

## Gänsefingerkraut *Potentilla anserina*

<b>Volksnamen:</b>	Anserine, Silberkraut, Gänserich, Gänsekraut, Krampfkraut, Fingerkraut
<b>Drogenname:</b>	Anserinae herba
<b>Pflanzenart – Höhe:</b>	Rosengewächs (Rosaceae), mehrjährig, 40 cm
<b>Boden &amp; Standort:</b>	nährstoffreicher Boden, Sonne
<b>Aussaat:</b>	Frühling
<b>Vermehrung:</b>	Teilung von Oktober bis März, Stecklinge (Ausläufer) im Sommer
<b>Blütezeit:</b>	Mai bis August
<b>Sammelzeit:</b>	Mai bis August
<b>Verwendete Teile:</b>	Blüten und Blätter, seltener Wurzeln
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Gerbstoffe, Tormentol, Flavonoide, Tannine, Amine, Kalzium
<b>Eigenschaften:</b>	krampflösend, zusammenziehend, wundheilend

### Volksglaube und Mythologie

Gerade beim Gänsefingerkraut war früher von vielen Elfen und Geisterchen die Rede, die sich zum fröhlichen Plausch auf den silbrigen Blättern treffen sollten. Weil die Pflanze bei Regen schützend ihre Blätter über die Blüten zieht, ist sie ein Symbol der behütenden Mutter Maria.

### Sammeln in der Natur:

Weit verbreitet auf grasbewachsenen Plätzen, an Bächen und Teichen, an Wegrändern und Gräben.

### Konservieren/Aufbewahren:

Die ganze Pflanze schnell und schonend trocknen, am besten im lichten Schatten, aber auch der Herd mit Temperaturen unter 40 Grad ist möglich. In Säckchen lagern.

### Kommission E:

Bei Durchfall, Entzündungen im Bereich Mund- Rachenschleimhaut

### unterstützende Edelsteine:

Petalit, Pyrit, Apophyllit, Perlmutter, Kupfer, Katzenauge, Aquamarin, Amazonit

### Homöopathie:

Potentilla anserina wird als Urtinktur verabreicht, bei Regelbeschwerden und Unterleibskrämpfen nimmt man mehrmals täglich 5 Tropfen.

### Hildegard:

Wenn der Mensch sich zusammenkrampft, so mag es in Wein gesotten und getrunken werden. Es ist warm und sein Saft hat Feuchtigkeit und ist gut gegen das Fieber. Zerstoße daher das Kraut und dem mische Semmelmehl mit Wasser bei, wie wenn du Törtchen machen willst, und dann mische noch Mohnöl darunter, mache daraus einen Teig, und dann bestreue ein Tuch damit. Und nachdem du das ganze Tuch erwärmt hast, umwinde damit den Bauch des Menschen, der starkes Fieber hat. Wenn ein halber Tag oder eine halbe Nacht vergangen ist, nimm das Tuch weg und wärme es abermals am Feuer, und tue dasselbe wieder. Tue dies oft, und die Fieber werden weichen.

### Anwendungen:

Auch heute noch kennt fast jeder Bauer das Gänsefingerkraut, denn es war lange Zeit ein Notfallmittel bei allen Verletzungen der Haustiere, aber auch der Menschen. Meist wurde das frische Kraut in Milch gekocht, was auf seine Präsenz über viele Jahrtausende hinweist. Die alten Germanen kochten die meisten ihrer Heilmittel in Milch. Pfarrer Kneipp hat die Pflanze wieder ins Bewusstsein der Menschen geholt. Er verwendete sie vielfältig, lobte aber

besonders ihre krampflösende Eigenschaft bei Säuglingen, wenn, diese Magen- oder Darmkrämpfe hatten. Anserine hilft bei schmerzhafter Menstruation durch die Entspannung der Gebärmutter. Generell reinigt die Pflanze das Blut und macht es dünnflüssiger, die innerlichen Anwendungen, als Pulver, Tee oder Tinktur sind bei allen leichteren Krampfzuständen, auch als ein Mittel bei Krampfadern, zu empfehlen. Pulver aus Gänsefingerkraut wird aus den getrockneten Blättern und Blüten bereitet. Man verwendet es messerspitzenweise bei unspezifischen akuten Durchfällen, bei Darmkoliken, Meteorismus (Gasansammlungen im Darm- und Bauchbereich) und Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Weil sich immer auch an den Augen zeigt, wenn innerlich etwas nicht in Ordnung ist, kann man vorsorglich zu Gänsefingerkraut greifen, wenn man rote Augen und Flecken im Gesicht hat. Bei zu starker Monatsblutung helfen Tee und Essenz. Will man die Pflanze vor allem gegen Krämpfe einsetzen, mischt man unter Blätter und Blüten auch die getrocknete (oder frische) Wurzel und verwendet für den Aufguss Milch. Bei Reizmagen nicht verwenden.

### **Tee:**

2 gehäufte Teelöffel Kraut in 1/4 l kaltes Wasser (Milch) geben, zum Sieden erhitzen, etwas ziehen lassen. 3 Tassen täglich sind ausreichend, bei Krämpfen stündlich einige Esslöffel.

Die innerliche Wirkung wird durch die Auflage von Umschlägen mit dem Aufguss unterstützt. Wickel oder ein Tuch mit der Flüssigkeit, das man warm abdeckt, helfen bei Regelschmerzen, aber auch Muskelkrämpfen. Zum Vertreiben von geschwollenen Schenkeln und Füßen gibt man das taufrische Kraut in die Schuhe und geht darauf, das vertreibt auch Schweißfüße. Die Essenz der Pflanze wirkt als Einreibung bei Wadenkrämpfen und bei Gliederschmerzen.

Lockere Zähne können sich festigen, wenn man oft mit Blätterabsud gurgelt. Bei geröteten Augen Tuch oder Wattebausch mit starkem Tee befeuchten und auf die geschlossenen Lider legen. Noch besser wirkt der Frischsaft aus den Blättern, er ist aber mühsamer herzustellen.

Manchmal kann der Körper verschiedene Mineralien oder auch Vitamine nicht richtig aufnehmen. Gänsefingerkraut dürfte ein Zellkommunikator für Kalzium sein. Bei einer gestörten Kalziumaufnahme sollte es also vermehrt verwendet werden.

In der Küche hat das Pflänzchen seinen seltenen, aber festen Platz. Die Blätter passen in Salate, in Suppen und in Getreidebratlinge. Die Wurzeln waren in alter Zeit eine häufige Gemüsespeise, getrocknet und gemahlen wurden sie zu einem Mehlersatz, wer will, kann dies auch heute ausprobieren, man hat neue Geschmackserlebnisse.

Haben Kühe Magenbeschwerden, so bereitet man ihnen einen Heiltrank aus Gänsefingerkraut. Dazu übergießt man 1 große Hand voll Fingerkraut mit 1 l Milchwasser, erhitzt bis zum Sieden, seigt ab und lässt die Flüssigkeit abkühlen. Diese Abkochung gibt man dem Tier zu trinken. Bei äußerlichen Wunden wird damit abgewaschen oder das gekochte Kraut aufgelegt, die Tiere lassen sich das sehr gerne gefallen. Früher war das Pulver bei Bauern beliebt, deren Stier keine Freude an den Kühen hatte.

Potentilla aurea, das Goldfingerkraut, ist ebenfalls eine alte Heilpflanze. Der Tee wird gegen Durchfall verwendet. Sie ist eines der besten Volksmittel bei Zuckerkrankheit und hat krampflösende Eigenschaften, die im Magen-Darm-Trakt wirksam werden. Äußerlich verwendet man sie als Gurgelwasser bei Halsentzündungen und Zahnfleischbluten. Der Badezusatz desinfiziert schlecht heilende Wunden. Sie enthält Gerbsäure, Glykoside, Tormentol, ätherische Öle, Gummi, Stärke und Harz.

Potentilla caulescens, das Stängelfingerkraut, wächst nur auf Kalkfelsen und hat, genau wie viele Fingerkrautarten die heute im Fachhandel angeboten werden, nur ein wenig der großen Heilkraft der Schwester mitbekommen. Aber alle Fingerkrautarten sind schnelle Bodendecker mit zauberhaften Blüten.

## **Rezept für die Gesundheit:**

### **Weintinktur:**

5 g getrocknetes Kraut in 100 ml Weißwein 10 Tage ausziehen und abfiltern, dies geschieht am besten durch einen Kaffeefilter.

Bei Bedarf zwei Gläschen täglich trinken.

### **Gänsefingerkraut-Essenz:**

10 g frisches zerkleinertes Kraut wird mit 100 ml 60%igem Alkohol übergossen und 10 Tage ins Dunkle gestellt. Abseihen und mehrmals täglich 20 Tropfen einnehmen.

**TCM:**

Die thermische Wirkung ist kühl, die zugeordneten Organe sind Dickdarm und Magen. Gänsefingerkraut hebt allgemein das Qi, es stärkt die Milz und ist entzündungshemmend bei feuchter Hitze auf der Haut.