



## Königskerze

Königskerzen gehören zu den uralten Heilpflanzen, welche schon seit Jahrtausenden verwendet werden. Sie gelten als Symbol für langes Leben und gehören auch heute noch zu den bekannteren Heilkräutern. 1999 wurde die Großblütige Königskerze zur Heilpflanze des Jahres ernannt.

### Sammeltipp:

Die Königskerze ist 2-jährig. Täglich bilden sich neue Blüten und fallen ab, daher ist das Sammeln Tag für Tag sinnvoll. Ihre Blüten sollten nach dem Abtrocknen des Taus bei sonnigem, trockenem Wetter zwischen 11 und 14 Uhr gepflückt werden. Zu dieser Zeit haben sie den größten Heilwert. Wenn sie sich dunkel verfärben, sind sie nicht mehr zur Teebereitung geeignet. Die Kleinblütige und die Windblumen- oder auch Gewöhnliche Königskerze werden genauso verwendet.

### Steckbrief

Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Blüten, Wurzeln
Blütenfarbe	gelb
Fundorte	Kiesgruben, Schotterplätze, Straßenränder, Steinbrüche, Bahndämme
Verwechslungsgefahr	mit anderen Königskerzen, welche genauso oder ähnlich zu verwenden sind
Giftigkeit	ungiftig
Besondere Inhaltsstoffe	ätherische Öle, Aucubin, Flavonoide, Saponine, Schleimstoffe
Eigenschaften	antibakteriell, antiviral, auswurfördernd, entzündungshemmend, reizmildernd, schleimhautschützend, schleimlösend, schmerzstillend, schweißtreibend
Hilft bei	Asthma, Augenröte, Bindehautentzündung, Bronchitis, Erkältungen, Halsschmerzen, Herzbeschwerden, Husten, Juckreiz, Magen-Darmbeschwerden, Nervenschmerzen, Ohrenscherzen, Tinnitus, Verbrennungen

### Anwendungen

Bereits Dioskurides behandelte vor 2000 Jahren mit der Königskerze trockenen Husten. Auch heute noch sind die **Atemwege** der wichtigste Anwendungsbereich für Königskerzenblüten. Die warm-gelben Blüten erstrahlen wie kleine Lichter, wenn sie sich öffnen. Und so sah

Hildegard v. Bingen in der Königskerze auch eine Pflanze **gegen Traurigkeit**. Sebastian Kneipp empfahl sie unter anderem als **herzstärkendes** Mittel, dafür kochte er die Blätter in Fleischbrühe.

Früher glaubte man, Königskerzen würden Unholde und bösen Zauber fernhalten. Oft pflanzte man sie ans Haus, damit sie vor Unwetter und Blitzschlag schützen mögen. Daher stammen auch ihre alten Namen – Unholdenkraut, Wetterkraut oder Donnerkerze.

### **In der Ernährung**

Als Gemüse sind Königskerzen nicht zu verwenden, sie haben ihre ganze Kraft in die Heilkunst gelegt. Wegen ihres süßlichen Geschmacks eignen sich Blüten und Blätter jedoch für Hausteemischungen sehr gut.

### **Heilende Anwendungen**

In der Naturheilkunde werden innerlich meist die Blüten genutzt. Königskerzenblätter können äußerlich die **Wundheilung** unterstützen.

### **Sirup**

Nach dem Kräutermédiziner Mességué soll ein Sirup aus Königskerzen gegen verschiedene **Herzprobleme** helfen.

Für den Sirup werden zwei Handvoll Blüten und grob zerkleinerte Blätter mit 1,5 Litern Wasser aufgekocht. Den Sirup so lange köcheln lassen, bis  $\frac{2}{3}$  der Flüssigkeit verdampft sind, nach dem Abkühlen durchsieben und etwas Zucker oder Melasse unterrühren, um die Haltbarkeit zu erhöhen. Den Sirup im Kühlschrank verwahren.

### **Tee**

Zur Behandlung von Husten, besonders trockenem Husten sowie Reizhusten, Heiserkeit, Halsschmerzen, Lungenerkrankungen und anderen **Atemwegserkrankungen** wird meist ein Tee aus Königskerzenblüten getrunken. Die Schleimstoffe in den Blüten überziehen die Schleimhäute mit einer Schicht und schützen sie so auch vor Reizungen durch hohe Ozonwerte im Sommer und trockene Heizungsluft im Winter.

Darüber hinaus schafft der Teeaufguss Linderung bei Allergien, allergischem Asthma, viralen Infekten und krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden. Wegen des milden Geschmacks ist er auch für Kinder geeignet.

Um die Schleimstoffe der Blüten nicht zu zerstören, wird Königskerzentee im **Kaltaufguss** zubereitet. Dazu einen Teelöffel Königskerzenblüten mit 250 ml kaltem Wasser ansetzen und für zwei Stunden ziehen lassen. Abseihen und nach Wunsch leicht erwärmen oder kalt trinken.

Zur Unterstützung bei roten Augen und Bindehautentzündungen werden im Tee getränkte Umschläge auf die Augen gelegt.

Gegen schweren Husten wird manchmal auch eine Abkochung der Wurzel empfohlen. Dafür einen Teelöffel der Wurzel mit 250 ml kaltem Wasser übergießen und den Aufguss langsam bis kurz vor den Siedepunkt bringen. Etwa 15 Minuten ziehen lassen und dann abseihen.

Bei der Königskerze kann man in der Zubereitung sehr variieren und damit auch die gewünschten Wirkungen erzielen. dass ein **lauwarmer** Aufguss beispielsweise **reizlindernd** wirkt (30 Minuten ziehen lassen), während ein **heißer Aufguss auswurfördernd** wirkt (10 Minuten ziehen lassen). Anschließend muss der Tee durch ein sehr feines Sieb gegossen werden, um die Härchen der Königskerze auszufiltern

Eine **Kur** mit Königskerzenblüten-Tee wird unterstützend eingesetzt bei **Schwermütigkeit, Brustverschleimung, Herzschwäche und Fieber.** Vom Tee kann man täglich 3 Tassen trinken, 3 Wochen lang, 1 Woche aussetzen, 3 Wochen wiederholen.

Die Schleimstoffe der Königskerze **schützen** auch vor trockener und staubiger Luft, vor Autoabgasen und Zigarettenrauch. Außerdem verhindern sie, dass sich Bakterien auf den Schleimhäuten niederlassen können. Die Königskerze schmeckt mild und angenehm und wird auch von Kindern gerne gemocht.

## **Tinktur**

Statt des Tees kann auch eine Tinktur aus Königskerzen**blüten** eingenommen werden. Zur Herstellung frische Blüten in ein Schraubglas geben und mit 45-prozentigem Alkohol übergießen, bis alle Blüten bedeckt sind. Regelmäßig schütteln und an einem warmen Ort für drei Wochen reifen lassen. Anschließend abseihen und in einer dunklen Tropfflasche verwahren.

## **Öl**

Ein Ölauszug mit Königskerzen**blüten** kann nicht nur Juckreiz und Narbenbildung lindern, sondern auch bei leichten Verbrennungen die Haut bei ihrer Heilung unterstützen. Ebenso hilft das Öl bei Nervenschmerzen, wenn es als Massageöl angewendet wird. Ins Ohr geträufelt soll es die Heilung von **Ohrenschmerzen und Tinnitus** beschleunigen.

Für das Öl frische Blüten in ein Schraubglas geben und mit Bio-Olivenöl übergießen, so dass alle Blüten bedeckt sind. Täglich durchrühren, um Schimmelbildung zu vermeiden und an einem hellen, warmen Platz ohne direkte Sonneneinstrahlung für vier Wochen ziehen lassen. Danach abseihen und dunkel sowie kühl lagern.

## **Andere Anwendungen**

Früher wurden die Blätter der Königskerze als Zunder genutzt. Die ganze Pflanze in Öl oder Pech getaucht diente als Fackel.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.  
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen  
Arzt oder Apotheker zu Rate!*