

Die echte Engelwurz

„Die Engelsbotin“



lateinisch - Angelica archangelica

gehört zur Pflanzenfamilie der Doldenblütler (Apiaceae)

Volkstümliche Namen:

Heiligengeistwurz, Heiligenbitter, Engelbrustwurz, Gartenangelika, Giftwürze.

Der Name stammt bereits aus dem Mittelalter. Einer Legende zufolge soll damals einem Einsiedler der Erzengel Raphael erschienen sein. Dieser soll ihn auf die Heilwirkung dieser wertvollen Pflanze hingewiesen haben. Die Endung „Wurz“ bekamen damals nur sehr hochgeschätzte Heilpflanzen. Besonders in der Pestzeit war sie eine wichtige Abwehrrpflanze. Im 15. Jahrhundert galt sie überhaupt als DIE wichtigste aller Heilpflanzen. Als Schutzpflanze wehrte sie wie Bilsenkraut und Knoblauch alles Böse ab. Besonders die Schamanen verwendeten sie, um mit der „Anderswelt“ zu kommunizieren.

Pflanzenmerkmale:

Die 2- bis 4-jährige Pflanze besitzt eine pfahlförmige Wurzel. Sie wird 1 - 2,5 m hoch, und hat kräftige, purpurrötliche Stängel, die fein gerillt sind. Die gelbgrünen oder weißlich-grünen Blüten sind in halbkugeliger Form angeordnet.

Standort:

Die Erzengelwurz ist auf der gesamten nördlichen Halbkugel verbreitet. Am häufigsten kommt sie auf feuchten Wiesen, Flussufern und in feuchten Gräben vor. Sie bevorzugt eher kalkhaltigen Boden. Die Waldengelwurz „Angelica sylvestris“ hat ähnliche Heilwirkungen.

Verwechslungsgefahr: Besteht eventuell für Unkundige mit dem sehr giftigen Doldenblütler „Gefleckter Schierling“. Mit dieser Giftpflanze wurde der griechische Philosoph Hippokrates grausam ins Jenseits befördert. Bei dieser Pflanze riechen die Wurzeln nach Mäusekot.

Verwendete Teile und ihre Inhaltsstoffe:

Hauptsächlich wird, wie ihr Name schon aussagt, die Wurzel verwendet. Neben dem ätherischen Öl wurden viele verschiedene Inhaltsstoffe festgestellt. Darunter Gerb- und Bitterstoffe, Harz, Kohlehydrate, Pektin sowie das Archangelicin.

Heilende Eigenschaften:

Die Engelwurz hat eine wärmende Wirkung und stärkt in erster Linie den Verdauungstrakt. Sie wirkt verdauungsfördernd, appetitanregend, krampflösend, magenstärkend und windtreibend. Daneben hat sie auch antibakterielle, entzündungshemmende und fiebersenkende Eigenschaften. Allgemein betrachtet wirkt sie stärkend und blutbildend (bei Blutarmut).

Rezept Engelwurzaufguss: 5 Gramm getrocknete Wurzel (im Frühjahr oder Herbst geerntet) mit ¼ Liter siedendem Wasser übergießen - 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Rezept Engelwurz-tinktur: 200 Gramm Wurzel in 1 Liter 60 prozentigem Alkohol zwei Wochen stehen lassen.

Kulinarische Verwendung: Die gesamte Pflanze ist scharf und sehr aromatisch und kann daher als Würze für Salat, Fischsuppen und Soßen verwendet werden. Bei den Eskimos und Lappen ist dieses Gewürz viel in Gebrauch. Man denke nur an ihre vielen Heilwirkungen. Die Stängel lassen sich gut kandieren und als Süßspeisen verwenden. Die Blüten (Juli und August) aromatisieren ebenfalls Salate und Speiseeis. Die Engelwurz ist auch Bestandteil des „Schwedenbitter“.



fotos brigitte ablinger

Hans Illig heilendekraeuter@gmx.at