

Günter Harnisch  
Odermenning und Fingerkraut

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

© 2024 BACOPA VERLAG  
4521 Schiedlberg/Austria  
Telefon: +43(0)7251-22235  
E-Mail: [office@bacopa.at](mailto:office@bacopa.at), [verlag@bacopa.at](mailto:verlag@bacopa.at)  
[www.bacopa-verlag.at](http://www.bacopa-verlag.at)

Layout und Satz: Felicitas Hübner  
Printed in the European Union

ISBN 978-3-99114-003-0

1. Auflage 2024

Günter Harnisch

# Odermennig und Fingerkraut

Alte Hausmittel  
gegen moderne  
Stresskrankheiten

**BACOPA VERLAG**

**Hinweis:**

Dieses Buch dient der Information über Gesundheitsvorsorge und Anwendung überlieferter Volksheilmethoden. Die darin vorgestellten Empfehlungen des Autors haben sich in der Praxis als wirksam, sicher und hilfreich erwiesen. Wer sie umsetzt, tut das in eigener Verantwortung. Die Informationen und Empfehlungen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische oder naturheilkundliche Hilfe bei gesundheitlichen Problemen zu verstehen.

## Inhalt

Vorwort.....	7
Teil 1 Odermennig und Fingerkraut: Alte Hausmittel neu entdeckt.....	9
Beinahe Universalheilmittel .....	9
Verbündete aus dem »Grünen Volk« .....	11
Heilpflanzen gegen Umweltbelastungen.....	12
Steckbrief Odermennig.....	13
Odermennig und sein Lebensumfeld .....	16
So heilt Odermennig .....	16
Färber- und Futterpflanze .....	18
Steckbrief Fingerkraut.....	20
Fingerkraut und sein Lebensumfeld .....	22
Odermennig oder Fingerkraut?.....	23
Alte Heilpflanzen gegen neue Krankheiten .....	24
Ihre Namen nennen typische Eigenschaften .....	25
Odermennig und Fingerkraut in früheren Zeiten .....	27
Odermennig bei den Griechen und Römern.....	28
Klostermedizin.....	29
Frühe weltliche Naturheilkunst .....	30
Odermennig in der Chinesischen Medizin .....	31
Pflanzenheilkunst in der Neuen Welt.....	31
Teil 2 Wogegen helfen Odermennig und Fingerkraut? .....	33
Pflanzen gegen Stress.....	33
Mittel für Sängerinnen und Redner .....	33
Die Leber »öffnen« .....	34
Die Nieren in Schwung bringen .....	35
Atemwegsleiden heilen.....	36
Hilfe für Haut und Darm .....	36
Frauenleiden und Unterleibsprobleme .....	38
Stress und Haarwachstum .....	39
Grippesymptome, Fieber, Schüttelfrost.....	40
Verletzungen und Verbrennungen.....	41
Odermennig kann noch mehr .....	42
Magie oder Zufall?.....	43
Typische Einsatzmöglichkeiten früher .....	45

Den Instinkt für Heilpflanzen entfalten .....	46
Stress heute: Krankheitsverursacher Nr. 1 .....	49
Pflanzenheilmittel gegen Stress .....	51
Pflanzenforscher und Naturheiler .....	53
Ein Leben in der Druiden-Tradition .....	53
Kräuter sehen, riechen, fühlen, schmecken .....	56
Die Odermennig-Persönlichkeit .....	57
Test: Brauchen Sie Odermennig? .....	59
Kinder, denen Odermennig helfen kann .....	61
Der optimale Odermennig-Zustand .....	62
Hilfen beim Entgiften: Fasten, Intervallfasten .....	63
Ein Heilungsplan für alle .....	65
Die Pflanzenheilkraft erkennen .....	66
Signaturen: Hinweise auf die Heilkraft .....	66
Kontakt zu Heilpflanzen herstellen .....	67
Träume, Wachtraumbilder und »Zufälle« .....	67
Odermennig bei <i>Jugend forscht</i> .....	68
Pflanzennahrung gegen Stresskrankheiten .....	69
Teil 3 Heilungsberichte .....	73
Teil 4 Praxisteil .....	81
Odermennig und Fingerkraut selbst züchten .....	81
Heilpflanzen kaufen .....	82
Odermennig und Fingerkraut selbst aussäen .....	83
Tee aufgießen .....	83
Tinktur kaufen oder selbst herstellen? .....	85
Odermennig-Tinktur homöopathisch verstärken .....	87
Wie wirkt Homöopathie? .....	89
Rezepte: Einfache Gerichte mit Odermennig und Fingerkraut .....	91
Kleine Gerichte .....	93
Suppen und Hauptspeisen .....	97
Produkte/Bezugsquellen/Preise .....	107
Anwendungen/Dosierungen .....	107
Dank .....	109
Literatur .....	111
Stichwortverzeichnis .....	114

## Vorwort

Erfolgreiche Heilmittel sind sie schon seit der Antike. Doch dann die überraschende Entdeckung: Odermennig und Fingerkraut helfen gegen typische Stresskrankheiten unserer Zeit. Und davon gibt es unabsehbar viele. Fast jede Krankheit kann durch negativen Stress ausgelöst werden. Zumindest spielt er als Mitverursacher beim Entstehen von Krankheiten eine entscheidende Rolle. Typische, auf die Behandlung mit Odermennig und Fingerkraut ansprechende Erkrankungen sind beispielsweise: Unruhezustände, Schlaf- und Gedächtnisstörungen, rheumatische und krampfartige Beschwerden, Hautausschläge, Magen- und Darmstörungen, Bluthochdruck, Nieren- und Blasenschwäche, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Nasennebenhöhlenprobleme. Selbst bei Halsentzündungen und bei Schwierigkeiten mit der Stimme bringt Odermennig Rettung in der Not für Sängerinnen und Sänger und allgemein für Menschen, die in ihrem Beruf viel reden müssen.

Schon die alten Ägypter nutzten Odermennig bei Augenkrankheiten. Griechische Ärzte in der Antike verwendeten die Heilpflanze zur Reinigung der Leber. Bei Hildegard von Bingen spielt sie eine bedeutende Rolle. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gilt Odermennig seit Jahrtausenden als »beglückend«, »harmonisierend« und von hoher Wirkungskraft. Die indianische Heilkunst Nordamerikas widmete der Pflanze ebenfalls viel Aufmerksamkeit. Für die europäische Volksmedizin, bis hin zu Pfarrer Kneipp und dem britischen Arzt Dr. Edward Bach, galt sie als verlässliches Heilmittel mit großer Anwendungsbreite, das selbst bei Frauenleiden und in der Geburtshilfe lange Zeit unentbehrlich war. Die international bekannte Bach-Blütentherapie ebenso wie die Traumatherapie nutzen Odermennig als Hilfe, um Ängste und Verdrängungen zu bewältigen, die in der Kindheit oder durch Schicksalseinflüsse entstanden sind.

Mit dem Vordringen der chemischen Pharmaprodukte wurde es für eine Weile still um die alten Volksheilmittel. Inzwischen entdeckt man sie neu. Frei von Nebenwirkungen erfreuen sie sich immer größerer Beliebtheit.

Dieses Buch beschreibt die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Odermennig und Fingerkraut. Es informiert über Fakten, leuchtet ihren wissenschaftlichen Hintergrund aus und berichtet von persönlichen Erfahrungen mit beiden Heilpflanzen. Zahlreiche Praxisbeispiele – viele davon sind Forschungsergebnisse aus dem *Arbeitskreis: gesund leben* – vermitteln ein Bild von der Wirkungsweise der beiden Pflanzenheilmittel, die sich in vollkommen unterschiedlichen Kulturkreisen bewährt haben. Ihnen gehört die Zukunft.

Was Sie in diesem Buch erwartet? In Teil 1 lernen Sie Odermennig und Fingerkraut näher kennen. Sie erfahren mehr über die verwandtschaftlichen Beziehungen zwischen den beiden Heilpflanzen, über ihre Vorlieben, über die Eigenschaften, in denen sie sich wie Zwillinge ähneln, aber auch über andere Eigenheiten, in denen sie sich deutlich voneinander unterscheiden. Im Teil 2 geht es um die speziellen Begabungen beider Pflanzen. Dabei bekommen Sie nähere Informationen über moderne, stressbedingte Krankheiten und über die Gründe, warum Odermennig und Fingerkraut gut dagegen helfen. Teil 3 bringt Heilungsberichte aus der Praxis. Mit deren Hilfe gewinnen Sie einen Einblick in die vielfältigen Nutzungschancen für beide Kräuter. Weiter erhalten Sie eine Übersicht, bei welchen Krankheitserscheinungen Odermennig und Fingerkraut in der Praxis helfen. Teil 4 zeigt Ihnen, was Sie mit den beiden Heilpflanzen anfangen können und wie sich die aus ihnen hergestellten Produkte am besten beschaffen oder selbst herstellen lassen. Zu einer gesunden pflanzlichen Ernährung mit Odermennig und Fingerkraut finden Sie hier außerdem eine Reihe einfacher Rezepte für die mediterrane Küche.

Viel Vergnügen beim Lesen und guten Erfolg wünscht Ihnen

*Ihr Dr. Günter Harnisch,*

*Warendorf/Wangerooge im Frühjahr 2023*



## Teil 1

# Odermennig und Fingerkraut: Alte Hausmittel neu entdeckt

### Beinahe Universalheilmittel

Odermennig und Fingerkraut sind seit den alten Griechen bekannt als Naturheilmittel, die gegen ungewöhnlich viele verschiedene Krankheiten helfen. Fast handelt es sich bei beiden Kräutern um Universalheilmittel. Studienergebnisse etlicher, auch international bekannter Pflanzenexperten zeigen, dass sich Odermennig ebenso wie Fingerkraut besonders gut bei typischen stressbedingten Leiden einsetzen lässt. Beide Kräuter leisten selbst dann gute Dienste, wenn diese Krankheiten schon chronisch geworden sind.

Mit Stresskrankheiten wie Herzinfarkt, Atemwegserkrankungen und Krebs haben wir es in unserer modernen westlichen Zivilisation gehäuft zu tun. Zu ihnen zählt auch Diabetes Typ 2. Als altersbedingte Organ-Ermüdungserscheinung ist auch diese Krankheit letztlich auf Stress zurückzuführen. Nur: Was man früher als Altersdiabetes bezeichnete, tritt inzwischen immer häufiger schon bei Kindern und Jugendlichen auf. Alte Menschen, die vereinsamen, werden stresskrank. Doch ebenso häufig sind im Beruf Aktive dem Stress nicht mehr gewachsen, der jeden Tag auf sie einprasselt. Das kann sich in Gestalt von Reizüberflutung, aber auch durch zu wenig Reizanregung äußern. Alle, die darunter leiden, fallen gesundheitlich aus dem Rahmen. Sie brauchen vielfache Hilfe. Ein wirksames Hilfsangebot, noch dazu leicht anwendbar, bietet ihnen die Kräutermedizin. Doch darüber hinaus sind gesellschaftliche Veränderungen notwendig, die das Leben wieder menschenwürdiger gestalten. Viele Menschen schaffen es nicht mehr, die anstehenden Veränderungen in ihrem Verhalten aus eigener Kraft vorzunehmen.

Odermennig und Fingerkraut können helfen, in ihrem Leben anstehende Veränderungen einzuleiten. Außer ihrer speziellen Heilwirkung gegen ein breites Spektrum von Krankheiten fördern beide Kräuter gleich mehrere Bedingungen für einen gesünderen Umgang mit Stress: Sie schaffen die Voraussetzungen für eine entspanntere Atmosphäre mit mehr Gelassenheit, in der sich Entscheidungen mit klarem Blick treffen lassen. Zugleich stärken sie unsere Abwehrkraft gegen Krankheitseinflüsse aller möglichen Art. Selbst bei Schicksalsschlägen, wie sie jeden Menschen im Laufe seines Lebens treffen, geben sie uns mehr Widerstandskraft, denn beide Pflanzen lassen uns die Probleme als weniger bedrückend erleben. Nichts wirft uns mehr so leicht aus der Bahn.

Die eigentliche Krankheit des modernen Menschen besteht im Verlust des Kontakts zur Natur, in der sie leben. Pflanzen sind Bestandteil der Natur und verfügen über eine ganz ursprüngliche wilde Lebenskraft, die ihnen die Fähigkeit gibt zu heilen. Heilen bedeutet, sich wieder mit dem Ganzen zu verbinden. Das kann besonders gut durch Pflanzen geschehen, weil sie mit den Kräften des Sonnenlichts ebenso verbunden sind wie mit den Kräften der Erde und mit den kosmischen Rhythmen der Jahreszeiten. So können sie ihre Ganzheit auf den kranken, aus seiner Mitte gefallen Menschen übertragen und ihn wieder heil machen.

Ganzheitliche Grundstrukturen lassen sich in der Natur überall beobachten. Die holistische Sicht der Dinge kommt in der Volksheilkunde zur Geltung, aber ebenso in einigen Richtungen der Alternativen Medizin. In der modernen Wissenschaft genießt dieses ganzheitliche Denken derzeit kein allzu hohes Ansehen. Spezialistentum ist dort gefragt. So konnte es geschehen, dass mehr als neunzig Prozent der als Gesundheitswissen überlieferten Volksweisheit verloren gegangen sind. Den Rest an natürlicher Weisheit zu retten und wieder wachzurufen, wird eine der wichtigen Aufgaben für die Zukunft sein. Dieses Buch will seinen Beitrag zu diesem Ziel leisten.

## Verbündete aus dem »Grünen Volk«

Paracelsus, der wandernde Schweizer Arzt und Mystiker aus dem frühen sechzehnten Jahrhundert, vertrat entschieden die Auffassung, die Heilkraft der Natur erschließe sich nicht unbedingt studierten Menschen, die im Elfenbeinturm leben. Weit eher seien es die Hausfrauen, Waldbewohner, Heilkundigen, Kräutersammler, Weisen und alle möglichen Menschen, die naturnah leben und durch ihre Erfahrung der in der Natur verborgenen Weisheit nahekommen. Bei ihnen lernte er selbst von dieser Weisheit. Er war deswegen, wie konnte es anders sein, heftigster Verfolgung ausgesetzt, vor allem durch seine Ärztekollegen und durch Apotheker.

Heilpflanzen, zu denen man eine persönliche Beziehung aufgebaut hat und deren Heilkraft einem gut vertraut ist, nennt man bei den Indianern Nordamerikas »Verbündete aus dem Grünen Volk«. Wenige Pflanzen gut zu kennen ist dabei besser als viele oberflächlich zu kennen. »Mit sieben oder acht Kräutern, zu denen man eine tiefe Beziehung hat, kann man praktisch fast alle Krankheiten heilen« – so die bekannte Kräuterheilkundige Maria Treben.<sup>1</sup>

Pflanzen erzählen gern ihre eigenen Geschichten. Wir müssen nur lernen, ihnen wieder zuzuhören. Stattdessen versuchen wir Menschen häufig, Heilpflanzen in ein rationales, wissenschaftliches Schema zu pressen. Das ist den Pflanzen aber völlig fremd. Es hilft ihnen nicht, verstanden zu werden. Und uns Menschen hilft es nicht, die Pflanzen zu verstehen.

Odermennig und Fingerkraut sind zwei Heilkräuter, denen ich mich aufs Engste persönlich verbunden fühle. Sie haben mir immer wieder in schwierigen Situationen geholfen. Mit ihnen verbindet mich Dankbarkeit und das feste Vertrauen auf ihre Bereitschaft, den Menschen weiter so zu helfen, wie sie ihnen seit Jahrtausenden geholfen haben.

<sup>1</sup> Treben 2002; Storl 2003, 268.

## Heilpflanzen gegen Umweltbelastungen

Erstaunlich ist immer wieder: Heilkräuter wachsen und gedeihen inmitten heftiger Umweltbelastungen. Diese Belastungen ähneln auffallend stark den Belastungen, mit denen wir selbst uns auseinandersetzen haben. Dennoch feiert die Lebenskraft der Pflanzen einen Triumph über die Widrigkeiten der Natur, über all die Schadstoffe und Klimaschocks, denen die Pflanzen ausgesetzt sind. Wenn ich sehe, wie unbekümmert beispielsweise die Wegwarte am Rand von Bundesstraßen ihre blauen Blüten streckt, obwohl Tag und Nacht der Lastwagenverkehr mit seinen Abgasen an ihr vorbeidonnert, kann ich nur staunen. Ihre Fähigkeit zu Widerstand und Anpassung gräbt sich tief in ihre genetische Ausstattung ein. Die Heilpflanzen sind darüber hinaus offensichtlich imstande, uns Menschen bei unserem vergleichbaren Anpassungsprozess, mit dem wir uns auseinandersetzen müssen, wertvolle Hilfe zu geben. Wir brauchen ihre Hilfe nur anzunehmen. Natürlich sollte man die Pflanzen dazu genauer kennen.

Doch wie schaffen wir es, sie kennen zu lernen, mit ihnen in Kontakt zu treten, zu begreifen, welche Botschaft und welche Hilfsangebote sie für uns bereithalten? Wenn wir einen Menschen näher kennen lernen, wollen wir erst einmal wissen, wie er heißt, wo er wohnt und wie er lebt. Nichts anderes gilt für die Bekanntschaft mit Heilpflanzen. Die folgenden beiden Steckbriefe sollen Ihnen das Kennenlernen von Odermennig und Fingerkraut erleichtern.

## Steckbrief Odermennig



Botanischer Name:	<i>Agrimonia eupatoria</i>
Pflanzenfamilie:	Rosengewächse ( <i>Rosaceae</i> )
Weitere Namen:	Königskraut, Leberklette, Lebenskraut, Fünfblatt, Kleiner Odermennig, Ackerkraut. Hinzu kommen viele Ehrennamen, teilweise mit mundartlicher Einfärbung; es sind so viele, dass ein Extra-Kapitel (S. 25 f.) notwendig ist, um zumindest die wichtigsten darin aufzunehmen.
Größe:	0,5 bis 1 m
Vorkommen:	Trockene Rasen, Gebüsche, lichte Wälder in Europa und Südwest-Asien
Aussaat-/Pflanzzeit:	Oktober bis März
Blütezeit:	Juni bis September
Erntezeit:	Mai bis August
Standort:	sonnig bis halbschattig, auf nährstoffarmen, kalkhaltigen Böden
Inhaltsstoffe:	
Gerbstoffe	– sie wirken zusammenziehend und fördern die Wundheilung
Triterpene	– das sind sekundäre Pflanzenstoffe mit unterschiedlichen wichtigen biologischen Funktionen
Kieselsäure	– sie stärkt die Knochen, festigt Haut, Haare und Nägel und schützt vor Alzheimer.
Ätherische Öle	– sie sind häufig in Naturheilmitteln genutzte heilende Wirkstoffe, die zum Beispiel Schleim lösen oder lindern und besonders in der Aromatherapie verwendet werden.
Flavonoide	– sie sind Antioxidantien, die im menschlichen Körper vor allem zellschädigende Reaktionen von sogenannten freien Radikalen verhindern.

#### Verwendete Pflanzenteile:

die während der Blütezeit gesammelten Blüten, Sprossen und Blätter

#### Verwendung als Heilkraut:

bei Augenleiden, Durchfällen, Magen- und Darmbeschwerden, Nieren- und Blasenschwäche, Gedächtnisschwund, bei Geschwüren und juckenden Hautausschlägen, Rheuma und Hexenschuss, Krampfadern und Unterschenkelgeschwüren, stressbedingten und nervösen Störungen, Unruhezuständen, Schlafproblemen, Krämpfen, Halsentzündungen, Stimmproblemen bei Sänger\*innen und Menschen, die von Berufs wegen viel reden müssen.

Diese Aufzählung ist längst nicht vollständig. Mehr dazu erfahren Sie in den folgenden Kapiteln.

#### Verwendung als Gewürzkraut:

Die Pflanze ist von dezentem, eher unauffälligem Geschmack, verwendbar als Gemüse, Tee, in Smoothies und Kräutersuppen.



*Odermenning (Agrimonia eupatoria)*

## Odermennig und sein Lebensumfeld

Odermennig liebt Wärme, ist aber winterhart. Die mehrjährige Pflanze blüht von Juni bis September. Die gelben Blüten mit kurzen Stielen sitzen an 10 bis 30 cm langen Trauben. Sie blühen nicht alle zur gleichen Zeit, sondern von unten nach oben. Häufig sind an der Spitze noch Knospen, während die unteren Blüten schon Früchte ansetzen. Man findet Odermennig an Wegrändern, an Hecken, Gebüsch und auf trockenen Wiesen mit magerem Boden. Er wächst im Flachland, aber ebenso in hügeliger Mittelgebirgs- oder Gebirgslandschaft bis in 1700 Meter Höhe.

## So heilt Odermennig

Die wirksamsten Inhaltsstoffe enthalten die Sprossspitzen, während sie blühen, aber auch die Blätter. Sie enthalten vor allem Antioxidantien mit günstiger Antiaging-Wirkung. Sekundäre Pflanzenstoffe schützen die Haut vor Schäden und tragen zur Cholesterinsenkung bei, indem sie verhindern, dass sich schlechtes LDL-Cholesterin bildet. Sie vermindern die Gefahr von Arterienverkalkung und Erkrankungen der Herzkranzgefäße und senken so das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall. Es gibt Hinweise auf eine Wirksamkeit zur Vorbeugung gegen Parkinson, Alzheimer und Krebs. Sekundäre Pflanzenstoffe helfen dabei zu verhindern, dass freie Radikale Schaden im Organismus anrichten.

Aufgrund ihres Gehalts an Gerbstoffen hat die Pflanze eine zusammenziehende (adstringierende) und entzündungshemmende Wirkung. Innerlich wird sie vor allen zur Behandlung von Durchfallerkrankungen, Entzündungen im Mund und im Rachen, sowie bei Magen-, Darm- und Gallenleiden genutzt. Äußerlich setzt man sie mit Umschlägen bei Hautentzündungen ein. In der Volksmedizin dient die Pflanze auch zur Therapie von Bettnässen,



bei Problemen, den Urin zu halten, bei Nieren- und Blasenentzündungen sowie bei Diabetes. Homöopathische Zubereitungen verwendet man unter anderem bei Bronchitis.

Der Odermennig gilt als ausgesprochenes Sängerkraut. Aufgrund seiner die Stimmkraft stärkenden, adstringierenden (zusammenziehenden) und entzündungshemmenden Wirkung ist er bei Sänger\*innen und Sprecher\*innen sehr beliebt. Odermennig reinigt die Stimme.

### Hauptanwendungsbereiche:

- Mund- und Rachenraum
- Leber
- Galle
- Darm
- Nieren

### Die Wirkung des Odermennig ist knapp zusammengefasst:

- entzündungshemmend
- desinfizierend
- reizlindernd
- antibakteriell
- adstringierend
- immunmodulierend
- entgiftend
- stimmbandstärkend

Außerdem hält Odermennig den Körper frisch und wach. Bekannt ist der Odermennig auch zur Unterstützung bei Leber- und vor allem bei Gallenbeschwerden. Aber auch zur Milz- und Nierenreinigung wird er immer wieder empfohlen. Er regt den Stoffwechsel an, stärkt das allgemeine Wohlbefinden, unterstützt die Verdauungstätigkeit und hilft bei Darmerkrankungen, besonders bei Durchfällen, aber ebenso bei Cellulite, Erkältungskrankheiten

und Schnupfen. Zur Behandlung von Wunden wird er bis heute gerne in der Volksmedizin eingesetzt, daher der Name »Wundkraut«. Hautumschläge getränkt im gerbstoffreichen Odermennig verschaffen Linderung bei juckender Haut.

**Über die rein körperliche Wirkung hinaus hat Odermennig einen starken Einfluss auf Seele, Geist und Emotionen:** Die gerbstoffreiche Pflanze nährt die Lebensenergie, löst innere Verspannungen und füllt die körpereigenen Ressourcen auf. Diese Eigenschaften werden uns in den folgenden Kapiteln näher beschäftigen.

Der Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel (HMPC) der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) hat eine Schrift über Odermennig veröffentlicht. Darin werden die traditionellen Anwendungen der Pflanze voll bestätigt, zum Beispiel bei Durchfällen, Entzündungen im Mund- und Rachenraum und auf der Haut sowie zur Wundheilung.<sup>2</sup>

## Färber- und Futterpflanze

Viele Jahrhunderte lang war es üblich, Odermennig zum Färben von Woll- und Baumwollstoffen zu nutzen. Damit ließ sich ein gelber Farbton erzielen. Je später im Herbst die Pflanze geerntet wird, umso dunkler ist die erzielte Gelbfärbung. Heute bevorzugt man andere Färbemittel mit höherer Licht- und Waschechtheit. Vereinzelt wird Odermennig aber noch immer zum Färben von Stoffen verwendet, mitunter sogar zum Haare färben.

Als Futterpflanze auf der Weide und als Bestandteil im Heu ist Odermennig durchaus erwünscht. Die Weidetiere bekommen so nicht nur wertvolles Futter, sondern zugleich auch entzündungs-

2 Europäische Arzneimittel-Agentur (2014): Community herbal monograph on *Agrimonia eupatoria* L., herba. In: Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC), EMA/HMPC/680597/2013.

hemmende Stoffe zugeführt, die vorbeugend zur Erhaltung ihrer Gesundheit und zur Behandlung von entzündungsbedingten Erkrankungen dienen können.

Begleitet von der Universität Halle-Wittenberg lief 2013 ein wissenschaftlicher Versuch mit dem Großen Odermennig (*Agrimonia procera*), einer mit dem Kleinen Odermennig (*Agrimonia eupatoria*) eng verwandten Pflanze. Sie wächst viel höher als ihr kleinerer Kollege, erreicht bis zu mehr als zwei Metern Höhe und bringt deshalb weit mehr Futtermasse. In einem groß angelegten Versuch prüften Wissenschaftler, inwieweit sich der Große Odermennig zu gezieltem Anbau als Futterpflanze in der biologischen Tiermast eignet, um damit zugleich eine bessere Tiergesundheit und eine Reduzierung des Antibiotikabedarfs in der Tierhaltung zu erreichen. Das Ergebnis ist längst nicht nur für Tierzüchter interessant. Die Untersuchungen ergaben: Der Große Odermennig hat eine deutlich entzündungshemmende und die Krankheitsabwehr stärkende Wirkung bei den untersuchten Tieren. Setzt man ihn stärker als Futtermittel ein, so bekommt man gesündere Tiere, spart Kosten für Antibiotika und schützt die Endverbraucher ebenso wie die Umwelt vor den Rückständen dieser Pharma-Arzneimittel im Boden und im Trinkwasser.

Könnte dieses Ergebnis nicht auch für die Ernährung der Menschen von Interesse sein? - Wenn die gleiche Sorgfalt auf die Erforschung des Odermennigs für die Gesundheit der Menschen verwendet würde, wäre das schon ein Fortschritt. Doch für die Pharmaindustrie scheint sich der zu erwartende Gewinn durch eine in der Natur wachsende Heilpflanze nicht zu lohnen.

Wenden wir uns einem nahen Verwandten vom Odermennig zu, der fast die gleiche Form der Blätter hat, auch wenn die Pflanze ansonsten anders aussieht. Selbst in ihren Heilwirkungen ähneln sich beide Pflanzen. Zumindest gibt es da Überschneidungen. Hier ist ihr Steckbrief:



## Steckbrief Fingerkraut

- Botanischer Name:** *Potentilla reptans L.; Potentilla anserina L.*
- Pflanzennamen im Volksmund:** Fünffingerkraut
- Familie:** Rosengewächse (Rosaceae)
- Größe:** kriechende Stängel erreichen eine Länge von über 100 cm und eine Wuchshöhe von 10 bis 30 cm.
- Vorkommen:** An Wegen, Wiesen, Feldern und Ufern, fast weltweit verbreitet.
- Anwendung:** Fingerkraut wird in der Naturheilkunde innerlich und äußerlich angewendet, vor allem bei Durchfällen, Fieber, Magen- und Darmstörungen, Problemen mit der Mundschleimhaut, bei schmerzhaften Monatsblutungen, Nagelentzündungen, Verletzungen, zur Wundheilung und zur Beruhigung.
- Standort:** Fingerkraut wächst in Europa weit verbreitet auf nährstoffreichen Böden. Man findet die Pflanzen bis in Höhenlagen von 1700 m.
- Wirkung der Heilpflanze:**  
zusammenziehend (adstringierend), blutreinigend, fiebersenkend.
- Verwendete Pflanzenteile:**  
In der Naturheilkunde benutzt man die Blätter, vor allem aber den Wurzelstock. Er wird nach dem Sammeln in Scheiben geschnitten und rasch im Schatten getrocknet.
- Inhaltsstoffe:** Wichtige Inhaltsstoffe des Fingerkrauts sind ähnlich wie bei Odermennig vor allem Gerbstoffe, Flavonoide und ein noch nicht näher erforschter krampflösender Wirkstoff.