

Engelwurz (Angelica Archangelica)



Die Engelwurz, auch Angelika genannt, ist eine Pflanze der Familie der Doldengewächse. Sie ist eine sommergrüne, zwei- bis vierjährige, nur einmal blühende Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 1 bis 3 Meter, selten nur 50 Zentimeter. Sie besitzt ein dickes Rhizom, das bei Wildpflanzen rübenförmig ausgebildet, bei Kulturpflanzen meist kurz und mit vielen Adventivwurzeln besetzt ist. Die kräftigen Stängel stehen aufrecht und sind zumindest an der Basis rund. Sie sind schwach gerillt, innen markig-hohl, oben verzweigt und schmecken und riechen würzig. Im Spätsommer bringt sie Dolden mit kleinen, hellgrünen Blüten hervor.

Die ältesten Schriftzeugnisse über Kultur und Verwendung der Engelwurz stammen aus Skandinavien, Island und Grönland. Auf skandinavischen Märkten war sie seit dem 10. Jahrhundert erhältlich. Es waren die Wikinger im 10. Jahrhundert, die die Engelwurz in Mitteleuropa einführten. Dort kam die Engelwurz als Kulturpflanze im späten Mittelalter zunächst in den Klostergärten auf. Seit dem 15. Jahrhundert erfreute sie sich in Europa großer Beliebtheit und wurde als das wichtigste aller Heilkräuter eingestuft.

Die Benediktiner und später die Kartäuser nahmen sich der Engelwurz besonders an. Während den Pestepidemien kauten Ärzte auf der Wurzel, um sich vor Ansteckung zu schützen. Noch 1771 gab der französische Autor Buchoz seinen Lesern den Rat, bei Pestepidemien seine Kleidung mit einem Pulver aus Engelwurz zu bestreuen.

Man schätzte die Pflanze als Heilkraut gegen Infektionen, Gifte und viele Krankheiten sowie gegen böse Geister und Schadenszauber. Paracelsus lobte ihren Saft als "höchste Arznei" gegen innere Infektionen und um sich gegen die Pest zu schützen. Sie war auch Bestandteil des berühmten Theriak, jenes Elixiers und Geheimmittels, das als Allheilmittel galt.

Leider ist ihr Vorkommen in heutiger Zeit stark zurückgegangen und es gilt der echten Angelika nur mit größter Ehrfurcht zu begegnen. Weit verbreiteter ist die kleinere und in ihrer Wirkung schwächere Waldengelwurz (*Angelica sylvestris*). Aber auch diese kann für heilende Zwecke durchaus verwendet werden. Bedenke aber, dass es eine Vielzahl - teilweise auch sehr giftiger - Doldenblütler bei uns gibt und man sich ganz sicher sein muß, dass man es mit der Engelswurz zu tun hast. Hier findet man noch eine kleine, einprägsame Bestimmungshilfe: *"Ist der Stängel kantig rauh, ist's der Wiesenbärenklau; ist der Stängel glatt und rund, ist's die Wurz vom Engel."*

In der Volksmedizin wurde Engelwurz als Gegenmittel gegen Tollkirschenvergiftung eingesetzt. Sie sollte aber auch bei Alkoholvergiftung wirken.

„Wann einer von einem wütenden Hundt gebissen worden were/ der nemme Engelwurtzkraut und Wurtzel unnd thue darzu Rauthen. Zerstoss diese Stück wol und mach mit Honig ein Pflaster darauss/ streichs auff ein Tuch unnd legs über den Schaden/ das zeucht alles Giff heraus.“ (Tabernaemontanus, New Kreuterbuch, 1588)

Die Angelika wird in Deutschland, Frankreich und Belgien landwirtschaftlich angebaut.

Heilwirkung

Engelwurz gilt als antibakteriell auch gegen Schimmelpilze.

Die Inhaltsstoffe der Engelwurz entfalten schon im Mund ihre Wirkung, so daß der Speichel zu fließen beginnt. Im Magen werden Verdauungssäfte freigesetzt und die Gallenblase sondert ihre Gallenflüssigkeit ab. Einige Inhaltsstoffe (Furanocumarine) erhöhen die Empfindlichkeit für Sonnenlicht und können bei empfindlichen Menschen eine Entzündung der Haut verursachen.

Die Engelwurz wurde lange Zeit von der Schulmedizin unterschätzt: In ihr enthalten sind unter anderem Gerbstoff und Vitamin B 12, die in unserem Körper Glückshormone freisetzen. Dies kann bei leichten depressiven Verstimmungen helfen.

Die Angelika wurde auch als Nahrungsmittel genutzt. Dazu wurden die Samen mit Milch in Därmen als eine Art gewürzte Käsewurst verarbeitet, die lange lagerbar war.

Anwendung

Die Engelwurz ist verwandt mit dem Kümmel und der süßen Pimpinelle. Verwendung findet vor allem die Wurzel (als Droge *Angelicae radix*), sie enthält Bitterstoffe und ätherische Öle, zählt also zu den Amara-Drogen. Sie wirkt karminativ, regt also den Magensaft aber auch die Bauchspeicheldrüse an. Eine ähnliche Wirkung wie Kalmus

In der Volksmedizin wird das ätherische Öl (als Droge *Angelicae aetheroleum*) aus den Wurzeln innerlich gegen Schlaflosigkeit und äußerlich gegen Rheuma und Neuralgien angewendet. In größeren Mengen ist das ätherische Öl toxisch. Wegen des Aromas bereitet man statt Tee eine Tinktur aus den Blättern und Samen.

Der Tee

Der Tee hilft bei Magen-Darm-Problemen, Rheuma und Husten. Die Wurzel regt die Lebertätigkeit an. Alkoholische Auszüge oder Tees werden gegen Appetitlosigkeit, leichte Magen- und Darmkrämpfe, Völlegefühl und Blähungen eingesetzt.

Einen gehäuften Teelöffel fein geschnittener Wurzel mit kochendem Wasser überbrühen und bedeckt 10 min ziehen lassen. Bei Appetitmangel mit Honig gesüßt vor den Mahlzeiten eine Tasse warm trinken bei Blähungen etc. ungesüßt. Beruhigt Migräne und Nerven, verhindert Schwitzen und Schwindel, erhöht die Elastizität der Adern.

Atemorgane: Gurgeln mit dem Tee reinigt die Kehle und die Mundhöhle und stärkt die Schleimdrüsen der Atemorgane. Besonders bei lange bestehenden, chronischen Lungenkrankheiten hilfreich. Hier auch die Salbe oder den Ölauszug anwenden.

Verdauung: verhindert Blähungen, regt die Gallen- und Magensäurebildung an (auch bei Sodbrennen), beruhigt den Darm, lindert Bauchschmerzen, reinigt das Blut und heilt Katarrh. Es werden vor allem die Wurzel, aber auch Kraut und Samen verwendet.

Ein magenstärkendes Bitterelixier kann folgende Bestandteile enthalten: Wurzel von Angelica, Enzian, Kalmus, sowie Tausendgüldenkraut und wenig Wermut in Obstler ansetzen. Nach 3 Wochen abgießen und bei Bedarf vor dem Essen 20 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

Verwendung in der Küche:

Alle Pflanzenteile sind hocharomatisch und haben nervenstärkende Wirkung. Die Sprossen eignen sich für Salate. Die Stiele werden kandiert und wie Orangeat als Backzutat verwendet. Stängel und Wurzel können roh verzehrt werden. In Norwegen und Island wird Engelwurz heute noch als Gemüse verzehrt. Engelwurzpulver kann man zum Würzen verwenden.

Kräuterliköre

Das Öl aus Wurzeln und Samen ist wichtiger Bestandteil von Kräuterlikören und Bitterschnäpsen, wie Boonekamp, Bénédictine. Weitere Produkte in denen Angelikawurzel enthalten ist, sind "Klosterfrau Melissegeist" und "Doppel Herz". Engelwurz ist auch Bestandteil des Schneeberger Schnupftabaks. Mit den Früchten werden Wermutwein, Gin und Chartreuse aromatisiert.

Verwendung als Duftpflanze:

Die Engelwurz wird als Fixativ in Potpourris verwendet. Engelwurzöl gehört zu den Bestandteilen, die dem Cointreau-Likör seinen Duft verleihen. Engelwurz war auch Bestandteil von Karmelitergeist, eines der frühen Parfüme, welches die Nonnen der Abtei St. Juste für Karl V. von Frankreich herstellten. Der Duft von Angelika soll inspirieren, neue Gedanken und Lösungen zeigen.

Engelwurz selbst sammeln

Man gräbt die Wurzeln im Herbst von mindestens zweijährigen Pflanzen aus, wäscht sie gründlich, spaltet sie der Länge nach in 4 Teile und läßt sie in einem warmen Raum trocknen. Die Wurzeln dürfen nicht im Backofen getrocknet werden, da sonst die wertvollen ätherischen Öle verdunsten. Gut geeignet ist ein luftiger Dachboden.

Bewahren Sie die getrocknete Wurzel dann gut abgeschlossen auf, da Insekten darauf stehen.

Bei der Ernte sollten Handschuhe getragen werden, weil die Pflanzensäfte die Haut reizen.

Die Blätter erntet man vor der Blüte und trocknet diese im Schatten.

Die Samen werden im Spätherbst oder frühen Winter geerntet und werden nachgetrocknet.

Hinweis: Dieser Infobrief kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 28. April 2012, 15⁰⁰ – 17³⁰ Uhr**

Vortrag & anschließendes Gruppengespräch mit Manfred Markgraf

„**Leben und Tod - die ewige Reise**“

Camphill-Ausbildungen Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

Der Vortrag zeigt auf, wie wir Menschen die einzelnen Übergangsstadien während und nach dem Tod erleben und wie sich unsere Lebensweise auf das Weiterleben in einer feinstofflichen Dimension auswirkt. Es werden auch Gebete und Rituale angesprochen, die den Sterbenden den Übergang erleichtern sollen.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es Gelegenheit zum Austausch von Fragen und Erfahrungen.

Bitte um Anmeldung unter: manfred.markgraf@email.de, oder Telefon 07554-9899991

Der Eintritt ist frei, Spende für Raummiete erbeten

Literaturhinweis:

Kräuterelixiere, Die selbstgemachte Hausapotheke, Miriam Wiegele, Bacopa Verlag

Hausapotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus dem Kloostergarten, Pater Simon, Kosmos-Verlag

Mit Pflanzen verbunden, Wolf-Dieter Storl, Heyne-Verlag

Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

<http://www.flunk.de/kraeuter-gewuerze/angelika-engelwurz.php>

<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/angelika.htm>

<http://www.lebensmittellexikon.de/a0002560.php>

<http://www.docjones.de/wirkstoffe/engelwurz-angelika>

http://www.derkleinegarten.de/800_lexikon/807_heilpflanzen/140_angelica_archangelica_angelika_heilpflanze_tee.htm

<http://www.kaesekessel.de/kraeuter/e/engelwurz.htm>

<http://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/engelwurz>