkannt. Die Blüten werden ohne Kelch von Juni bis August bei trockenem Wetter geerntet und sofort getrocknet. Im Handel sind die getrockneten Blüten als Flores Verbascii erhältlich und werden

Redaktioneller Programmdienst: Reporters.de

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt / Germany
Telefon: +49 (0) 700-011.11.011
Telefax: +49 (0) 841-951.99.661
E-Mail: service@reporters.de
Internet: reporters.de

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist allein der/die jeweilige Autor/in verantwortlich.

zur Zubereitung eines schleimig-süßlich schmeckenden Hustentees verwendet.

In den Blüten und Staubblättern der Königskerze befinden sich ungefähr 3 % Schleimstoffe. Außerdem enthält die Heilpflanze Saponine, Saponine, Rohrzucker, Invertzucker, ätherisches Öl, Xanthophylle, Kalium, Fett, Hesperidin und Iridoide. Saponine wirken schleimlösend. Schleimstoffe verfügen über eine reizlindernde Wirkung und Iridoide hemmen Entzündungen. Aufgrund des Invert- und Rohrzuckers in der Königskerze brauchen Tees aus den Blüten nicht gesüßt zu werden und sind außerdem sehr bekömmlich für Kinder. Wer möchte, kann die Blüten auch in Milch ausziehen und kurz aufkochen. Diese Version hilft nicht nur bei Lungenerkrankungen, sondern auch bei leichtem Durchfall.

Die Königskerze in Küche und Naturkosmetik

Frische und getrocknete Blüten der Königskerze können als Einlage in allen klaren Suppen aus Gemüse, Huhn oder anderem Fleisch verwendet werden. Die Blüten einfach 10 min in der Suppe ziehen lassen und mit servieren. Ebenso schön lassen sich mit den gelben Blüten Salate verzieren. Die wolligen Blätter können in Teig ausgebacken werden. In der heimischen Naturkosmetik finden die Blüten vor allem Verwendung in Bädern und Ölauszügen für Cremes und Masken. (Quellen und weiterführende Literatur: Hirsch, S., Grünberger, F.: Die Kräuter in meinem Garten. Freya Verlag, 2013; Laux, H.B., Tode, A.: Heilpflanzen und ihre Wirkung. Bechtermünz Verlag, Augsburg 1997; Tornieporth, G.: Hildegard von Bingen - Das Gartenbuch. BLV Buchverlag, 2008)

Artikel online lesen:

https://www.reporters.de/gesundheits/koenigskerze_imposante_erscheinung_mit_hohem_heilpotenzial_-691/

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDSStV: Sylvia Haendschke, Norderstedt

Redaktioneller Programmdienst: Reporters.de

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt / Germany
Telefon: +49 (0) 700-011.11.011
Telefax: +49 (0) 841-951.99.661
E-Mail: service@reporters.de
Internet: reporters.de

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist allein der/die jeweilige Autor/in verantwortlich.