

## Blutwurz *Potentilla tormentilla*

<b>Volksnamen:</b>	Ruhrwurz, Siebenfingerkraut, Birkwurz, Feigwurz, Tormentillwurz
<b>Bauchwehwurz Drogenname:</b>	Tormentillae rhizoma
<b>Pflanzenart – Höhe:</b>	Rosengewächs (Rosaceae), mehrjährig, 20 cm
<b>Boden &amp; Standort:</b>	durchlässiger Boden, Sonne
<b>Aussaat:</b>	Frühling
<b>Vermehrung:</b>	Wurzelteilung von Oktober bis März oder Stecklinge im Sommer
<b>Blütezeit:</b>	Sommer
<b>Sammelzeit:</b>	Frühjahr oder Herbst
<b>Verwendete Teile:</b>	Wurzel
<b>Inhaltsstoffe:</b>	bis 20 % Gerbstoff, Catechin, Ellagsäure, Tormentol, ätherisches Öl, Harz, Gummi, Stärke
<b>Eigenschaften:</b>	blutstillend, stopfend, zusammenziehend, krampflösend

### Volks Glaube und Mythologie:

Wollte man ein Amulett tragen, das einen zuverlässigen Schutz vor bösen Einflüssen darstellte, so wurde eine passende Wurzel der Blutwurz gesucht, schon durch ihren Namen ausdrückte, was man von ihr erwartete: potentilla mächtig. Wenn die Monatsblutung nicht kommen wollte, mischte man gleichviel Pulver des Blutwurzkräutes, der Hauswurz und Lilienöl, und nahm dieses Gemisch ein, dies galt als besonderes Mittel der Sympthiemedizin »wenn Jungfer ihre Zeit (menses) nicht hat.«

Die Blutwurz wird in älteren Schriften ebenso oft wie Bibernelle und Ehrenpreis als »Antipekkrut« genannt. Nach altem Glauben kommt alle sieben Jahre Teufel und beißt einmal bei der Wurzel ab. Tatsächlich sieht die kurze, knollige Wurzel wie abgebissen aus.

### Sammeln in der Natur:

Wächst in Sumpf- und Moorwiesen, häufig auf Magerwiesen, auf Heideböden.

### Konservieren/Aufbewahren:

Die Wurzel wird gründlich gereinigt, zerkleinert und im Halbschatten oder bei milder Hitze im Backrohr getrocknet. Man lagert in Dosen oder Glasgefäßen. Blutwurz-Wurzel soll innerhalb eines Jahres aufgebraucht werden, da sie bei längerer Lagerung ihre Eigenschaften verliert. Das Kraut kann man ebenfalls trocknen und in einen Magentee mischen, es hat zwar nicht die »mächtige« Wirkung der Wurzel, ist aber ebenfalls kräftigend.

Der Absud ist zum Reinigen von Wunden und Verletzungen geeignet, das enthaltene Poly-phenol besitzt entzündungshemmende und zusammenziehende Eigenschaften.

### unterstützende Edelsteine:

Amethyst, Granat, Edelopal, Turmalin, Hämatit, Rubin, Smaragd

### Hildegard:

Die Tormentill ist kalt, und diese Kälte ist gut und gesund. Sie wirkt gegen Fieber, die von schädlichen Speisen kommen. Nimm Tormentill und koche sie in Wein und Honig. Seihe das durch ein Tuch, und trinke es oft nüchtern und abends, und die Fieber werden verschwinden.

Die feinen Fiederblättchen können, solange sie noch frisch und jung sind, jedem Salat und der Frühlingssuppe beigemischt werden. Einige Blättchen gehören auch in den Kräuterkäse, in Soßen, Gemüsespeisen oder Kartoffelgerichte.

### Anwendungen:

Blutwurz wird oft mit anderen Fingerkrautarten verwechselt, dabei hat sie ein untrügliches Unterscheidungsmerkmal. Die gelben Blüten haben vier Kronblätter, alle anderen Fingerkräuter fünf. Die Wurzel wird zur Gewinnung der Gerbstoffdroge verwendet. Tormentill ist eine Arznei, bei der die volkshelkundlich bekannten Heilwirkungen in wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigt worden sind. Der hohe Gerbstoffgehalt macht die Wurzel stark zusammenziehend, aber auch desinfizierend. Sie ist bei inneren Blutungen und Durchfällen ein sicheres Mittel. Vor allem aber bewährt sie sich bei Entzündungen der Schleimhäute. Dies gilt für den Magen und Darm genauso, wie für den Mund- und Rachenraum, denn sie kräftigt angegriffene oder verletzte Schleimhäute, Blutgefäße werden abgedichtet, infektiöse Prozesse gebremst oder überhaupt vereitelt. Der alte Name Ruhrkraut weist darauf hin, dass man sie in der Naturheilkunde auch bei den häufigen Ruhrerkrankungen einsetzte.

### **Tee:**

1 Teelöffel Wurzel wird mit 1 Tasse Wasser etwa 10 Minuten gekocht, anschließend abgeseiht. Man trinke 2 bis 3 Tassen täglich.

Wurzeltee aber auch die Tinktur ist bei allen (auch chronischen) Entzündungen des Darmes, bei infektiösen Darmerkrankungen, den berüchtigten Sommerdurchfällen in südlichen Ländern, bei Darmblutungen, zu starker Regel, bei Wundfieber und Blutarmut erfolgreich anzuwenden, sie ist auch für die Leber eine Wohltat.

Eine Abkochung von Blutwurz und Salbei als Gurgelwasser hilft bei lockeren Zähnen. Man stellt eine Tinktur her und gibt dann 1 TL auf 1 Glas lauwarmes Wasser. Damit gurgelt und spült man mehrmals täglich. Der Tee ergibt eine Mundspülung bei entzündetem Zahnfleisch, Zahngeschwüren, aber auch bei Zahnungsschmerzen der Babys.

Bei chronischem Durchfall hilft man sich mit einem Tee aus 2 Teilen Blutwurz und 1 Teil Eichenrinde.

Tiere sprechen auf Blutwurz gut an. Das gilt für Hunde, für Pferde, Schafe und Kühe. Man gibt die Essenz, die Tinktur, das Pulver oder den Tee, je nachdem, in welcher Form das Tier sie am besten aufnimmt. Hilft vor allem bei Durchfall. Die Salbe bewährt sich bei krankhaften Hauterscheinungen.

Männern hilft die Blutwurz angeblich bei vorzeitigem Samenerguss. Hierfür die Wurzel pulverisieren und mehrmals täglich 1 Msp. in Rotwein einnehmen oder Blutwurzwein herstellen.

Blutwurz kann als Färbemittel für Wolle und Leder Verwendung finden. Man erhält schöne Rot- oder Rosatöne. Die großen Mengen, die dazu nötig sind, sammelt man besser nicht in der Natur, sondern versucht, Blutwurz im Garten zu kultivieren. Die Wurzel verfärbt sich an der Luft und beim Trocknen rot. Gibt man etwas Blutwurz zu einem Schnaps, so erhält dieser eine schöne rote Farbe. Verantwortlich dafür ist der Anteil von 20 % Gerbstoff, dem Catechin. Im Gegensatz zu anderen Gerbstoffen reizt Catechin die Magenwände nicht, deshalb ist die Anwendung als Magenmittel so zu empfehlen.

Blutwurzpulver hilft bei offenen Wunden oder tiefen Schnitten und sorgt auch gleich für eine schöne Narbenbildung. Es wird aus der im Frühjahr oder Herbst gesammelten Wurzel hergestellt. Getrocknete Wurzel in einer Kaffeemühle so fein wie möglich mahlen. Das Pulver gut verschlossen aufbewahren. Bei Verletzungen zuerst mit Tinktur oder verdünnten Schwedenkräutern reinigen, dann mit Blutwurzpulver bestreuen. Die Blutung hört auf, das Gewebe heilt schön zusammen. Diese Anwendung hilft nicht nur Menschen, sie ist auch in der Tierheilkunde möglich.

## **Rezept für die Gesundheit:**

### **Blutwurzessenz:**

10 frische Wurzeln bürsten, zerschneiden, etwas anquetschen.

In ein Schraubglas geben und mit ca.  $\frac{1}{21}$  hochprozentigem Alkohol in ein weithalsiges Glas geben.

Verschließen und mindestens drei, besser vier Wochen im Dunkeln stehen lassen, anschließend abseihen.

Die Tinktur ist ein Heilmittel bei entzündlichen Prozessen im Mund- und Rachenbereich und für die innerliche oder äußerliche Anwendung.

Man nimmt mehrmals täglich 30 Tropfen oder mehr.

Die Tinktur bereitet man ebenso, aber aus getrockneten Pflanzenteilen.

### **Blutwurzwein:**

In alter Zeit galten Rotwein und Blutwurz als sicheres Mittel gegen Fehlgeburten.

Man übergießt 1 bis 2 Hand voll frische Wurzeln mit 1 Flasche gutem Rotwein und lässt etwa 3 Wochen lang ziehen, immer wieder schütteln.

Will man den Wein süß, dann kann man etwas Honig auflösen und nach dem Abseihen dazu mengen.

1 kleines Gläschen täglich ist der Gesundheit zuträglich.

### **Zahnreinigung:**

Die Alten spülten bei Zahnschmerzen und Mundfäule häufig mit einer Abkochung von Wurzel und Kraut. Die gepulverte Wurzel ist ein Zahncreme-Ersatz und stärkt Zahnfleisch und Zähne. Dazu vermischt man das Pulver mit etwas Lindenkohle und parfümiert mit 1 Tropfen ätherischem Minzenöl. In kleine Dosen abgefüllt hat man stets einen Vorrat.

### **Blutwurzsalbe:**

ist ein vorzüglicher Heiler für Babys wunden Popo, bei Ekzemen, Unreinheiten, rauer Haut und eingerissenen oder aufgesprungenen Lippen.

Man bereitet sie entweder aus der Essenz, aus der frischen Wurzel oder aus beidem.

Etwas natürliches (biologisches) Lanolin aus der Apotheke schmelzen (50 g), 1 frische zerkleinerte und angequetschte Wurzel beifügen und 1/2 Stunde bei gleichbleibender Hitze im Schaffett ausziehen lassen.

Durch ein Tuch seihen, den Wurzelextrakt nochmals in den Topf geben und eine neue frische Wurzel zugeben, nochmals ausziehen lassen.

Wer sich den zweiten Arbeitsgang ersparen will, kann etwas Tinktur oder Essenz einrühren.

Während des Erkaltens umrühren.

### **TCM:**

Die thermische Wirkung ist warm, die zugeordneten Organe sind Magen, Herz, Lunge und Leber. Die Pflanze tonisiert das Herz- und Lungen-Qi, sie vertreibt Schleimkälte aus der Lunge und vertreibt die feuchte Kälte aus dem Kopfbereich, außerdem regt sie das Nieren-Yang bei einem Mangel an.