



## Die Heilwirkung des Kalmus (*Acorus calamus*)



Echter Kalmus, *Acorus calamus*, gehört zur Familie der Aronstabgewächse und ist eine geschützte Wasserpflanze, die unter anderem auch Deutscher wilder Ingwer, oder Magenwurz genannt wird.

Kalmus kam durch die ayurvedische Medizin aus dem Norden Indiens im 16. Jahrhundert zu uns und eroberte danach ganz Mitteleuropa, wo er heute noch in Kulturen gezüchtet wird.

Die Klöster nahmen diese wundersame Pflanze in ihre Gärten auf, um Liköre herzustellen, die bei Magenproblemen und Verdauungsstörungen helfen. Noch heute verwendet man den Kalmus zur Aromatisierung von Bieren oder Branntweinen und für Verdauungsschnäpse.

Man findet den Kalmus an den Uferzonen von Gewässern, in Gräben und auf Sumpfwiesen. Der Kalmus wächst meist nur vereinzelt, deshalb steht er in manchen Ländern unter Naturschutz. Da im mitteleuropäischen Klima die Früchte des Kalmus nicht zur Reife gelangen, kann sich diese Pflanze in Europa nur mit Hilfe des im Schlamm wachsenden

Wurzelstockes ausbreiten. Die Vermehrung erfolgt durch Teilung des Wurzelstocks.

Echter Kalmus kann eine Höhe bis 1,50 Meter erreichen. Er besitzt einen daumendicken, verzweigten, ausdauernd kriechenden Wurzelstock, aus dem ein dreikantiger Stängel wächst. Solche Stängel haben einen etwa 10 cm langen, etwas eingekrümmten, grün- bis braungelben Kolben. Kalmus wird im März, April oder September, Oktober ausgegraben, gereinigt, in 5 cm lange Stücke geschnitten, gespalten und getrocknet.

Kalmus ist mit Schwertlilien und Igelkolben zu verwechseln, die ebenfalls an Schilfgürteln, Bachufern und in Gräben wachsen.

Der angenehme Geruch von Kalmuswurzel erinnert an Mandarinen. Sein Geschmack hingegen ist pfefferartig bitter. Im Mittelalter war der Kalmus ein sehr bekanntes Heilmittel. Die Ägypter nannten ihn früher heiliges Rohr. Auch in der Bibel wird der Kalmus erwähnt. In China wird Kalmus Ch'ang Pu - Lebensverlängerer genannt. Die Indianer verwendeten die Wurzel als Aphrodisiacum, bei Magenreizung und Blasenentzündung und legten den Wurzelbrei auf Brandwunden.

Eine kurze Filmsequenz zum Kalmus auf Youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=kYyOUEQ6hyo>



### Heilwirkung

Die Kalmuswurzel enthält u.a. Glykoside, Bitterstoffe, Gerbstoffe, 20% Stärke, Zucker und Cholin, Salze und ätherisches Öl (1,5 – 4%). Sie ist unter den inländischen aromatischen Heilkräutern das kräftigste Heilmittel. Die Wirkung der Kalmuswurzel ist gleichzeitig flüchtig erregend, anhaltend und stärkend auf die Verdauungsorgane; ihre Wirkung entspricht Baldrian, Wermut, Kamille und Engelwurz. Den Wermut übertrifft sie in der erregenden Wirkung, der Baldrian in seiner Wirkung auf das Nervensystem und auf die Schleimhaut. Der Gebrauch der Kalmuswurzel gilt als das beste Magenheilmittel. Von großem Nutzen ist er bei solchen Krankheiten, die durch allgemeine Schwäche und Reizlosigkeit der Verdauungsorgane veranlasst werden, sowie bei Drüsenleiden und Gicht, sodann gegen öfter wiederkehrende Magenblähung und Darmblähung, Kolik und schmerzhaftem Durchfall.

### Anwendungsbeispiele und alte Rezepte

#### Kalmus-Tee

1 Teelöffel Kalmuswurzel mit 1/4 Liter kaltem Wasser ansetzen, über Nacht ziehen lassen und abseihen. Dieses dann vor den Mahlzeiten trinken.

Für festes Zahnfleisch Kalmustee ist ein gutes Gurgelmittel, um das Zahnfleisch zu kräftigen und lockeren Zähnen wieder Halt zu geben. Täglich abends mit 1 Tasse Tee gurgeln. Dadurch werden auch Fäulnisstoffe zwischen den Zähnen beseitigt, Karies vorgebeugt und übler Mundgeruch genommen. Am besten zusammen mit Birkenblättern, Ringelblume, Eberraute, Pimpinell.

#### Bei unklaren Verdauungsstörungen

scheinbar grundlos auftretender Durchfall auch abwechselnd mit Verstopfung, Bauchkrämpfe und Völlegefühl. Untersuchungen bestätigen kein Organleiden; auffällig ist: Stress verstärkt die Beschwerden. Hier wirkt Kalmustee ausgleichend und regulierend. Mehrmals im Jahr 3 Wochen lang, täglich 2-3 Tassen trinken.



Gegen Kopfschuppen Kalmuswurzel scheint in manchen Fällen übermäßige Hornbildung der Kopfhaut regulieren zu können. Deshalb nach dem Haare waschen Kalmustee in die Kopfhaut einmassieren. Nicht nachspülen! Besonders eignet sich ein Tee, aus gleichen Teilen Birkenblättern und Kalmuswurzeln.

Gegen chronische Magenschwäche 60 g Kalmuswurzeln 30 g Gundelrebenkraut, 20 g Tausenguldenkraut. Diese Kombination fördert die Verdauung bei chronischen Magenpatienten, indem sie die Produktion der Magensäfte und die Gallenfunktion anregt.

Stärkung des Gedächtnisses 30 g Kalmuswurzeln 20 g Melissenblätter 20 g Rosmarinblätter 10 g Ehrenpreis 10 g Wermutkraut 10 g Weißdornkraut. Längere Zeit angewendet, vermag diese Teemischung die Gedächtnisleistung zu steigern.

Zur Stärkung der Nierenfunktion 40 g Kalmuswurzeln 20 g Hauhechelwurzeln 20 g Wermutkraut 20 g Ackerschachtelhalmkraut. Dieser Heiltee ist geeignet, um die entgiftende Nierenfunktion bei Kuren oder zur Raucherentwöhnung anzuregen; weniger bei akuten Nieren- und Blasenproblemen.

### Verdauungsbeschwerden

1 Teelöffel mit 1/4 l kaltem Wasser ansetzen und nach 10 Std. ab sieben. Täglich mehrere Tassen schluckweise trinken. Wo Magensäure fehlt oder im Überschuss gebildet wird: Kalmus gleicht die Magensäure aus. Auch bei Magen- und Darmgeschwüren, bis hin zu blutigem Durchfall.

### Kalmus als Badezusatz

200 Gramm Kalmuswurzeln in 5 Liter kaltem Wasser ansetzen und über Nacht stehen lassen. Dann bis zum Kochen erhitzen, etwas ziehen lassen und den Auszug dem Badewasser zufügen. 20 Minuten baden. Nach dem Bad nicht abtrocknen, sondern mit Badetuch oder Bademantel im Bett, gut zugedeckt eine Stunde ruhen. (Fussbäder bei Frostbeulen)

### Potenzschwäche bei Männern

Die Kalmuswurzel ist ein Hilfsmittel bei sexueller Schwäche des Mannes. In 1 Liter Apfelwein 10 g Kalmuswurzel, 20 g Ginseng 14 Tage stehen lassen. Dann 14 Tage hintereinander 1/8 Liter schluckweise trinken. (Auch Bohnenkraut, Bärenklau, Weidenrinde und Schöllkraut zu Fußbädern)

### Weitere Anwendungen

Kalmus beseitigt überreichenden Atem und wirkt günstig bei Leber- und Milzschwäche, bei Nierenleiden, Stoffwechselstörungen und wird zum Reinigen des ganzen Körpers von Säuren und Stoffwechselschlacken angewandt. 100g Kalmuswurzel (eventuell mit anderen Kräutern in 5 Liter Wasser 12 Std. kalt ansetzen) kurz erhitzen als Absud zu einem Vollbad

getrocknete Kalmuswurzel



Der Kalmus bei Wala: „Der Kalmus stärkt als Heilpflanze geschwächte Verdauungsprozesse. Ein wässriger Auszug der frischen Wurzel mit Zucker ist Bestandteil des alkoholfreien Wala Bitter Elixiers. Das Enzian Magentonikum wird auch ohne Zucker hergestellt. Beide Wala Arzneimittel unterstützen die Verdauung nach einem schweren Essen, bei Appetitlosigkeit oder Völlegefühl. Eine Urtinktur der Wurzel ergänzt das Wala Bolus alba comp. Pulver, das bei Durchfall und Erbrechen hilft. Wala Juniperus/Berberis comp. Kapseln finden Einsatz bei Ausscheidungsschwäche der Nieren und Winden (Blähungsabgang) die von schwacher Nierentätigkeit herrühren.

**Vorsicht: hohe Dosierung kann zu Halluzinationen führen.**

*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:

Haus-Apotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Klostersgarten, Pater Simons, Kosmos-Verlag  
Kölbl's Kräuterfibel, Konrad Kölbl, Reprint-Verlag Konrad Kölbl  
Medizin der Erde, Heilanwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen, Susanne Fischer – Rizzi, AT-Verlag  
Kräuterelixiere, Die selbstgemachte Hausapotheke, Miriam Wiegele  
<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/kalmus.htm>  
<http://www.fridashome.de/getraenke/heiltee/Kalmus-Tee.html>  
<http://suite101.de/article/echter-kalmus--hilfreich-nicht-nur-bei-magen-darm-beschwerden-a123801>  
<http://www.gesunde-hausmittel.de/heilpflanzen/kalmus>  
<http://www.gewuerzlexikon.de/kalmus.html>  
<http://www.teichpflanzen-shop.de/Teichpflanzen-p752h29s69-Acorus-calamus-Kolbe.html>