



Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*)



Neben dem Mutterkraut (*Tanacetum Parthenium*) tragen viele andere Heilpflanzen den volkstümlichen Beinamen "Mutterkraut". Man muss also bei volkstümlichen Benennungen von Pflanzen darauf achten, ob es sich wirklich um die kamillen-ähnliche Pflanze "Mutterkraut" handelt.

Auch die wissenschaftlichen Namen des Mutterkrautes sind nicht einheitlich. Es gibt mindestens fünf verschiedene offizielle Bezeichnungen, von denen vier den Artnamen "Parthenium" aber unterschiedliche Gattungsnamen tragen. Es handelt sich aber jeweils um die gleiche Pflanze.

Das Mutterkraut, das auch unter der Bezeichnung Falsche Kamille bekannt ist, gehört ebenso wie die Echte Kamille zu den Korbblütlern. Die weiß-gelben Blütenkörbe der Gewächse sehen sich auf den ersten Blick zum Verwechseln ähnlich, allerdings sind die Blütenköpfe bei der Falschen Kamille flach, während sie bei der Echten Kamille wie runde Knöpfchen aussehen. Zudem duften die Blüten der Echten Kamille aromatisch und würzig, während die der Falschen Kamille einen leicht unangenehmen Geruch absondern.



Mutterkraut



Kamille

Letzterer Aspekt bietet einen entscheidenden Vorteil:

Die Falsche Kamille (Mutterkraut) eignet sich ausgezeichnet zur

Vertreibung von Fliegen und Schädlingen im Haus.

Wie der Name der Pflanze schon sagt, wurde das Mutterkraut vorwiegend in der Frauenheilkunde eingesetzt. Es galt als Mittel, um Geburten zu erleichtern und Menstruationsbeschwerden zu lindern. Auch gegen Fieber und Kopfschmerzen wurde das Mutterkraut schon im Mittelalter verwendet. Noch heute kommt es als Mittel gegen Migräne zum Einsatz.

Im Haushalt wird Mutterkraut auch zur Bekämpfung von Schädlingen verwendet. So sollen die getrockneten, zerkleinerten Blüten beispielsweise Fliegen, Ameisen und Mücken fernhalten.

Dioskurides erwähnte in der Antike bereits das Mutterkraut. Er schätzte es als hochwertige Heilpflanze bei Schwangerschaftsbeschwerden – es löst die Menstruation aus und die Ablösung der Plazenta.

Hildegard von Bingen machte das Mutterkraut im Mittelalter zusehends populärer und empfahl es bei Frauenleiden und Bauchschmerzen: «*Wer an kranken Eingeweiden leidet, koche Mutterkraut mit Wasser und Butter oder Öl und gebe etwas Dinkelmehl hinzu. Daraus bereite eine Suppe, denn es hilft den Eingeweiden.*» Heute ist bekannt, dass die fettlöslichen (lipophilen) Inhaltsstoffe der Pflanze in Kombination mit Fett, etwa in Form von Butter, im Organismus optimal aufgenommen werden.²⁾

Youtube-Informationen zum Mutterkraut: <https://www.youtube.com/watch?v=qG8e7nm-U34>

Heil- und Wirkstoffe:

Die Wirkstoffe des Mutterkrautes stecken in den oberirdischen Teilen der Pflanze. Als medizinisch wirksam gilt vor allem der sogenannte Bitterstoff **Parthenolid**. Das ist ein sogenanntes Sesquiterpenlacton aus dem ätherischen Öl des Mutterkrautes. Neben dem Parthenolid enthält Mutterkraut mehr als 20 weitere Sesquiterpene, die im Einzelnen nicht eingehend untersucht sind. Schon am Geruch des Mutterkrautöls zu erkennt man, dass es viel Campher enthält.

Düsseldorfer Wissenschaftler haben einen Inhaltsstoff aus der Heilpflanze Mutterkraut identifiziert, mit dem das Nachwachsen von geschädigten Nervenfasern bei Mäusen erheblich beschleunigt und verbessert werden kann. Die Erkenntnisse könnten von großer klinischer Bedeutung sein. Denn: Fast acht Prozent der über 55-Jährigen in den Industrieländern sind von peripheren Neuropathien, das heißt Schädigung der Nerven vor allem in Beinen und Armen betroffen. Eine Wirkung bei Nervenschäden in Folge von Multipler Sklerose werde derzeit noch untersucht.¹⁾

Forscher haben herausgefunden, dass der Inhaltsstoff Parthenolid in der Lage ist, zerstörte Nervenfasern zu regenerieren. Parthenolid beschleunigt das Wachstum verschiedener Nervenverbindungen bzw. -fasern, was bei zahlreichen Nervenerkrankungen oder -verletzungen eine Hilfe sein kann. Möglicherweise können Mutterkrautextrakte helfen, verletzte Sehnerven, Rückenmarksverbindungen oder andere Nervenschäden erfolgreich zu behandeln.

Die Wirkung des Parthenolids ist in Tierversuchen untersucht worden. Dabei stellte sich heraus, dass der Wirkstoff



Entzündungen und Blutgerinnung hemmt und den Serotoninspiegel sinken lässt. Diese Effekte könnten die Wirkung gegen Migräne erklären.

Anwendung

Lange vor der Erfindung des **Aspirins** setzte man das Mutterkraut mit Erfolg gegen Kopfschmerzen und Migräne ein.

Kopfschmerzen, Bauchkrämpfe, Schwindelgefühle; die meisten von uns greifen deshalb zu Schmerzmitteln, die zwar die Beschwerden lindern, dafür aber Leber und Organismus belasten. Ein natürliches, weitaus weniger belastendes Schmerzmittel, das fast in Vergessenheit geraten ist, ist das Mutterkraut.

Die Pflanze wird traditionell in der **Frauenheilkunde** verwendet. Dort reguliert sie Geburtswehen und wird wegen ihrer krampflösenden Eigenschaften geschätzt. Mutterkraut hat sich auch bei Menstruationsschmerzen und unregelmäßigen Monatszyklen bewährt: Es reguliert den Menstruationszyklus, wenn dieser unregelmäßig ist und lindert Periodenkrämpfe. Auch in den Wechseljahren erleichtert Mutterkraut uns Frauen das Leben, denn das Kraut gleicht den einsetzenden Hormonmangel aus. So wirkt es den typischen Wechseljahrsbeschwerden entgegen.

Man kann Mutterkraut entweder als Tee oder als Tinktur einnehmen. Für einen **Mutterkraut-Tee**, einen Teelöffel der getrockneten Blätter mit 1 Tasse heißen Wassers übergießen und bedeckt 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Während der Periode täglich 3 Tassen trinken.

Mutterkraut-Tinktur: Eine Hand voll der getrockneten oder frischen Blüten und Blätter in ein Glas füllen und mit 45-prozentigem Alkohol auffüllen. Glas schließen und vier Wochen lang an einem sonnigen Ort stehen lassen. Das Glas täglich schütteln. Die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen. Zur Vorbeugung von Migräne und Periodenschmerzen dreimal täglich 15 bis 20 Tropfen mit etwas Wasser verdünnt über einen längeren Zeitraum einnehmen.

Als **Nebenwirkung** hat man bislang leichte Magen-Darm-Beschwerden, Schwindel und allergische Reaktionen beobachtet. Weiterhin können Veränderungen in der Mundschleimhaut wie Geschwüre, Aphthen und Entzündungen auftreten.

Vor allem Menschen mit einer Allergie auf Korbblütler reagieren mitunter allergisch auf Mutterkraut und sollten vorsichtshalber darauf verzichten.

Nicht geeignet ist das Mutterkraut für Schwangere und Stillende sowie Kinder. Der Grund: Die Unbedenklichkeit der Anwendung ist nicht nachgewiesen, bei Schwangeren und Stillenden könnte die Wirkung auf das Hormonsystem aber unerwünschte Effekte haben. Ähnliches gilt für Kinder. Daher sollten die genannten Personengruppen auch auf homöopathische Zubereitungen aus Mutterkraut und Mutterkrauttee verzichten.

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 14. Juli 2018** 15.00 – 18.00 Uhr
Studienkreis Weisheitslehren: Sommerfest

Literaturhinweis:

- 1) <https://www.grenzwissenschaft-aktuell.de/mutterkraut-nervenregeneration20160411/>
- 2) <http://www.natuerlich-online.ch/magazin/artikel/die-mutter-des-aspirins/>
<https://www.forum-naturheilkunde.de/phytotherapie/heilpflanzen/mutterkraut.html>
<http://hildegardvonbingen.info/mittel/gewurze-krauter/mutterkraut/>
<http://www.zeitung.de/gesundheit/alternativmedizin/naturheilkrauter/mutterkraut/>
<https://www.meine-gesundheit.de/medizin/heilpflanzen/mutterkraut>
<http://www.kraeuterallerlei.de/falsche-kamille-gesundes-mutterkraut/>
<https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Mutterkraut.html>
https://www.t-online.de/heim-garten/garten/id_78697462/mutterkraut-der-kamille-zum-verwechseln-aehnlich.html
<https://www.wunderweib.de/mutterkraut-diese-heilpflanze-macht-schluss-mit-menstruationsbeschwerden-98600.html>