

Meisterwurz – die Wurz aller Wurzeln als *Remedium divinum* unserer Zeit

von Ellen Huber

War die Meisterwurz über Jahrhunderte eine hochgeschätzte Heilpflanze, so verwundert es doch sehr, dass sie heute in den Standardwerken der modernen Phytotherapie selten erwähnt wird. Dabei bietet sie erfolgversprechende Therapieansätze in der Behandlung weit verbreiteter Krankheitsbilder.

Im Zeitalter der zunehmenden Antibiotikaresistenzen verfügen wir mit der Meisterwurz über ein potentes Heilmittel (bei z.B. Gastroenteritiden aller Art). In diesem Zusammenhang ist sie auch eine unentbehrliche Begleiterin in der Reiseapotheke, v.a. auf Tropenreisen.

Zu prüfen wäre auch der Einsatz bei den zunehmend aggressiver werdenden Formen von Krankenhauskeimen wie *Clostridium difficile* Toxin, multiresistentem *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus pneumoniae*, Norovirus und auch als Antibiotikum bei Borreliosebefall oder *Helicobacter pylori*.

Name, Vorkommen und Wirkstoffe

Imperatoria ostruthium Linné (1735) oder auch *Peucedanum ostruthium* Koch (1824). Die lateinische Bezeichnung *Imperatoria* entspricht übersetzt dem Volksnamen Kaiserwurz. Hier spiegelt sich die enorme Wertschätzung als Heilmittel, die zwar im Mittelalter wahrscheinlich überbewertet wurde, heute aber bedauerlicherweise unterschätzt wird. Auch die alten Bezeichnungen „Wurz aller Wurzeln“ oder „*Remedium divinum*“ verdeutlichen die starken Pflanzenkräfte. Die Meisterin der heilkräftigen Pflanzen hatte auch noch andere Volksnamen, z.B. Bergwurz, Magisterwurz, Schwindwurz (bei Schwindsucht ange-



wendet) oder Horstrinze (Künzle 1935). Über die Herkunft der Bezeichnung Astranz (Hl. Hildegard), Sträntze etc. gibt es widersprüchliche Aussagen, wahrscheinlich beruht der Name auf einer Pflanzenverwechslung. Das Heilmittel war in der Antike nicht bekannt. Eindeutig lässt sich erst in den mittelalterlichen Schriften eine Verwendung erkennen.

Die Meisterwurz war ursprünglich nur im Alpenraum beheimatet. Dort ist sie in halbschattigen Lagen in subalpinen Hochstaudenfluren, Grünerlengebüschen, frischen nährstoffreichen Bergwiesen, Lawnengraben und Bachläufen anzutreffen. Ihre Vorkommen in den Mittelgebirgen (z.B. Vogesen, Südschwarzwald, Bayer. Wald, Harz, Erzgebirge, Thüringer Wald) sind vermutlich verwilderte Sekundärstandorte, da sie wegen ihrer großen Heilkräfte viel in Bauerngärten angebaut wurde.

Die stark aromatisch riechenden, braunen Rhizome (unterirdische Sprossachsen als Speicherorgan) formieren sich durch die

Ausläuferbildung zu einem weit verzweigten Netz. Die Doldenblütlerin wird 40 – 100 cm hoch, mit 3 verschieden tief geteilten, gestielten Teilblättern, am Blattgrund von bauchigen Blattscheiden umschlossen, ähnlich wie bei der Engelwurz. Die Doldenblüten erscheinen zwischen Juni und August weiß oder rosa.

Heilkundlich werden v.a. die Wurzeln (genauer Rhizome) verwendet, in der Volksheilkunde und in Spezialrezepten auch die Blätter und Samen.

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl (0,2–1,4%) mit 95% Terpenen, davon 1 Sesquiterpen, Isovaleriansäure, Bitterstoffe (u.a. Osthin, Peuce-

nin), Ostruthin, Furanocumarine wie Imperatorin, Peucedanin, Isoimperatorin, Oxy-peucedanin, Gerbstoffe, Harze, Flavonoide

Das enthaltene ätherische Öl Carvacrol zeigt sehr starke Radikalfängereigenschaften (Diss. Uni Graz). Carvacrol ist z.B. auch in Oregano, Quendel und Thymian enthalten. Für Monoterpene mit freien Hydroxylgruppen, wie z.B. Carvacrol wurde eine signifikante antimikrobielle Wirkung durch wissenschaftliche Studien belegt.

Energetik: hitzig, scharf, brennender Geschmack. Wurzel: trocken und hitzig im 3. Grad, der Saft im 4. Grad, das Kraut trocken und hitzig im 2. Grad (*Tabernaemontanus*). Starke sulfurische Komponente.

Aus der Sicht der Chinesischen Medizin: Geschmack leicht bitter und scharf, Organbezug Leber, Niere, Milz/Pankr., Magen, Lunge, Dickdarm Eigenschaft trocknend und erwärmend Psyche aufhellend, bewegt das Qi der Leber, Pankreastonikum, Allgemeintonikum,

Ein altbewährtes Mittel bei Vergiftungen aller Art

Meisterwurz wurde als Antidot bei Spinnengiften und anderen Tiergiften verwendet. Hierzu empfiehlt Leonhart Fuchs in seinem Kräuterbuch die innerliche und äußerliche Anwendung: „wider allerley stich und bissz der giftigen thier“. Hierzu gehörten auch Bisse von tollwütigen Hunden.

Kalbermatten (2005) berichtet über die Vergiftung eines zeitgenössischen Pflanzensammlers mit der Wurzel von *Cyclamen europaea* mit in Kürze dramatischen Symptomen, wie Anschwellung der Luftröhre und Atemnot. Der Sammler erinnerte sich an die Wirkung der Meisterwurz, grub die Wurzel aus und tröpfelte sich den Saft in die Kehle, die Giftwirkung hatte nach 10 Minuten vollständig nachgelassen.

Weiterhin wurde die Kaiserin der Berge bei Blutvergiftung und Lebensmittelvergiftungen eingesetzt. Die Behandlung nach dem Genuss verdorbener Speisen, was heute wahrscheinlich als Salmonellenenteritis oder eine Lebensmittelvergiftung durch Bakteriengifte (z.B. von Streptokokken) bezeichnet werden würde, war ein wichtiges Einsatzgebiet.

Überhaupt ist die Meisterwurz ein Universalmittel bei allen Gastroenteritiden. Für diesen Zweck empfehle ich die Wurzel in



meinen Ausbildungskursen immer auf das Wärmste, mit zahlreichen begeisterten Rückmeldungen der TeilnehmerInnen. Magen-Darmgrippen können so im Keim erstickt werden.

Deswegen erachte ich sie als ein äußerst wichtiges Vorbeugungs- und Notfallmittel in der Haus- und Reiseapotheke. Gerade auf Tropenreisen stellen sich schnell Unpässlichkeiten aufgrund von ungewohnten Speisen ein und den unliebsamen Urlaubsmitbringseln in Form von parasitischen Darmbewohnern wird schon vor Ort der Garaus gemacht. Mir ist ein Fall von Shigellenruhr bekannt, der nur mit Meisterwurztee behandelt wurde. Die nach der Erstdiagnose folgenden drei Stuhlproben im Tropeninstitut waren alle negativ. Hier

ergibt sich also anscheinend nicht das Problem der Dauerausscheider, was z.B. bei antibiotischer Behandlung von Salmonellenenteritiden auftreten kann. Die Behandlung von Ruhr mit einem Weidekockt von Meisterwurz und Berberitze wird auch schon in alten Quellen erwähnt (Paracelsusmedizin S. 158).

Die antitoxische Wirkung der Meisterwurz könnte sich auch bei den berüchtigten *Clostridium difficile* Toxinen antidotierend auswirken. Hier wäre meiner Meinung nach allerdings schon eine prophylaktische

Behandlung in den Krankenhäusern bei Risikopatienten angeraten. *Clostridium difficile* kann ja meist erst nach einem Z.n. Antibiotikabehandlung bedrohlich werden, daher wäre es sinnvoll parallel mit dem, falls wirklich notwendigen Antibiotikum, eine Behandlung mit Meisterwurz als Tee, Wurzelpulver oder Tinktur durchzuführen. So wird das Immunsystem der Patienten gestärkt, denn Meisterwurz hat auch eine immunstimulierende und allgemein Darm und Leber entgiftende Wirkung und die antimikrobielle Wirkung lässt Krankenhausskeimen keine Chance.

Derzeit grassieren auch wieder die Norovirus-epidemien. Hier könnte zur Vorbeugung genauso verfahren werden, um eine weitere Ausbreitung zu verhindern.

Dies sind die Seuchen unserer Zeit, die für viele v.a. immungeschwächte Krankenhauspatienten durchaus tödlich verlaufen können. Und die Zahl der neuen und unbekannteren Seuchenerkrankungen ist weltweit im Vormarsch, Medikamente sind nicht in Sicht. Die hohe Anpassungs- und Mutationsfähigkeit der Mikroben macht notwendige zeit- und geldaufwendige Forschungen für die pharmazeutische Industrie relativ uninteressant. Da wäre es an der Zeit sich wieder auf altbewährte Mittel zu besinnen.

Ein traditionelles Seuchemittel

Meisterwurz war einst ein viel verwendetes Mittel zur Zeit der Pestpandemien. Nach alten Anweisungen sollten die Erkrankten Meisterwurz im Mund kauen. Dies einerseits zum Schutz der behandelnden Pestärzte, da die u.a. auch durch Tröpfcheninfektion übertragenen Erreger des Bakteriums *Yersinia pestis* vermutlich durch antibiotisch wirkende Pflanzenwirkstoffe abgetötet wurden. Ob andererseits die behandelten Pestkranken dadurch geheilt werden konnten ist unklar, dies liegt jedoch zumindest bei der Beulenpest nahe, da diese, wenn keine weitere Infektion über die Blutbahn hinzukommt, nicht tödlich verläuft. Hier wurden als Therapie auch Auflagen von Meisterwurz auf die Beulen empfohlen. Tabernaemontanus empfiehlt Meisterwurzpulver mit Weinessig und Wein vermischt, warm getrunken, als harn- und schweißtreibendes Mittel bei einer Pestinfektion (wobei er dies als Experiment bezeichnete) und als „Praeservatiff wider die giftige Pestilenzische Luft“ morgens 2-3 Wurzelstücke mit Salz gegessen.

Auch dem Vieh wurde die Meisterwurz mit Salz vermischt als Prophylaxe gegen die Maul- und Klauenseuche gegeben. Hierbei handelt es sich um eine hochansteckende Viruserkrankung. Die Virusreplikation (Einzelstrang-RNA-Virus) findet im Zytoplasma der Wirtszelle statt, die Freisetzung der Virionen erfolgt dann nach Zelllyse. Die Vermutung liegt nahe, dass die antiviral wirkenden Inhaltsstoffe der Meisterwurz hier schon intrazellulär ansetzen, evtl. ist dies auch bei der antibiotischen Wirkung der Fall.

Der übliche Übertragungsweg der Pesterreger erfolgte durch Floh- und Läusebisse. Schlägt man jetzt den Bogen zu heutigen Erkrankungen, die durch Insektenbisse

übertragen werden, finden wir hier z.B. die Malaria und die Lyme-Borreliose. Die Anwendung bei „giftigen“ Tierstichen wurde schon im obigen Absatz erwähnt.

Die Behandlung mit Meisterwurz bei intermittierenden Fieberzuständen ist schon aus alten Quellen gut bekannt. Tabernaemontanus erwähnt es auch als Mittel „wider das viertägliche Fieber“. Plasmodien als Überträger der Malaria sind Einzeller und halten sich intrazellulär auf.

Meisterwurz war eines der meistverwendeten Fiebermittel, auch Hildegard von Bingen hat es für Fiebererkrankungen empfohlen. Das durch Borrelien übertragene Rückfallfieber im Allgemeinen (*Borrelia recurrentis*, *B. duttoni*) ist ebenso charakterisiert durch mehrtägige Fieberschübe.

Die heute immer weiter Verbreitung findende Lyme-Borreliose (*Borrelia burgdorferi*) wird durch Spirochäten (Bakterien) übertragen und im Normalfall mit Antibiotika behandelt.

Im Akutfall ist die Behandlung mit einem Antiprotozoikum wie Metronidazol vorgesehen, allerdings mit unterschiedlichen Erfolgen. Hydroxychloroquin scheint hier noch besser zu wirken, aber die hohe Resistenzbildung bei dem chemisch sehr ähnlichen Medikament Chloroquin in Malaria-gebieten zeigt auch hier die Grenzen für die Zukunft.

Die Meisterwurz mit sehr wahrscheinlich Einzeller abtötenden Eigenschaften, wäre ein hilfreiches Mittel, da es keine Nebenwirkungen mit sich bringt. V.a. in Kombination mit der eindeutig gegen Einzeller wirkenden und gleichzeitig antibiotischen Berberitzenwurzelrinde könnte dies eine erfolversprechende Therapie darstellen.

Das oft im Akutstadium eingesetzte Ceftriaxon (Rocephin) kann problematische Nebenwirkungen erzeugen bis hin zur pseudomembranösen Colitis. Betalaktam-Antibiotika wie Penicillin G oder Ceftriaxon führten in vitro vermehrt zur Ausbildung von zystischen Formen der Borrelien, die eine Chronifizierung der Erkrankung begünstigen (Murgia et al. 2002).

In der chronischen Krankheitsphase überwiegen die intrazellulär vorhandenen Borrelienformen. Wie oben beschrieben, liegt bei der Meisterwurz die Vermutung einer intrazellulären antiviralen und antibiotischen Wirkung nahe, deshalb wäre ein Einsatz auch bei chronischen Formen von Borreliose sinnvoll.

Die Magen-, Leber- und Brustwurz

Aufgrund der säfteanregenden, erwärmenden, desinfizierenden und karminativen Wirkung wurde sie in Verdauungslikören verwendet und auch heute noch im Alpenraum als traditioneller Meisterwurzschnaps gebrannt. Überhaupt war sie wie die Engelwurz ein beliebter Bestandteil von Lebenselixieren (hier sei das sehr schmackhafte Hörmooser Lebenselixier von Michels Kräuteralp mit den Bestandteilen Meisterwurz, Engelwurz, Melisse, Kalmus und Enzianwurzel erwähnt).

Durch die Verbesserung der Verdauungsfunktion und die allgemein entgiftende, antimikrobielle und antioxidative Wirkung wird das Darmimmunsystem gestärkt und trägt so zur allgemeinen Tonisierung bei. Auch die leicht beruhigende und psychisch stabilisierende Komponente hat vermutlich positiven Einfluss auf das enterische Nervensystem, das bei sehr vielen Magen-Darmerkrankungen Dysbalancen aufweist.

Als Mittel zur Leberstärkung wird es in vielen alten Quellen ebenfalls erwähnt. Vor allem auch bei Mattigkeitszuständen als Ausdruck von Leberschwäche – oft verursacht durch Toxinbelastungen (z.B. Virus-, Bakterien- oder Schimmelpilztoxine) – kann die begleitende Behandlung mit Meisterwurz oftmals zu einem Energieschub verhelfen. Die Entgiftungswirkung erstreckt sich auch auf Schwermetalle, wie alte Rezepte zeigen.

Ein Haupt Einsatzgebiet war auch die Anwendung bei Erkrankungen der Atemwege mit zähem Schleim und Stauungen (Madaus 1938/1989), hier wurde sie v.a. bei Bronchialkatarrh und Asthma bronchiale verwendet. Auch bei Lungentuberkulose wurde sie, wie der Name Schwindwurz verrät, eingesetzt.

Weitere Anwendungsgebiete

In der Volksmedizin gab es noch vielfältige Anwendungsgebiete z.B. zur Vorbeugung und bei Z.n. Apoplex, Arteriosklerose, als Antiepileptikum oder bei Delirium tremens als Beruhigungsmittel. Die Umschläge und Bäder bei Ausschlägen, Geschwüren und Blutvergiftung wirken entzündungswidrig, desinfizierend, schmerzstillend. Die wärmenden Eigenschaften legten auch den Einsatz zur Menstruationsförderung (daher nicht in der Schwangerschaft anwenden) und als Aphrodisiakum bei Mann und Frau nahe. Nach Tabernaemontanus bringt

es die „erstorbenen und kalten zun ehelichen Wercken ungeschickten Männer zu kräftten“ und ist den „erkalteten Weibern, so von Kälte und ubriger Feucht unfruchtbar seynd“ nützlich.

Psychische und magische Wirkung

Kalbermatten (2005) beschreibt die Meisterwurz als Pflanze die Selbstbewusstsein und natürliche Autorität zum Ausdruck bringt. Die Blätter sind aufgerichtet, haben eine nach oben ausgerichtete Form, die echte Kraft und Präsenz ganz selbstverständlich von innen vermitteln, ohne durch äußere auffällige Zeichen beeindrucken zu müssen. Diese innere Stabilität stärkt die Mitte und das Abwehrsystem.

Die kaiserliche Wurzel verleiht Schutz, Ausdauer und Mut, so heißt es auch im *Magister botanicum*. Im Alpengebiet galt sie als Mittel gegen das Behextwerden von Mensch und Vieh und war z.B. Bestandteil von Räuchermischungen oder wurde über die Stalltür gehängt. Vielerorts wurde sie dort als Weihrauchersatz verwendet.

Anbau, Präparate, Zubereitung:

Der Anbau im Tiefland gelingt gut, wie die erfolgreiche Kultur im Weleda Kräutergarten beweist. Nach dortigen Laboruntersuchungen sind alle wirksamen Inhaltsstoffe der Wildform vorhanden, allerdings dürften die subalpinen Standorte höhere Wirkstoffgehalte aufweisen.

Die Meisterwurz wächst gut auf humosem, kalkhaltigem, nährstoffreichem und lockerem Boden. Die Meisterwurz liebt Bodenbewegung, dadurch werden vermehrt Seitenrhizome gebildet.

Klimatisch abgehärtete Pflanzenstöcke sind z.B. beim Allgäuer Artemisia Kräutergarten (www.artemisia.de) erhältlich. Meisterwurz-Elixier (mit zugesetzter Blütenessenz) in guter Qualität gibt es bei Michels Kräuteralp (www.kraeuteralp.de) und als Urtinktur bei der Firma ALCEA. Ferner ist Meisterwurz in den Amara-Tropfen von Weleda enthalten und im Aquavit von Soluna.

Madaus empfiehlt nach vergleichenden Untersuchungen eher den Kaltansatz als das Herstellen eines Infus, da die Wirkstoffe im Kaltansatz besser erhalten bleiben. Dosierung: ½ Teelöffel auf 1 Teeglas. Die Verwendung des Wurzelpulvers war früher auch weit verbreitet und zeigte gute Ergebnisse. Das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Die Handhabung ist auch sehr einfach und auch auf Reisen möglich. Das Pulver kann in etwas Wasser eingerührt werden. Noch wirksamer ist wahrscheinlich die Verwendung von Wein, dies ist aber nicht in jedem Fall erwünscht. Nach Hager sollen 0,5 – 2 g des Wurzelpulvers mehrmals täglich verwendet werden, meiner Erfahrung nach genügt eine geringere Menge (messerspitzenweise mehrmals täglich).

Die Berberitze – ein effektives Begleitmittel

Die Berberitze, lat. *Berberis vulgaris* ist ein dorniger Strauch bis 4 m Höhe mit gelben Blüten. Der Volksname Sauerdorn bezieht sich auf den sauren Geschmack der Früchte und Blätter. Außer den reifen roten Früchten enthalten alle Pflanzenteile das schwach giftige Alkaloid Berberin, das der Pflanze eine intensive Gelbfärbung verleiht. Zu Heilzwecken wird v.a. die Wurzelrinde verwendet. Wegen der leichten Giftigkeit ist nur ein kurz- bis mittelfristiger Einsatz angeraten.

Berberinhaltige Pflanzen wie z.B. *Berberis aristata* oder *Coptis chinensis* haben eine lange Heiltradition in der ayurvedischen und chinesischen Medizin, denn der Wirkstoff verfügt u.a. über beträchtliche antimikrobielle Eigenschaften. Zahlreiche wissenschaftliche Publikationen belegen dies. So wurde eine antimikrobielle Wirkung gegen *Staphylococcus aureus*, *Salmonella paratyphi*, *Streptococcus pyogenes*, *Clostridium tetani*, *Chlamydia trachomatis*, *Proteus* spp., *Escherichia coli*, *Candida albicans*, *Aspergillus flavus*,



Malariaplasmodien, und andere Protozoen wie z.B. *Leishmanien* nachgewiesen.

Meisterwurz in Kombination mit Berberitzenwurzelrinde haben sich als antiparasitär wirkende Bausteine in einer Darmreinigungskur gut bewährt. Ebenso effektiv ist das Duo bei allen Magen-Darmerkrankungen und als Sofortmedikation bei Zeckenbissen.

Die Ausführungen sollen zur Diskussion anregen, denn es besteht Forschungsbedarf. Im Zeitalter der steigenden Antibiotikaresistenzen ist es „notwendig neue Wege zu beschreiten. In der Tierhaltung gibt es mittlerweile wegen des Verbotes von antibiotischen Leistungsförderern sehr hoffnungsvolle und erfolgreiche Ansätze in Richtung Phytotherapie, z.B. mit dem ebenfalls Carvacrol enthaltenden Oreganoöl.

Anschrift der Verfasserin:

Ellen Huber

Diplom-Biologin, Heilpraktikerin

Höfen 26

83646 Wackersberg

info@heilpflanzen-schule-millefolia.de