



Immergrün (Vinca minor)



Das (gemeine) Immergrün, gehört zur Gattung der Hundsgiftgewächse. Die gegenständigen ganzrandigen Blätter haben eine ledrige, glänzende Schutzschicht. Es wächst als kleiner Halbstrauch bis zu zwanzig Zentimetern Höhe in lichten Laub- Au- und Mischwäldern, im Gebüsch auf Lichtungen in humusreichem lockerem Boden. Seine Heimat ist Mittel- und Südeuropa bis zum Kaukasus bis auf die Höhe von 1300 Metern.

Der wissenschaftliche Gattungsname Vinca und leitet sich vermutlich ab vom lateinischen vincere für besiegen (von Eis und Schnee), allerdings ist es gut denkbar, dass seine geniale Wirkung auf das Denkvermögen mit „be-siegen“ gemeint ist.

Bereits im ersten Frühling erscheinen hellblaue bis rotviolette Blüten bis in den Juni hinein, manchmal auch weiß oder rosa gefärbt. Das kleine Immergrün ist sehr anpassungsfähig und wächst gesellig beinahe überall. Es verbreitet sich durch lange Triebe und ist ein beliebter Bodenbedecker.

Das Immergrün wurde bereits in der Antike und im Mittelalter als Heilpflanze genutzt. Es galt als Liebespflanze mit magischer Kraft und wurde als Brautschmuck verwendet. Im Kräuterbuch des Tabernaemontanus (1520 - 1590), heißt es Sinnkraut: "Wider das Nasenbluten soll man das Kraut zerstoßen / auf den Scheitel des Hauptes / und um den Hals binden / so lässt es nach.: Auch ist es gut dass man die Blätter lang im Mund halte / davon sich auch das Nasenbluten zu stillen pfleget." An anderer Stelle: "Es wird dies Kraut sehr gerühmet von den Weinhändlern / die trübe abgefallenen Wein / in kurzer Zeit wiederum schön / gelb und lauter damit zu machen / wann man es ins Faß legt..."

Sammelhinweise: Sammelzeit ist April/Mai zur Blüte. Bündeln, an luftigem, schattigem Ort aufgehängt trocknen.

Heil- und Wirkstoffe

Der wichtigste Wirkstoff des Immergrün ist das Vincamin (0,1-0,2%) ein Indolalkaloid mit gefäßerweiternden Eigenschaften. Der Gehalt ist im April/Mai und Ende Sommer am höchsten. Es enthält auch zusammenziehende Tannine und verschiedene Alkaloide. Darüber hinaus enthält es Flavonoide, Gerbstoff, Pektin, organische Säuren, und Mineralsalze.

Immergrün-Extrakte besitzen blutdrucksenkende, krampflösende, immunstimulierende, zytotoxische und schmerzstillende Eigenschaften. Die Pflanze hemmt die Milchsekretion. Die im Immergrün enthaltenen Alkaloide wirken auf den Blutdruck, das Herz, die Nerven und das Immunsystem.

Untersuchungen an Tier und Mensch haben gezeigt, dass Vincamin den Blutdruck senkt, die Durchblutung des Gehirns und damit Sauerstoff- und Glucose-Versorgung verbessert. Es steigert den Harnfluss.

Anwendung

Das Immergrün wird innerlich und äußerlich angewendet

Innerliche Anwendung

Abkochung: 30g der Blätter auf 1 Liter Wasser 2 Minuten lang abkochen. 2-5 Tassen pro Tag trinken. Da der Geschmack sehr bitter ist, eventuell mit Honig süßen. Einzelne Blüten kann man essen.

In der Homöopathie wird es potenziert bei Ausschlag am Kopf und Entzündung im Nasen-Rachenraum eingesetzt.

Äußerliche Anwendung

Kompressen auf Haut und Brüste, 3mal täglich etwas 10-15 Minuten auflegen. Bei Blutergüssen sind die Kompressen kalt, bei entzündeten Brüsten warm anzuwenden.

Als Zusatz zu Teemischungen, die **Altersbeschwerden** lindern: Nervenunruhe, Angst- und Engegefühl, Verdrossenheit. So kann man die Heilkraft von Weißdorn für den Herzmuskel steigern; zusammen mit Johanniskraut lindert das Immergrün leichte Depressionen.

Diesen Tee vor den Hauptmahlzeiten oder 1 Stunde vor dem Schlafengehen trinken. Immergrün kann man auch trocknen und zu Pulver zermahlen. 2 x täglich eine Messerspitze einnehmen.

Wegen der Alkaloide darf man es nur in Maßen gebrauchen, besser ist es in einer Teemischung, z.B. mit Weißdornblüten, Melisse, Apfelsinenblüten.

Unzureichende Durchblutung des Gehirns: Das Alkaloid Vincamin wirkt gefäßerweiternd auf die Gehirnarterien. Dadurch nehmen die Durchblutung des Hirngewebes und die Funktion des Nervensystems zu. Da es den Blutdruck herabsetzt, wirkt es bei Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen, Durchblutungsstörungen der Netzhaut und anderen Symptomen für mangelnde Hirndurchblutung, wie Arteriosklerose, Bluthochdruck.



Vincamin passiert die Blut-Hirn-Schranke u. verbessert die Sauerstoffversorgung der Nervenzellen. Vincamin gehört zu den häufig verwendeten Wirkstoffen bei ungenügender Hirndurchblutung.

Die Pharmaindustrie gewinnt aus der Pflanze das medizinisch wirksame Vincamin. Es wird zur Behandlung von anfänglichem Alzheimer und zur Anregung der Gehirndurchblutung eingesetzt.

In der Schulmedizin werden isolierte Bestandteile des Immergrüns (Vincristin) bei Leukämie eingesetzt, dabei wird auf seine starke Giftwirkung besonders für die Leber sehr deutlich aufmerksam gemacht. Ansonsten wird Immergrün wegen seiner leichten Giftigkeit in der Schulmedizin nicht angewandt.

Migräne: Es wird zur Behandlung von Migräne eingesetzt.

Blutungen: Äußerlich zum Blutstillen sowie bei Blutergüssen und Prellungen.

Abstillen: Immergrün bewirkt ein Nachlassen der Milchbildung bei stillenden Müttern. Es wird die Abkochung durch Auflegen von Kompressen auf die Brust angewendet, diese Wirkung wird von Salbei und Petersilie unterstützt, auch bei Brustdrüsenentzündung als Kompresse.

Vorsicht! Schwangere dürfen kein Immergrün einnehmen.

Homöopathische Präparate zur Anwendung bei **Hautleiden** oder bei **Durchblutungsstörungen** sind im Handel.



Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 3. Mai Kräutermorgen bei Dr. Höfer**
Üb.-Bambergen ab 9 Uhr; Kostenbeitrag 10.-
- **Donnerstag 22. Mai 2014** 19° Uhr
Kräuterstammtisch in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
Bitte anmelden unter : manfred.markgraf@email.de, oder info@hp-winter.de
- **Samstag 31.5. und 1.Juni 2014**
Astrologieseminar mit Wolfgang Bartolain
Die Lehre von den Sieben Strahlen auf das persönliche Horoskop
In den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
Bitte anmelden unter : manfred.markgraf@email.de, (nur noch 2 Plätze frei)

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

1) Buch: Blätter von Bäumen, Susanne Fischer-Rizzi, AT Verlag

2) Buch Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag

Buch: Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

<http://gesund.co.at/immergruen-heilpflanzenlexikon-23040/>

<http://www.heilpflanzen-suchmaschine.de/immergruen/immergruen.shtml>

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

<http://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen/immergruen.htm>