



Milzkraut (*Chrysosplenium alternifolium*)



Die **Milzkräuter** (*Chrysosplenium*) bilden eine Pflanzengattung innerhalb der Familie der Steinbrechgewächse (*Saxifragaceae*). Es gibt, je nach Autoren-auffassung, **etwa 57 bis 65 Arten** (davon kommen nur 2 in Europa vor).

Das "**Wechselblättrige Milzkraut**" gehört neben dem "**Gegenblättrigen Milzkraut**" zu den bei uns vorkommenden Arten. Wegen der milzähnlichen Laubblätter wurden im Mittelalter die Pflanzen gegen Erkrankungen der Milz eingesetzt. Daher stammt auch der deutsche Trivialname Milzkräuter.

Das Milzkraut vermehrt sich vorwiegend durch Rhizome, die sich fadenförmig an den Wurzeln bilden und im Boden kriechen. Ständig wandernd erweitern sie den Lebensraum.

Seine Standorte liegen in Wäldern, an schattigen feuchten Stellen, an Flussrändern und in bachbegleitenden Erlen- und Eschenwäldern. Der Boden ist immer feucht, zeitweise wird Überflutung ertragen. Es benötigt nährstoffreiche, humose, lehmige oder tonige Böden.

Verwechslungsgefahr (mit Giftpflanzen): mit dem "Gegenblättrigen

Milzkraut". Dieses ist jedoch etwas kleiner im Wuchs und hat, wie der Name schon sagt, gegenständige Blätter.

Wuchshöhe: ca. 5cm bis 15cm (Einzelexemplare bis 20 cm);

Charakteristisch sind die Blütenstände: die Blüten sind von gelben bis grünen, flach ausgebreiteten Hochblättern umgeben. Blätter sind nierenförmig, tief gekerbt. Wie aus der Signaturrede hervorgeht, wurde im Mittelalter die Pflanze gegen Erkrankungen der Milz eingesetzt. Die **Homöopathie** nutzt die Pflanze zur Blutbildung und bei Leukämie.

In der warmen Jahreszeit zieht sich das Milzkraut ins Erdreich zurück. Dort bewahrt die Pflanze in Wurzeln und Rhizomhärchen ihre im Sonnenlicht erworbene Kraft, und ist nach der langen Ruhezeit plötzlich im nächsten Frühling wieder da.

Außer den ernährungsphysiologischen Eigenschaften (Bitterstoffe) scheint das Wechselblättrige Milzkraut **weder in Volks- noch Schulmedizin** von Bedeutung zu sein.

Die Heilkundigen der römischen Antike schrieben der Milz die Fähigkeit zu, den Körper von «schwarzer», Melancholie erzeugender Galle zu reinigen. Aus diesem Grund wurde die Milz auch als Sitz von Heiterkeit und guter Laune betrachtet. Ähnliche Hinweise finden sich bei späteren Heilkundigen, unter ihnen Hildegard von Bingen. Die Heilpraktikerin und Äbtissin wies darauf hin, dass die Milz durch «Bitterkeit des Herzens und der Gedanken» geschädigt werde.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ordnet die Milz(-energie) dem Funktionskreis der «Mitte» zu und geht davon aus, dass das Organ nicht nur über den Energiegewinn aus der Nahrung wacht, sondern auch über die «Verdauung» von Eindrücken, Gedanken und Emotionen.

Youtube-Informationen zum Milzkraut: <https://www.youtube.com/watch?v=JxBpcKuSkCc>

Heil- und Wirkstoffe:

Die Milz ist unser größtes lymphatisches Organ. Es dient zur Blutfilterung und beseitigt altgewordene, verformte oder beschädigte rote Blutkörperchen und Thrombozyten, was man Blutmauserung nennt. Aber es kann auch Blutgerinnsel erkennen und entfernen. Zudem schützt die Milz den Körper vor Bakterien, Viren und Pilzen, indem sie wichtige Abwehrzellen produziert; zum Beispiel die Fresszellen (Makrophagen) oder die Lymphozyten (Killerzellen), die zu den weissen Blutkörperchen gehören.

Des Weiteren dient die Milz in der **Fötuszeit bis hin zum fünften Lebensjahr als Blutbildendes Organ**. Danach übernimmt das Knochenmark die Blutbildung vollständig. Kommt es im hohen Alter zu Schädigung des Knochenmarks (z.B. Knochenmarks- oder Krebserkrankungen wie z.B. chronisch myeloische Leukämie) kann die Milz als blutbildendes Organ wieder reaktiviert werden. Genau hier kann man sehr gut Pflanzen wie das Milzkraut verwenden.

Aber auch zur Immuntherapie ist es hervorragend zu gebrauchen, da die Milz an der **Reifung von T- und B Lymphozyten** beteiligt ist.

Laut der heutigen Medizin kann man auf die Milz verzichten, da sie angeblich keine zentrale Rolle mehr hat. Kommt es



Gegenblättriges Milzkraut (*Chrysosplenium oppositifolium*, links) und Wechselblättriges Milzkraut (*Chrysosplenium alternifolium*, rechts)



z.B. durch einen Unfall zur Ruptur wird sie entfernt da sie sehr stark durchblutet ist. Danach findet aber oft eine generalisierte Veränderung im Plasmaspiegel des Blutes statt.

Aus spiritueller Sicht ist die Milz das Aufnahmeorgan für Prana (Lebensenergie), vermittelt ihres ätherischen Gegenstückes. Nachdem das Prana über das ätherische Netzwerk auf den ganzen Körper verteilt worden ist, kommt es auf der Oberfläche als Strahlung der Gesundheitsaura zum Ausdruck.

Inhaltsstoffe des Milzkrautes sind unter anderen Leucodelphinidin, Leucocyanidin, **Arbutin** ¹⁾

Anwendung

Das Milzkraut ist eine vitaminreiche und wohlschmeckende Wildpflanze.

Früher verwendete man es gemeinsam mit Odermennig für Lebermittel und für die Milz. So wie man heute immer die Milz vergisst; die gerne mal operativ entfernt wird, so vergaß man auch dieses nymphenhafte Mond- Saturngewächs. Die Milz transportiert die Säfte in unserem Körper, also sorgt für einen einwandfreien Energiefluss. Aber auch für den Unterleib soll dieses Kraut sehr heilsam sein

Aus alten Aufzeichnungen erkennen wir, daß das Milzkraut früher bei Leber- und Milzkrankungen als Tee oder Tinktur verabreicht wurde. Die Farbe der Blüten und der sie umgebenden Krageblätter weisen - so nahm man an - auf die Heilkraft der Pflanze für diese Organe hin. Als Medizinpflanze geriet das Milzkraut in Vergessenheit, seit es wirksamere Mittel zur Behandlung leichter Verdauungsstörungen und Harnregulierung gibt.

Weitere Milzunterstützende und blutbildende Heilkräuter sind vor allem die **Brennnessel**. Eine ca. dreiwöchige Kur mit dem Tee aus der Brennnessel aktiviert nicht nur den Stoffwechsel, hilft die Harnsäure zu mobilisieren, sondern unterstützt auch die Milzfunktion. Ein bis zweimal täglich eine Tasse Tee (im Aufguss, 10 Minuten ziehen lassen) trinken. Die **Gundelrebe** wurde früher als Heilpflanze betrachtet, die hilft, Toxine und Ablagerungen im Körper auszuscheiden. Auch zur Immunstärkung kann man die Gundelrebe nutzen. Naturheilkundliche Erfahrungen zeigen darüber hinaus, dass dieses Pflänzchen durch diese Wirkungen auch helfen kann, die Milz zu entlasten und somit zu stärken.

Aus der „Hildegard- Medizin“ kann man den **Hirschzungenfarn** (Scolopendium) als Milzheilmittel übernehmen. Sie empfahl diese Heilpflanze, die man heute hauptsächlich über Apotheken und Drogerien bekommt, die sich auf die Heilmittel der kräuterkundigen Hildegard spezialisiert haben, gegen „chronischen Leberhusten“, womit sie den Zusammenhang zwischen der Leber, Bauchspeicheldrüse und Milz ganz wie in der TCM (*traditionelle Chinesische Medizin*) sah.

Paracelsus ordnete die Milz dem Saturn- Prinzip zu, wie es noch heute in der Anthroposophischen Medizin gesehen wird. Eine Heilpflanze, die aus dieser Sicht besonders als Milzheilmittel zu sehen, ist die **Wegwarte**. Verwendet werden sowohl die Wurzel als auch das blühende Kraut. In der Apotheke sollte man beides als Droge zur Teeherstellung (Aufguss, 10 Minuten) bekommen.

Den nordamerikanischen Indianern verdanken wir eine Milzheilpflanze, die primär in der Homöopathie verwendet wird, die **Säckelblume** (Ceanothus americanus). Man bekommt sie als Urtinktur oder in homöopathischen Potenzen, z. B. als D6.²⁾

Kurkuma ist besonders interessant, es hat eine starke antioxidative Wirkung, die vor degenerativen Erkrankungen und chronischen Entzündungen schützen kann. Für eine verbesserte Aufnahme von **Kurkuma** verwendet man die Substanz Piperin das zu 5-8% im **schwarzen Pfeffer** vorhanden ist. Durch diese Kombination Piperin mit Kurkuma wird eine Steigerung der Aufnahme von Kurkuma um das 20 fache erreicht. Hier kann Kurkuma enorm helfen, der Milz wieder neue Kraft zu geben.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 04. Mai 2019** 15.⁰⁰ - 17.³⁰ Uhr
Studienkreis Yoga der Synthese: Meditation und Buch Herkules
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Samstag 11. Mai 2019** 14.⁰⁰ – 18.00 Uhr Manolzweiler (Nähe Stgt), Staufenstr. 8, Anmeldung:
manfred.markgraf@email.de
- **Donnerstag 16. Mai 2019** 19⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch: Heilkräuter für das Nervensystem und Psyche
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a



Literaturhinweis:

<https://www.monikarose.at/kraeuterwesen/milzkraut-chrysosplenium-alternifolium.html>

1) <http://www.hpbrasch.de/2014/06/chrysosplenium-alternifolium-wechselblatriges-milzkraut/>

2) <http://miriamwiegele.at/die-milz-das-vergessene-organ/>

<https://www.pflanzen-vielfalt.net/wildpflanzen-a-z/%C3%BCbersicht-i-p/milzkraut-wechselbl%C3%A4ttriges/>

https://de.wikipedia.org/wiki/Wechselbl%C3%A4ttriges_Milzkraut

<https://www.wildkraeuterleben.at/?p=825>

<http://www.webarchiv-server.de/pin/archiv03/1603ob26.htm>

<https://www.avogel.ch/de/ihre-gesundheit/gesundheitsthemen/milz.php>

<https://www.natuerlich-online.ch/magazin/artikel/die-mitte-staerken/>