



Blühende
Waldengelwurz.



Der Pflanzen-Engel

Seit Pestzeiten gilt die aromatische Engelwurz als zuverlässiger Schutz vor ansteckenden Krankheiten und als Stärkungsmittel.

Yves Scherer

Kürzlich hatte ich folgenden Traum: Auf einer Kräuterwanderung begleitete ich eine kleine Kursgruppe durch den Wald. Als wir auf eine Lichtung heraustraten, teilte sich der Weg. In der Mitte der Weggabelung stand eine grosse Engelwurz-Pflanze. Ich stellte mich nah zu ihr hin und betrachtete sie. Sie war energiegeladen und begann vor meinen Augen zu wachsen. Sie dehnte sich aus, wurde grösser und grösser. Etwa auf Kopfhöhe war ihr Kraut sehr dicht und ich erkannte darin ein kleines Gesichtchen. Es blickte mich an und strahlte eine sanfte, kraftvolle Energie aus. Ich trat ein paar Schritte zurück und sagte zur Gruppe: «Das ist die heilige Angelika.»

Pflanzen sind Lebewesen, die uns auf subtile Weise ansprechen können. Erscheint eine bestimmte Pflanze – wie mir die Angelika – in einem Traum, während einer Meditation oder wächst physisch in nächster Umgebung. Dann ist es interessant, sich diese Pflanze genauer anzuschauen und herauszufinden, ob sich aus der Begegnung mit ihr eine Bot-

schaft herauslesen lässt. Dass die Beziehung zwischen Mensch und Pflanze auch im ganz normalen Alltag tief und bedeutsam sein kann, führte mir ein älterer Mann vor, der sehr einfach lebt.

Franklin George, ein Mediziner des indigenen Volkes der Ojibway, den ich auf Manitoulin Island in Kanada kennenlernen durfte, wohnt im Wald. Nur ein schmaler Pfad führt zu seiner Blockhütte. Im Haus gibt es weder Strom noch fliessendes Wasser. Franklin nennt die Pflanzen das «grüne Volk». Eines Tages streiften wir zusammen durch den Wald, weil Franklin mir zeigen wollte, wie er die «grüne Medizin» sammelt. Bei einer Gruppe purpurfarbener Angelika (*Angelica atropurpurea*) blieb er stehen. Lächelnd zog er einen Lederbeutel hervor und streute etwas Tabak auf den Boden – ein Geschenk an die Pflanzenwesen. Dann brach er einige Zweige ab und meinte: «Das ist gute Medizin. Wir nehmen einen Teil der Familie mit.» Die verwelkten Blätter streifte er von den Stängeln und legte sie neben die Pflanzen. «Das bleibt hier. Du lässt es hier, wo es hingehört.

«
Das grüne Volk kennt
uns. Das mag dir seltsam
erscheinen, aber sie wissen
sehr viel mehr als wir
glauben.
»



Der Wurzelstock der Engelwurz
enthält viele wertvolle sekundäre
Pflanzenwirkstoffe.



Die Erzengelewurz
(*Angelica archangelica*).

Weisst du, das grüne Volk kennt uns. Das mag dir seltsam erscheinen, aber sie wissen sehr viel mehr als wir glauben. Und manchmal sprechen sie zu uns. So erfahren wir, wie sie uns helfen können.»

Eine imposante Erscheinung

Die Gattung *Angelica* gehört zur Pflanzenfamilie der Doldenblütler (*Apiaceae*) und umfasst rund 100 Arten. Im Schweizer Mittelland ist die Waldengelwurz (*Angelica sylvestris*) heimisch. Mit bis zu zwei Metern Wuchshöhe überragt sie den Krautsaum von Lichtungen und Waldrändern.

Alle Angelika-Arten wachsen gerne auf nassen, nährstoffreichen Böden an halbschattigen Standorten und werden zwei- bis dreijährig. Die kugelförmigen Doppeldolden-Blüten zeigen sich von Juni bis September des zweiten Jahres. Sie sind weiss bis zart-rosa oder gelb-grün gefärbt und werden von vielen Insekten besucht. Der meist dunkelrote, gestreifte Stängel ist hohl. Die wechselständig angeordneten Seitentriebe wachsen aus umhüllenden Blattscheiden hervor. Die ganze Pflanze riecht erfrischend aromatisch, besonders jedoch der etwa 5 cm dicke Wurzelstock, der eine hohe Konzentration von ätherischen Ölen enthält.

Arzneilich verwendet wird vor allem die Erzengelewurz (*Angelica archangelica*). Man nennt sie auch

Echte Engelwurz oder Arznei-Engelwurz. Andere Namen sind Heiligegeistwurz, Brustwurz, Theriakwurz und Pestwurz (nicht zu verwechseln mit der Gattung der Pestwurze).

Angelica archangelica ist eine Pflanze des Nordens. Natürliche Vorkommen finden sich in den skandinavischen Ländern, im Baltikum, im Norden Deutschlands, in den Niederlanden, dem Kaukasus, in Sibirien und sogar auf Grönland. Ihre Verbreitung nach Süden wurde vermutlich durch Wikinger und Normannen gefördert. Bis heute gehört Angelika zu den wichtigsten Wildkräutern des Nordens. Alle Pflanzenteile sind essbar.

Himmlischer Rat in schweren Zeiten

Der wissenschaftliche Name *Angelica archangelica* bedeutet «Engelhafte Erzengelehafte» und geht auf die Zeit der ersten grossen Pestepidemie in Europa 1347–1353 zurück. Der Legende nach soll der Erzengele Raphael einem Einsiedler die Pflanze als Schutz vor dem Schwarzen Tod empfohlen haben. Seit dem 14. Jahrhundert wurde Angelika in grossen Teilen Europas in Gärten angebaut und gewann auch in der Klosterheilkunde schnell an Bedeutung.

Der Botaniker und Mediziner Leonhart Fuchs schreibt in seinem New Kreüterbuch von 1543 über die Angelika: «Die Wurzel ist fürnemlich gut wider

allerley gift. In Sonderheyt aber für die vergiftung des pestilenzischen luffts dann so man sie nur in dem mund helt so bewart und behüt sie den menschen vor der pestilenz.» Auch Paracelsus und später Kräuterpfarrer Johann Künzle empfahlen Angelika vorbeugend gegen ansteckende Krankheiten und zur Entgiftung.



Der Medizinnann Franklin George.



Aromatisches Liebeskraut

Die italienische Petersilie ist vielseitig
in Küche und Medizin.

Bereits im antiken Griechenland wurde die Petersilie als heilige Pflanze verehrt und im Mittelalter wurde sie Liebestränken beigemischt. Bei uns wächst das beliebte Würzkraut in beinahe jedem Garten. Was viele nicht wissen: am besten sät man die Petersilie bereits im Spätsommer – um sie dann schon im Frühjahr ernten zu können.

In der Phytomedizin wird Petersilie als harn- und schweisstreibendes, blutreinigendes, appetitanregendes und abschwellendes Mittel eingesetzt. Es soll auch bei Zahnschmerzen helfen, indem es mit Öl und Salz vermischt direkt auf den kranken Zahn appliziert wird. Die zerriebenen Blätter können zudem äusserlich bei Bienen- und Wespenstichen zur Anwendung kommen.



Rezept: Zwiebelmus
mit italienischer Petersilie

Zutaten
Rezept für 4 Personen

- 8 mittelgrosse Zwiebeln mit Schale
- 5 EL Olivenöl
- ca. ¼ TL Meersalz
- etwas frisch gemahlenen Pfeffer
- 1 Messerspitze Chili
- 1 Messerspitze Muskat, gemahlen
- 1 Bund italienische Petersilie, grob gehackt

Dazu passen grüne Bohnen. Hier geht es zur
Zubereitung inkl. Video: egk.ch/petersilie#rezept



Die Heilwirkung der Engelwurz

Im frischen Wurzelstock (Rhizom) sind über 60 Wirkstoffe nachgewiesen, darunter ätherische Öle, Angelica- und Fumarsäure, Chlorogen- und Kaffeesäure, Bitterstoffe, Harze und Flavanone. Mit ihrem hohen Gehalt an ätherischen Ölen und Bitterstoffen zählt Angelika zu den aromatischen Bittermitteln (*Amara aromatica*). Die ätherischen Öle wirken desinfizierend, entzündungshemmend, blähungswidrig und entkrampfend auf Magen und Darm. Die Bitterstoffe regen die Verdauung an, wirken stimmungsaufhellend und kräftigen den gesamten Organismus.

Tee und Tinktur der Angelikawurzel wirken sich positiv aus bei Reizmagen, Verdauungsschwäche, Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Entzündungen und zu schwacher Regelblutung. Ein warmer Angelikatee hilft aufgrund seiner antibakteriellen, beruhigenden, schleimlösenden, harn- und schweisstreibenden Wirkung bei Erkältungskrankheiten. Er beruhigt den Hustenreiz, wirkt entzündungshemmend, stimmungsaufhellend und stärkt das Immunsystem. Neuere Studien bestätigen das breite pharmakologische Potenzial der Pflanze. Angelikawurzel sollte allerdings nicht bei Magen- oder Darmgeschwür eingenommen werden. Zudem kann sie bei regelmäßiger Anwendung die Lichtempfindlichkeit der Haut leicht erhöhen. Sonnenbäder und intensive UV-Be-strahlung sollten deshalb während einer Angelika-Kur vermieden werden.

Unsere einheimische Waldengelwurz wirkt etwas schwächer als ihre grosse Schwester, die Erzengelwurz. Die Verwendungsmöglichkeiten sind jedoch dieselben. Engelwurze können unter Umständen mit giftigen Doldenblütlern (Wasserschierling, gefleckter Schierling, Riesen-Bärenklau) verwechselt werden. Es ist deshalb wichtig, die Pflanze sicher bestimmen zu können. Bestimmen Sie die Pflanze jetzt, während der Blütezeit und merken Sie sich ihren Standort. So wissen Sie, an welcher Stelle im Wald ein Heilmittel auf Sie wartet, das Ihre Verdauung und Ihre Abwehrkräfte stärkt.



Yves Scherer
Yves Scherer ist Herbalist, diplomierter Naturheilpraktiker und visueller Gestalter. Er unterrichtet Phytotherapie an verschiedenen Fachschulen und bietet eine eigene Ausbildung in Pflanzenheilkunde und Kräuterwanderungen an: www.medizingarten.ch / www.medicinwald.ch

Anwendungstipps

1 Angelika-Tee:

1 TL zerkleinerte Angelikawurzel mit 1 Tasse heissem Wasser übergiesen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Bei Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten trinken.

Angelika-Öl:

Zur Behandlung von Neuralgien und rheumatischen Beschwerden eignet sich das ätherische Öl von Angelica archangelica. Es wirkt leicht hautreizend und fördert die Durchblutung. 2 bis 3 Tropfen natürliches, ätherisches Öl mit etwas Mandel- oder Olivenöl verdünnen und sanft auf die schmerzende Stelle einmassieren. Bei besonders empfindlichem Hauttyp kann die Verträglichkeit zuerst anhand einer kleinflächigen Einreibung getestet werden.

Angelika-Bonbons:

Die aromatischen Pflanzenstängel in fingerbreite Stücke schneiden und mit Honig oder Zucker karamellisieren. Die Angelika-Bonbons passen gut zu Fruchtsalat oder Glace.

Angelika in der Wildkräuterküche:

Die jungen Blätter und (evtl. geschälten) Stängel können Salaten, Suppen oder dem Gemüse beigegeben werden. Gemahlene Samen und Wurzeln ergeben eine kräftig-aromatische Speisewürze.

Wetterzeichen



Wasserhosen über Schweizer Seen

Tornados sind sehr starke, jedoch kleinräumige Wirbelstürme. Wasserhosen sehen ebenfalls aus wie Tornados, sind jedoch schwächer als diese und sie entstehen über grossen Wasserflächen. Vor allem die grossen Seen sind Gebiete, in denen Wasserhosen in der Schweiz immer wieder beobachtet werden können.

Wasserhosen und Tornados sind von der Entstehung her ähnlich. Beide Phänomene entwickeln sich aus der Unterseite einer gut entwickelten Quellwolke. Der Name Wasserhose für diese Saugwirbel kommt aus dem Englischen, denn hose heisst Schlauch.

Wasserhosen treten am ehesten im Spätsommer oder Herbst auf, wenn labile Kaltluft über die noch warmen Seen gleitet. Je grösser der Temperaturunterschied zwischen Seewasser und der darüber liegenden Luft ist, desto besser sind die Chancen zur Entstehung solcher Saugwirbel. Deshalb entsteht dieses Phänomen häufig am Morgen oder Abend, wenn die Lufttemperatur kühl ist. Damit die Entstehung des Saugwirbels nicht gestört wird, darf nur ein schwacher Bodenwind wehen. Manchmal erscheinen Ansätze von Wasserhosen, die als Trichterwolken sichtbar werden.

In Zukunft könnte dieses Phänomen öfters auftreten. Erwärmt sich die Erde weiter, so wie es vorhergesagt wird, müssten sich auch Wasserhosen häufen. Eine Zunahme dieser Saugwirbel ist bereits an immer wärmeren Meeren wie z. B. der Adriaküste beobachtet worden. Das Bild zeigt eine Wasserhose über dem Bodensee, wo dieses Phänomen fast jedes Jahr zu beobachten ist.

Andreas Walker

Supermond und partielle Mondfinsternis

In der Nacht vom 17. auf den 18. September kann der grösste Vollmond des Jahres beobachtet werden. Da sich der Mond auf einer elliptischen Erdumlaufbahn befindet, schwankt die Entfernung Erde-Mond im Monatszyklus zwischen 356 400 Kilometern und 406 700 Kilometern. Der mittlere Abstand des Mondes von der Erde beträgt 384 400 Kilometer.

Am 18. September um 4.35 Uhr ist Vollmond. Die geringste Entfernung zur Erde hat der Mond an diesem Tag um 15:26 Uhr mit 357 286 Kilometern. Deshalb können wir einen sog. «Supermond» beobachten. Der Begriff «Supermond» wird für jeden Vollmond verwendet, der der Erde näher ist als ein «normaler» Vollmond. Der Grössenunterschied des Mondes zwischen Erdferne und Erdnähe macht etwa 14 Prozent aus – ähnlich wie der Grössenunterschied einer Ein- oder Zwei-Euro-Münze. Seine Helligkeit nimmt dabei um etwa 30 Prozent zu.

Am 18. September findet zudem von 4.12 Uhr bis 5.17 Uhr eine partielle Mondfinsternis statt. Die maximale Verfinsternung des Mondes ist um 4.44 Uhr zu sehen. Dabei wird der Mond am rechten Rand ein wenig verfinstert werden.

Ein schönes Schauspiel dürfte der Mondaufgang am 17. September um 19.26 Uhr im Osten und der Monduntergang am Morgen des 18. September um 7.17 Uhr im Westen bei klarem Wetter sein. Gerade beim Auf- oder Untergang erscheint der Mond jeweils besonders gross. Dies hat allerdings nichts mit seiner Entfernung zu tun. Das Phänomen ist auf eine optische Täuschung zurückzuführen, wenn Bäume oder Häuser im Vordergrund stehen, wo der Mond in knappem Abstand darüber steht.

Andreas Walker

Sternengucker

