



# Das Blaue vom Himmel

Mit blau-violetten Blüten verführt das Lungenkraut Bienen, Wanderer und Gourmets. Die inneren Werte der scheuen Schönen sind fast vergessen.



**M**aria war an allem Schuld. Eine Legende erzählt, dass die Muttergottes beim Stillen kostbare Muttermilch verleckerte. Ein paar Tropfen fielen auf eine unscheinbare Pflanze zu ihren Füßen und zauberten silberweiße Flecken auf deren Blätter. Die Pflanze hatte fortan ihren volkstümlichen Namen („Unserer lieben Frauen Milchkraut“) und ihren göttlichen Ruf weg: Sie sollte „Sinnenlust und fleischliches Begehren zum Erlöschen bringen“.

Auch wenn diese Lungenkraut-Legende eine Milchmädchenrechnung war: Seit dem Mittelalter galt die Pflanze mit den bekleckten Blättern und der blauen Blüte als Liebling der Ärzte und Wunderheiler. Kaum war jemand kurzatmig oder schwach auf der Brust, musste er Tee oder Wein aus Lungenkraut-Blättern schlucken. Im Bayerischen Wald wurde das Kraut sogar in Bier gesotten und anschließend gekühlt getrunken.

„Hülfreich ist das Kraut allzumal wider die Schwindsucht“, schrieb der italienische Arzt Pietro Andrea Mattioli (1501 bis 1577). Mattioli, der auch einer der besten Botaniker seiner Zeit war, verordnete Lungenkraut „wider das Blutspucken“ und gegen sämtliche Lungenleiden. Zwar wusste Mattioli nicht, was in dem Kraut steckt. Aber die silberweißen Flecken auf der Blattoberseite erinnerten ihn an das Aussehen kranker Lungen. Wie viele Ärzte des 16. Jahrhunderts glaubte der Italiener an die mittelalterliche „Signaturlehre“. Die behauptete, dass Pflanzen bestimmte Zeichen tragen, die auf ihre Verwendung deuten. Wenn die Blattflecken also wie Lungen aussahen, musste dies ein Fingerzeig Gottes sein.

Heutigen Medizinern bleibt ob solcher Theorien die Puste weg. Dass das Kraut gegen Tuberkulose oder Lungenkrebs hilft, ist frommer Wunsch. Die Sachverständigenkommission des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte



## Tee und Topf

Lungenkraut-Tee gibt es in der Apotheke oder im Reformhaus (50 g kosten zwischen 2 und 3 Euro), geschnittenes und getrocknetes Lungenkraut zum Beispiel beim Kräuterhaus Wolf (100 g für 2,95 Euro), Tel. (0351) 83 39 38 53, [www.kraeuterhaus-wolf.de](http://www.kraeuterhaus-wolf.de). Pflanzen im Topf bieten manche Gärtnereien an, etwa Rühlemann's, Tel. (04288) 92 85 58; [www.kraeuter-und-duftpflanzen.de](http://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de) (ein 8 cm großer Topf kostet 3,90 Euro plus Versand). Achten Sie in Gärtnereien darauf, dass Sie Echtes Lungenkraut bekommen, keine hybriden Formen. Diese blühen zwar schöner, sind aber als Heilkraut ungeeignet.



Das charakteristisch gefleckte Blatt macht das Lungenkraut unverwechselbar.

## Verzweigte Verwandtschaft

Die Familie der Lungenkräuter ist groß. Neben dem Echten (oder Gefleckten) Lungenkraut gehören das Weiche, das Dunkle, das Knollige, das Rote Lungenkraut und rund 15 weitere Arten dazu. Viele Arten sind einander so ähnlich, dass selbst erfahrene Botaniker sie nicht auseinander halten können. Oft hilft nur eine Chromosomenanalyse. Außer dem Echten Lungenkraut sind die meisten Arten jedoch sehr selten oder nur regional zu finden. So kommt das Knollige Lungenkraut nur an einigen Orten der Pfalz und in der Rheinebene vor. Die Chancen, dass es sich bei wild wachsendem Lungenkraut um Echtes handelt, sind also groß.

stufte die Pflanze als unwirksam ein. Ungeachtet dessen glauben manche Heilkundler an die lindernde Wirkung des Lungenkrauts bei Husten, Halsschmerzen, Bronchitis und Darmentzündungen. Immerhin enthält die Pflanze, die bereits im März tapfer ihre Blüten aus dem frostigen Boden reckt, nachweislich Schleimstoffe, Kieselsäure, Gerbstoffe, Mineralien und Allantoin. „Diese Kombination macht das Lungenkraut interessant“, sagt die Kräuterexpertin und Diplom-Biologin Karin Greiner.

Besonders der hohe Anteil an Schleimstoffen – typisch für alle Raublattgewächse – liegt buchstäblich auf der Hand. „Wenn man ein Blatt zwischen den Fingern zerreibt, fühlt es sich schmierig an“, sagt Karin Greiner. Als Tee getrunken, soll sich der leicht säuerliche Schleim schützend

wie ein Film über die Rachenschleimhaut legen und dadurch den Hustenreiz lindern. Im Magen angekommen, kann der Schleim die Magenschleimhaut auskleiden und beruhigen. Mineralstoffe ziehen Wasser und sorgen dafür, dass die Verdauung flutscht. Gerbstoffe und Allantoin können keim- und entzündungshemmend wirken, „weil man früher zerquetschte Lungenkraut-Blätter mit Speichel befeuchtete und ähnlich wie Beinwell auf Wunden legte“, so Karin Greiner. „Trotzdem führt das Lungenkraut als Heilpflanze heute ein Schattendasein.“

Neben seinen inneren Werten verführt das Lungenkraut mit äußeren Reizen. Seine Blüten locken im Frühjahr unzählige Bienen mit ihrem leuchtenden Rosa an. Die Verführung ist purer Eigennutz. Kaum hat die Biene das Lungenkraut angesteuert

Rund um das Jahr gesund, im Frühling auch noch hübsch: das Lungenkraut.

und bestäubt, stellt die Blüte ihre Zellsaftreaktion von sauer auf alkalisch um. Das Resultat: Aus dem Rosa wird ein dunkles Blauviolett, das der Biene signalisiert: Schwirr ab, hier ist nichts mehr zu holen. Die Zweifarbigkeit der Blüten brachte dem Lungenkraut den Spitznamen „Hänsel und Gretel“ ein.

Geht es nicht um die Vermehrung, ist das Blaukraut eher bescheiden und wächst anspruchslos vor sich hin. „Am ehesten ist es in Auen oder an Waldrändern in der Nähe von Flüssen zu finden. Halbschatten ist wichtig“, sagt Kräuterpädagogin Angela Husterer, die Lungenkraut bei ihren ge-

## Es erleichtert sogar die Gartenarbeit

führten Wanderungen vorstellt. Oft bilden die kleinen Blauhelme ganze Teppiche aus Blüten und Blättern. Lungenkraut steht nicht unter Naturschutz und darf deshalb gepflückt werden.

Wer das im eigenen Garten tun will, sollte das Lungenkraut im Schatten von Sträuchern pflanzen und reichlich gießen. Nach der Blüte können die oberirdischen Teile kurz über dem Boden abgeschnitten, gebündelt, getrocknet und schließlich zu Tee verarbeitet werden. Frisch geschnitten, gibt das Kraut Salaten eine herbe, leicht säuerliche Note. Da sich die mehrjährige Pflanze schnell vermehrt, erobert sie jedes Beet im Nu. Mit ihren länglichen, behaarten Blättern begräbt sie außerdem manches Unkraut und erspart so anstrengendes Jäten. Und das kann ja auch ganz heilsam sein.

**Heike Lehnerer**

### Keine Haftung

Alle Details zur Wirkung von Heilpflanzen wurden nach bestem Wissen recherchiert. Dennoch übernimmt die Redaktion keine Haftung für Nachteile oder Schäden, die durch Selbstbehandlung mit Heilpflanzen oder durch Fehlinformationen entstehen.



## Für Kehle und Küche

So anspruchslos wie das Kraut ist seine Zubereitung. Für einen schleimlösenden, leicht säuerlich schmeckenden Tee 30 Gramm getrocknete Lungenkraut-Blätter mit einem Liter kochendem Wasser übergießen. Rund zehn Minuten ziehen lassen, morgens und abends eine Tasse davon trinken. Um die schleimlösende Wirkung zu steigern, können Spitzwegerich, Huflattich und Liebstöckel unter die Lungenkraut-Blätter gemischt werden. Ein altes Rezept empfiehlt, vier Teile getrocknete Schlüsselblume mit je einem Teil Lungenkraut, Spitzwegerich-Blätter, Eibischwurzel, Thymian, Fenchelkörner und Anissamen zu mischen. Zwei Teelöffel dieser Mischung mit einer Tasse heißem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und täglich drei Tassen trinken.

Ähnliche Wirkung wie der Tee hat Lungenkraut-Saft. Dafür die frischen Blätter auspressen, mit Honig mischen und mehrere Esslöffel täglich trinken. Oder getrocknetes Lungenkraut zu Pulver zerreiben, einen Esslöffel davon mit einer Tasse lauwarmer Milch mischen und in kleinen Schlucken trinken.

Für Lungenkraut-Wein einen Liter Weißwein zusammen mit zwei bis drei Esslöffeln getrocknetem Lungenkraut mehrere Minuten kochen lassen, dann abseihen. Sobald der Trank auf Zimmertemperatur abgekühlt ist, drei Esslöffel Honig darin verrühren, alles in eine sterile Flasche füllen. Vor jeder Mahlzeit zwei Likörgläser des Weins leicht angewärmt trinken.

Junge Lungenkraut-Blätter können wie Spinat gekocht oder einfach in den Salat geschnippelt werden. Die Blüten sind dekorative Farbtupfer. Besonders delikat ist lauwarmer Brennessel-Lungenkraut-Salat. Dafür eine Zwiebel in Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten. Zwei Handvoll Brennessel-Blätter und zwei Handvoll Lungenkraut-Blätter in Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und zusammenfallen lassen. Mit Wasser und einem Spritzer Sojasoße kurz dünsten. Mit Pfeffer abschmecken und lauwarm servieren.

