

Pflanzenprofil: Echtes Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis* L.)

Angelika Hinne

„Das Lungenkraut ist kalt und etwas trocken und taugt nicht viel zum Nutzen des Menschen. Aber ein Mensch, dessen Lunge aufgeblasen ist, so daß er hustet und nur mit Mühe einatmet, der koche Lungenkraut in Wein und trinke es oft nüchtern, und er wird geheilt.“ (Hildegard von Bingen)

Volksnamen

Blaue Schlüsselblume, Kuckucksblume, Hirschmangold, Unser-lieben-Frauen-Milchkraut, Hänsel und Gretel, Blut- und Leberwurst, Fuchslungenkraut, Hirschkohlr, Lungenwurz uvm.

Hat eine Pflanze so amüsante Namen wie „Blut- und Leberwurst“ oder „Hänsel und Gretel“, so kann man darin ein Indiz für ihre Volkstümlichkeit sehen. Dafür, daß das echte Lungenkraut so bekannt ist, gibt es mehrere Gründe. Zum einen erscheint und blüht es schon zeitig im Jahr, wenn die Aufmerksamkeit des Beobachters nach dem langen Winter noch geschärft ist; zum anderen fällt auch Laien sofort auf, daß an ein und demselben Stängel verschiedenfarbige Blüten sitzen.

Der Name „Unser-lieben-Frauen-Milchkraut“ stammt vom Glauben ab, daß Maria, die Mutter Gottes, Muttermilch auf die Blätter des Lungenkrautes getropft hat.

Die Farbstoffe der Blüten, die Anthocyane, verändern sich von rosablühend ins blau, sobald eine Biene oder Hummel die Blüte bestäubt hat. Zuvor sauer, reagiert der Zellsaft nach der Bestäubung basisch, deswegen verfärbt sich die Blüte.

Für die Bienen und Hummeln ist dieser Farbwechsel eine gute Orientierung. Die Insekten können die nicht bestäubten Blüten über die ultraviolette Strahlung wahrnehmen und fliegen so direkt und zielstrebig zur unbestäubten Blüte.

Geflecktes Lungenkraut wächst vor allem in lichten Laubmischwäldern, Gebüsch und ist zudem an Waldrändern und zum Teil in Gärten anzutreffen. Es ist ebenso an Bachufern zu finden. Ein größeres Vorkommen bilden in unserer Region die Ufer der Argen am Bodensee.

Auch für den Garten ist es die perfekte Pflanze für schattige Plätze. Das Lungenkraut ist recht robust und hat nicht die allergrößten Ansprüche an den Boden. Falls du also einen Garten hast und eine schattige Ecke noch verschönern möchtest, kann ich dir das Lungenkraut nur wärmstens empfehlen.

In der Astrologie wird das Lungenkraut dem Jupiter zugeordnet. Die Blütenessenz des Lungenkrautes ist ein wahrer Mutmacher. Sie kann uns dabei helfen, unseren eigenen Körper bewußter zu erkennen und ihn so anzunehmen, wie er ist. Außerdem befreit uns diese Blütenessenz von Selbstkritik und bringt dadurch mehr Eigenliebe und Selbstakzeptanz in unser Wesen, so daß wir uns öffnen und uns trauen, uns frei zu entfalten.

Das Lungenkraut ist auch ein klassisches Küchenkraut und wird meist nur von Kräuterkennern verzehrt. Die jungen Blätter lassen sich gut für Wildkräutersuppen und



CC BY-SA 3.0, WikimediaCommons, curid=32163

Wildkräutersalate verwenden. Sie haben einen leicht bitteren, kohlartigen und milden Geschmack. Es läßt sich ähnlich wie Spinat zubereiten, wobei hier eher die älteren Blätter verwendet werden. Möglich ist auch die gemeinsame Nutzung von Giersch und Lungenkraut.

Botanik

Das echte Lungenkraut gehört zur Familie der Rauhblattgewächse (Boraginaceae). Aus einem mehr oder weniger waagrecht verlaufenden Wurzelstock treibt es im Frühling bis zu 30 cm hohe Stengel mit mehreren endständigen, zunächst roten, später blau werdenden, röhrenförmigen Blüten. Die ganze Pflanze ist pelzig behaart. Die spitzeiförmigen Blätter sind weiß gefleckt, kurz gestielt oder sitzend. Das Verbreitungsgebiet des echten Lungenkrautes erstreckt sich vom Balkan über die Westkarpaten, die Ostalpen und die Schweiz bis ins Bodenseegebiet. Es wächst auf meist kalkhaltigen Lehmböden in der Krautschicht von Laubwäldern, in den Alpen auch in lichten Nadelwäldern. Da das echte Lungenkraut auch in Gärten angepflanzt wird, kann es von dort aus auch verwildern.

Verwechslungsgefahr besteht mit dem weichen oder dunklen Lungenkraut. Beide sind essbar und haben keine weißen Flecken auf den Blättern.

Anwendung und Heilwirkung

Das Lungenkraut ist als Heilkraut seit dem Mittelalter bekannt. In Aufzeichnungen der Antike ist das Kraut hingegen kaum erwähnt worden. Als Heilpflanze wurde es aufgrund ihrer markanten weißen Flecken auf den Blättern verwendet, das einem Lungenflügel gleicht. Hildegard von Bingen empfahl es in ihrem Buch *Causa et Curae* zur Behandlung diverser Lungen- bzw. bei diversen Atemwegserkrankungen. Gleichzeitig muß jedoch ergänzt werden, daß Hildegard keine weiteren Anwendungen sah und den Lungenwurz nur bedingt als Heilkraut angesehen hat. Auch ist heute nicht vollständig geklärt, ob es sich bei dem erwähnten Lungenwurz tatsächlich um das hier beschriebene Lungenkraut handelt. Im Kräuterbuch von P. A. Matthioli wurde das Lungenkraut neben der schwierigen Lunge auch als Frauenkraut sowie zur Wundbehandlung empfohlen. Verwendet wurde das zu Pulver gestoßene, getrocknete Kraut, sowie als Weinelixier.

In der Volksmedizin wird das Lungenkraut bei vier verschiedenen Beschwerden eingesetzt. Dank der beruhigenden, wundheilungsfördernden Inhaltsstoffe wird das Lungenkraut – eventuell in Kombination mit anderen passenden Heilpflanzen – bei entzündeten oder verletzten Haut- oder Mundschleimhautbereichen (z.B. Zahnfleischentzündung) verwendet. Weitere Anwendungsmöglichkeiten findet diese Heilpflanze bei Magen-Darmproblemen (z.B. bei Durchfallerkrankungen) und auch bei entzündlichen Erkrankungen der Niere und der ableitenden Harnorgane. Schließlich kommt noch wegen der reizmildernden, auswurfördernden Wirksamkeit die Behandlung der Atemwegserkrankungen dazu, der das Lungenkraut seinen Namen verdankt.

In der Schulmedizin wird das Lungenkraut heute praktisch nicht verwendet. Das liegt wohl daran, daß die nachteilige Wirkung und Konzentration der möglicherweise enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide nicht ausreichend geklärt ist.

Rezepte und Anwendungen

Lungenkrauttee

Zwei gehäufte Teelöffel Kraut werden mit 250 ml kochend-heißem Wasser übergossen und 8 bis 10 Minuten ziehen gelassen. Mit Honig gesüßt drei mal täglich eine Tasse Tee trinken. Mit dem ungesüßten Tee behandelt man Durchfälle. Auch zum Gurgeln ist er geeignet.

Lungenkrautwein

Zwei große Büschel des frischen Lungenkrautes in 1 l Wein wallend kochen lassen, nach etwa 5 Minuten vom Feuer nehmen, je nach gewünschter Süße mit Honig verrühren, nochmals zum Siedepunkt bringen. In Flaschen füllen und täglich zwei bis drei Likörgläschen davon trinken.

Andererseits liegen kaum wissenschaftliche Untersuchungen vor, die die volksmedizinischen Anwendungen belegen könnten. Auch die Kommission E des Bundesgesundheitsamtes, die Empfehlungen für den Einsatz von Heilkräutern geben, kann aufgrund mangelhafter Studienlage keine therapeutische Anwendung aussprechen.

In der Homöopathie werden die frischen oberirdischen Teile der blühenden Pflanzen zur Urtinktur *Pulmonaria officinalis* verarbeitet. Zur Anwendung kommen homöopathische Zubereitungen bei Erkrankungen der Atemwege.

Nicht zu verwechseln ist das Lungenkraut mit der Lungenflechte, die den botanischen Namen *Lobaria pulmonaria* trägt und als Homöopathikum *Sticta pulmonaria* auch bei verschiedenen Erkrankungen im Bereich der Atmungsorgane häufig zur Anwendung kommt.

Hinweis zur Anwendung und Nebenwirkungen

Ein dauerhafter Gebrauch von Lungenkraut ist nicht zu empfehlen! In der Schwangerschaft sollte es nicht angewendet werden, da keine ausreichenden wissenschaftlichen Untersuchungen vorliegen! Nicht mit dem indischen Lungenkraut (*Justicia adhatoda*) verwechseln, welches zu den Lippenblütlerartigen gehört und als immergrüner, kleiner, selbständig aufrechter Strauch wächst!

Inhalt- und Wirkstoffe

Flavonoide, Gerbstoffe, Kieselsäure, Mineralsalze, Saponine, Schleimstoffe, Vitamin E.

Die Haupteigenschaften sind: adstringierend, harntreibend, reizlindernd, schweißtreibend.

Ernte / Sammelzeit

Die Erntezeit ist von März bis Juli. Zur Verwendung kommen die Blüten und Blätter.



Hectonichus, CC BY-SA 3.0, WikimediaCommons

Lungenkrautpulver

Hierbei nutzt man getrocknete Blüten, gibt diese in einen Mörser und zerkleinert sie, bis ein Pulver entsteht. Dieses Pulver kann in Milch gegeben werden und wird bei Husten und Erkältung getrunken. Pur kann man das Pulver auf schlecht heilende Wunden geben.

Smoothie mit Lungenkraut

Eine handvoll Lungenkrautblätter und grüner Blattsalat, eine handvoll Himbeeren, eine reife Banane, ein Eßl. Carob oder rohes Kakaopulver, Wasser oder Eiswürfel nach eigenem Geschmack.

Referenzen

Mannfried Pahlow (2013) *Das große Buch der Heilpflanzen Gesund durch die Heilkräfte der Natur*

Margot Spohn (2015) *Was blüht denn da - Original*

Siegrid Hirsch, Felix Grünberger (2014) *Die Kräuter in meinem Garten*

Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger (2015) *Essbare Wildpflanzen*

Die Empfehlungen in diesem Artikel ersetzen nicht den Besuch beim Heilpraktiker oder Arzt.