

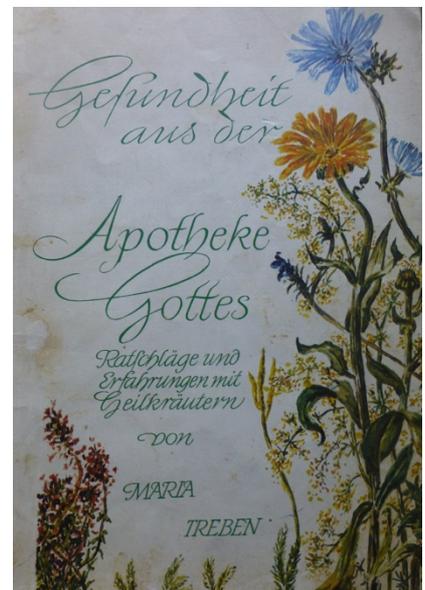
Feuerkraut – Gesundheitselixier mit Anti-Aging-Wirkung –
Retter Leningrads

Wald-Weidenröschen

Liebe Liese

«Merken Sie sich diese Pflanze. Sie können damit vielen Menschen helfen.» Dieser Satz will mir heute nicht aus dem Kopf. Ich schaue hinaus in den sommerlichen Garten, wo Weidenröschen in Hülle und Fülle blühen. Das Kleine, beinahe unscheinbare, mit den hellrosa Blüten, welches sich seit Jahrzehnten zögerlich, aber stetig im Garten ausbreitet, und das ich überraschend im Kiesplatz längs der Gartenwege, ja sogar in Blumentöpfen antreffe. Das Zottige, mit höherer Gestalt, die Blüten dunkler, tief rosa, den Blüten wilder Rosen gleichend, ausschliesslich im Schatten des roten Hartriegels blühend. Das über alles Erhabene, üppig wuchernde, kaum im Beet zu bändigende, dessen purpurrote Blüten wie ein Feuermeer leuchten, ist das dritte im Bunde.

Du hast mir vor Jahrzehnten das Büchlein «die Apotheke Gottes» von Maria Treben mit den Worten «Das musst du lesen», überreicht. Es war eine Zeit des Auf- und Umbruchs. Alte Heilkräuterbücher wurden wiederentdeckt, die Schriften Hildegards von Bingen ins Deutsche übersetzt, Erfahrungen mit Kräutern und Unkräutern niedergeschrieben. Fasziniert las ich die Pflanzenbeschreibungen der Maria Treben und stiess auf jene über Weidenröschen.



Maria Treben

Es war Oktober 1961, als Maria von ihrem Arzt erfuhr, dass ein Freund der Familie hoffnungslos an Blasenkrebs erkrankt sei und im Spital läge. «Oh, nein, dieser tüchtige Mann darf nicht sterben», rief sie aus. Heiss und kalt überlief es sie. Hatte ihr nicht die Mutter innig geraten, Weidenröschen zu sammeln? Hatte ihr nicht einst ein alter Mann eindringlich gesagt, sie solle sich das Weidenröschen gut merken, da sie damit vielen Menschen helfen könne? Allein. Ihre Mutter war im Februar gestorben und Maria hatte in ihrer Trauer keine Weidenröschen gesammelt. Jetzt, so spät im Jahr, mussten die Pflanzen verblüht und verdorrt sein. «Man muss ja helfen», dachte sie und machte sich auf, denn sie kannte eine Stelle, wo Weidenröschen sommers durch üppig blühten. Sie fand wenige vergilbte Stängel, pflückte diese und brachte sie der Gattin des kranken Freundes. Sie solle damit Tee zubereiten und ihrem Mann zwei Mal täglich zu trinken geben, wies sie die Frau an. Zwei Wochen später erhielt Maria einen Anruf des Arztes. Dieser berichtete ihr freudig, dass sich der Zustand des gemeinsamen Freundes stark verbessert habe. Lachend fügte er hinzu: «Also, dein Kräutchen hilft!»

Feuerkraut

Der Sturm Burglind schlug im Januar 2018 breite Schneisen in unsere Wälder. So auch südlich des Kugelfanghügels im Wald Äbertshalden. Zwei, drei Jahre später leuchteten mitten aus der neu entstandenen Lichtung die ersten Blüten von Waldweidenröschen, die sich gegen Herbst in ein zauberhaftes, silbriges Gespinnst wandelten. Aus den vereinzelt, bis mannshoch emporragenden Stauden ist längst ein dichter, von weither sichtbarer Bestand geworden.

Diese Weidenröschenart ist kaum zu verwechseln: Ein hoher, unverzweigter, rötlich überlaufender Stängel, an dem länglich schmale – weidenartige! – kurz gestielte Blätter sitzen. Darüber ein hoch aufragender, traubenartiger Blütenstand. Die je vier rosa bis purpurne Blütenblätter einer Einzelblüte sind nicht wie bei den anderen Weidenröschen kreisrund, sondern leicht spiegelsymmetrisch angeordnet. Die Blüten sind eine wichtige Bienen- und Insektenweide. Für einige Schmetterlingsarten – sogenannte Schwärmer – ist die Pflanze sogar überlebenswichtig, da sich ihre Raupen ausschliesslich von den Blättern des Weidenröschens ernähren.

Aus jeder Blüte entstehen hunderte langlebige Samen, die mit ihren federleichten, seidenen Haarschöpfen mehr als zehn Kilometer weit fliegen können. Jede einzelne Pflanze produziert hunderttausende Samen. So erstaunt es nicht, dass sich Waldweidenröschen nach Sturmschlägen, Waldbränden und Kahlschlägen oft als erste ansiedeln und deshalb auch «Waldschlagkraut», «Brandkraut» und «Feuerkraut» genannt werden. Es erfüllt so eine wichtige ökologischen Funktion, schützt es doch den frei liegenden Boden vor Erosion. Nach dem Ausbruch des Vulkans Mount St. Helens gehörte das Waldweidenröschen zu den ersten Pflanzen, die den Berg wieder begrünt. Der Name «Trümmerblume» verdankt es übrigens dem traurigen Umstand, dass es nach Bombardierungen die Schutt- und Trümmerfelder bewächst.

Auch die Wurzel des Waldweidenröschens trägt zu seiner Verbreitung und Standfestigkeit bei. Es sind kräftige, unterirdische Rhizome, die sich stark verzweigen, weshalb das Waldweidenröschen als idealer Bodenfestiger gilt, aber schon mal einen Gartenweg unterwandert und das nächste Beet okkupiert. Macht nichts, freue ich mich dann, reisse die gewaltigen Stängel aus, um sie an einem luftigen, trockenen Ort im Haus aufzuhängen.



Nicht nur für Überlebenskünstler

Waldweidenröschen kommen auf der Nordhalbkugel zirkumpolar vor, das heisst von Nordamerika über Europa, Russland, Sibirien bis China und wurden von den Ureinwohnern wohl überall vielfältig genutzt. Selbst die flauschigen Anhängsel der Samen fanden ihre Verwendung. Mit ihnen wurden Kissen und Decken gestopft und Kerzendochte geflochten. Welch gigantische Fleissarbeit!

Alle Teile der Pflanze sind roh oder gekocht essbar und überaus reich an Vitaminen, vor allem A und C. Blüten und Blütenknospen kannst du als Dekoration zu Salaten oder Süssspeisen gebrauchen. Die noch zarten Triebe und Blätter schmecken wie Feldsalat, die jungen, elastischen Stängel lassen sich wie Spargeln zubereiten. Die leicht scharf schmeckenden Wurzeln könntest du im Frühling ausgraben und roh oder gekocht essen. Sie lassen sich auch trocknen und anschliessend mahlen. Das so gewonnene Mehl kann man zur Streckung von Getreidemehl und zum Andicken von Saucen nutzen. Aber vor allem lässt sich aus den Blüten und Blättern ein schmackhafter und wahrhaft legendärer Tee zubereiten.



Iwans Chai – ein Gesundheitselixier – das Leningrad rettete

Einmal, einst, vor langer Zeit litten die Menschen ihrer Sünden wegen an boshaften Krankheiten. In ihrer Not flehten sie die Götter an. Doch vergeblich. Selbst die Schamanen und Heiler waren machtlos. Da erbarmte sich die Göttin des Wassers. Sie segelte auf einem silbernen Boot durch den Nachthimmel und verstreute feine, fedrige Samen, die – kaum hatten sie den fruchtbaren Boden berührt – zu schönen, roten Blumen heranwuchsen. Nur Iwan, ein unschuldiger Bursche, war Zeuge des Geschehens. Er pflückte die Pflanzen, machte Tee daraus und erkannte die ihnen innewohnende Heilkraft.

Der Tee aus meist fermentierten Weidenröschenblättern ist in der russischen, tibetanischen und mongolischen Volksheilkunde seit vielen hundert Jahren überaus beliebt. Er wird auch Kaporie-Tee oder Iwans Chai genannt und soll gegen dreissig Krankheiten wirken. Die Bauern tranken ihn, um ihr schweres Tagwerk zu bewältigen. Bis zum ersten Weltkrieg war der Kaporie-Tee ein wichtiger Exportschlager Russlands.

Peter Badnaev, ein russischer Meister der tibetanischen Heilkunst, leitete eine Nobelklinik, wo sich die Reichen und Aristokraten und ebenso die Zarenfamilie, gegen allerlei Krankheiten – auch Krebs – behandeln liessen. Badnaev behauptete, mit Iwans-Chai könne man sein Leben auf 200 Jahre verlängern. Später wurde der inzwischen 109-Jährige von den Bolschewiken getötet und seine Klinik und Forschungsergebnisse vernichtet. Doch das Wissen um die Kraft des «Aristokratengesöffs» überdauerte die russischen Unruhen und

Umstürze. Jedenfalls wurde während des zweiten Weltkriegs den Soldaten der Roten Armee Iwans Chai als stärkendes Tonikum verabreicht.

Hitler soll von diesem geheimnisvollen Elixier gehört haben, und um die zähen sowjetischen Truppen zu schwächen, gab er den Befehl, die Ortschaft Koporye nahe Leningrad, wo er zurecht eine der wichtigsten Produktionsstätten des sagenhaften Tees vermutete, und dessen Umland zu zerstören. Wegen dieser Manöver, so glauben noch heute manche Russen, fehlte den deutschen Truppen danach die Schlagkraft, um Leningrad einzunehmen.

Das Weidenröschen – gegen dreissig Krankheiten

Leonhart Fuchs, Mediziner und Botaniker, schrieb vor 500 Jahren in seinem «New Kreüterbuch» über das Weidenröschen: «Ist den Apotekern unbekant». Das wäre wohl so geblieben, wenn nicht Pfarrer Rauscher 1978 die Aufzeichnungen Maria Trebens in einer «Mappe» herausgegeben hätte. Das darin beschriebene kleine Weidenröschen und seine heilsame Wirkung auf Prostataleiden – «Die Heilwirkung ist so gross, dass sie alle Beschwerden bei Prostata-Erkrankungen nimmt» – löste einen regelrechten Boom aus. Das blieb auch Wissenschaftlern und Ärzten nicht verborgen. In etlichen Studien wurden die Inhaltsstoffe der verschiedenen Weidenröschenarten genaustens untersucht. Zusammenfassend lässt sich vor allem über das Waldweidenröschen sagen: Es hilft wegen synergetisch wirkenden Stoffen tatsächlich bei Prostataleiden. Daneben enthält es hoch wirksame Substanzen gegen Schmerzen und Entzündungen. Iwans Chai – ob fermentiert oder nicht – wirkt zudem antibiotisch, antiviral, antimykotisch und vermag Krebszellen zum Absterben zu bringen. Das erklärt das breite Spektrum der traditionellen Anwendungen und die mannigfaltige Wirkung dieses wundersamen Krautes.

Es zieht mich hinaus in den Garten, hin zu dem hohen, erhabenen «Feuer-Kräutel». Vor drei Jahren erst haben wir hier einige wenige, mickrige Pflänzchen eingebuddelt. Mit Bangen und Hoffen, ob sie sich zwischen all den Rosenmalven, Pfefferminzen, Ysopen und dem Salbei überhaupt behaupten würden. Ich muss laut lachen. Ausser den Pfefferminzen und dem zähen Salbei hat kein Kraut das wuchernde «Kräutel» überlebt. Oder doch? Einige goldgelbe Blütenköpfchen von Färberkamillen lachen mich zwischen dem dichten Blattwerk des «Kräutels» spitzbübisch an. Doch davon ein andermal.

Verena

Fotos: 1) Cover der Mappe Gesundheit aus der Apotheke Gottes; 5) Flora Batava. Afbeelding en beschrijving der Nederlandsche Gewassen. (1893); 6) *Epilobium angustifolium* (Garofanino maggiore) - Giardino Alpino Antonio Segni al Rifugio Mario Vazzoler, Agordo (BL), Folgende Fotos unterstehen der Creative-Commons Lizenz, Namensnennung und Weitergabe unter den gleichen Bedingungen (<https://creativecommons.org>): 2) kallerna: Fireweed ((*Epilobium angustifolium*); 3) M. Kunz, Willingen: Schmalblättriges Weidenröschen (*Epilobium angustifolium*), Samenstand; 4) Krzysztof Ziarnek: Hyles gallii, Nowogard (NW Poland)



Mehr Informationen: www.liebe-liese.ch