



## Gewöhnlicher Natternkopf

Der wunderschöne, aufrechte Natternkopf ist mit seiner stattlichen Größe von bis zu einem Meter ein wahrer **Insektenmagnet**. Seine blaue Blütenpracht lockt Unsummen von Bienen, Hummeln, Käfern und Schmetterlingen an. Dabei kommt die Schönheit mit ihrem borstigen Stängel und den rauen Blättern mit kargen Böden aus und bezaubert sogar Schutzplätze und Bahngleise durch ihre Anwesenheit. Die Blüten sollen an den Kopf einer Natter erinnern, die gespaltenen Griffel wiederum an die Natternzunge – daher kommt auch der ungewöhnliche Name für diese Pflanze. Laut der Signaturlehre galt der Gewöhnliche Natternkopf ursprünglich als Arzneimittel gegen Schlangenbisse.

Er kann bei vielerlei Hautproblemen, Erkältung sowie Kopfschmerzen Linderung bringen.

### Steckbrief

Erntemonate	Apr-Nov
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Blüten, Wurzeln
Blattform	lanzettlich
Blütenfarbe	blau, rosa, violett
Fundorte	Trockenrasen, Ödland, Wege, Bahngelände, Schutzflächen, Felsen, Häfen
Verwechslungsgefahr	Mit der ebenfalls blau blühenden Ochsenzunge
Giftigkeit	teilweise giftig
Hinweise zur Giftigkeit	gilt als schwach giftig, dank der enthaltenen Alkaloide
Warnungen	Natternkopf nicht zur Kleintierfütterung verwenden, für kleine Warmblütler gilt er als giftig
Besondere Inhaltsstoffe	Alkaloide, Allantoin, Pyrrolizidinalkaloide, Schleimstoffe
<b>Eigenschaften</b>	harntreibend, hustenstillend, schweißtreibend, wundheilend

## Anwendungen

Natternkopf ist ein Verwandter des Boretsch und des Beinwells und hat auch ähnliche Heilwirkungen. Die Pflanze ist in seiner Anwendung etwas umstritten, da sie aufgrund seiner enthaltenen Alkaloide als schwach giftig gilt. Zur Sicherheit sollte man Natternkopf daher nur in geringen Dosen konsumieren. Der Meinung einiger Tierzüchter nach, soll man ihn auch nicht an Kleinsäuger wie Meerschweinchen oder Hasen verfüttern.

## In der Ernährung

Natternkopf ist ein borstiger und widerspenstiger Geselle, daher eignen sich nur die ganz jungen Blätter als Beigabe im Wildkräutersalat. Am schmackhaftesten sind sie von April bis Mai.

Sie bereichern zudem verschiedene Gemüsegerichte und lassen sich auch mit anderem Wildgemüse zu Spinat verarbeiten.

Die blauen Blüten, die von Juni bis September gesammelt werden, sind als bunte Zierde für Salate aller Art oder als Beigabe in Teemischungen geeignet.

## Heilende Anwendungen

Eine Salbe aus Natternkopfwurzeln wird ebenso wie die Beinwellsalbe hergestellt und hilft bei Verstauchungen, Zerrungen und Quetschungen. Gegen diese Leiden können auch frische Pflanzenteile wie folglich beschrieben als Breiumschlag verwendet werden.

## Pflanzenbrei als Wundpflaster

FrISCHE Pflanzenteile werden im Mörser oder einem Mixer zerkleinert, bis eine breiige Masse entsteht. Diese kann auch zur Reifung von Furunkeln und Abszessen verwendet werden.

Der Pflanzenbrei wird auf ein Baumwolltuch aufgetragen und auf die zu behandelnde Haut aufgelegt. Mit einer Mullbinde fixiert, kann die Pflanze ihre Wirkung voll entfalten.

## Tee

Zwei Teelöffel getrocknetes oder ein Teelöffel frisches Natternkopf-Kraut mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Abseihen und zwei Tassen am Tag trinken. Der Tee kann bei Erkältungen und gegen Fieber eingesetzt werden. Bei Bedarf mit etwas Honig süßen. Auch bei Kopfschmerzen kann der Natternkopf-Tee Linderung bringen.

Tee aus dem Natternkopf-Kraut kann auch direkt mit einem Wattebausch auf die Haut aufgetragen werden. Diese Kur hilft gegen rote Schnupfennasen, spröde und raue Haut.

Am besten morgens und abends anwenden, bei Bedarf auch gerne öfter.

## Ursprüngliche, kaum mehr bekannte Anwendungen

Die Wurzeln des Natternkopfs wurden früher zum Rotfärben von Wolle verwendet.

Als man Matratzen noch mit Naturmaterial befüllte, gab es in manchen Gegenden das sogenannte "Johannesbett" – wofür das Kraut des Natternkopfes getrocknet und in die Matratze gefüllt wurde, um die Schlafstätten vor Mäusen zu schützen.

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