

Zierlich, bescheiden und 1000 Gulden wert

Man soll nie an den unscheinbaren Dingen gedankenlos vorbeigehen. Einen Beweis dafür liefert das etwas glanzlose und gern im verborgenen wachsende Tausendgüldenkraut. Es hat nämlich mehr zu bieten als man auf den ersten Blick meinen könnte: beispielsweise die poetische Eigenschaft, die dezent rosafarbenen Fünferblüten nur bei Sonnenschein zu öffnen. Bei Heilkundigen genießt das Enziangewächs einen guten Ruf als Bitterpflanze, die nicht nur den Magen, sondern den ganzen Menschen anregt. Dabei entfaltet sie ihr wahres Wesen nach demselben Prinzip der Bescheidenheit wie beim Aussehen – erst mit der Zeit schlägt ihre Therapie an.

Unser Tipp: Tausendgüldenkraut

Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) lobte, das Kräutchen leiste die Hilfe dem 1000-Gulden-Namen zum Trotz gratis. In Zeiten ökologisch verödeter Moorwiesen stimmt diese Aussage heute nur noch bedingt.

Tausendgüldenkraut regt Speichel- und Magensaftfluss an, fördert Verdauung und Appetit, bessert bei anhaltender Einnahme Erschöpfungszustände und soll das Herzkreislaufsystem stabilisieren. Diese Wirkungskombination passt besonders gut unterstützend bei einer Therapie wegen Magersucht oder bei verschiedenen Magen-/Darmkrankheiten. Mitstreiter findet das Kraut dabei zuweilen in Wermut und Schafgarbe.

„Tausendgüldenkraut hat gewiß seinen Namen nicht umsonst; es ist ausgezeichnet in seinen Wirkungen.“ (Sebastian Kneipp)

Tipp am (Weges-)Rande: Tausendgüldenkraut steht unter Naturschutz. Europäische Firmen beziehen das Kraut aus Südosteuropa und Marokko.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde
Charité Universitätsmedizin Berlin*