



Portulak (*Portulaca oleracea*)



Der Portulak (Pflanze mit dickfleischigen Blättern und häufig unscheinbaren Blüten) ist ursprünglich im Mittelmeerraum und Kleinasien heimisch. In Mitteleuropa ist er aber schon sehr lange Zeit eingebürgert.

Früher wurde er als Gemüse- und Salatpflanze angebaut, heutzutage kommt er manchmal auch verwildert vor.

Der Portulak liebt sandigen und stickstoffreichen Boden.

Außerdem mag er viel Sonne und Wärme. Daher findet man ihn in Gärten, an Feldrändern, Wegen, Bahndämmen und auf Schutthalden.

Die einjährige Pflanze treibt im Frühsommer rote, runde

Stängel aus, an denen eiförmige, dickfleischige Blätter wachsen. Die Blätter werden bis zu zwei Zentimeter lang.

Dicht an den Boden geschmiegt breitet sich der Portulak sternförmig aus. Seine roten Stängel liegen wie Seesterne auf dem Erdreich. Die Blätter klappen sich nachts und bei kalter Witterung zusammen, im Sonnenschein breiten sie sich aus.

Ab Juli blüht der Portulak mit kleinen gelben Blüten. Die Blüten befruchten sich selbst. Ameisen verbreiten die schwarzen Samen. Die Ernte kann schon 4 Wochen nach der Aussaat erfolgen. Junge Blätter schmecken leicht säuerlich, salzig und nussartig, ältere Blätter werden dagegen bitter. Die Blütenknospen können ähnlich wie Kapern genutzt werden.

Einige Kräuterbücher bedauern, daß diese angenehme, gesundheitsfördernde Salatpflanze nicht häufiger verwendet wird.

Der Portulak wird seit mehreren tausend Jahren zur Ernährung genutzt, ist aber, wie viele Wildgemüse, in Deutschland in Vergessenheit geraten. Als Heilpflanze taucht der Portulak bereits in einer alten babylonischen Schrift aus dem 8. vorchristlichen Jahrhundert auf, die die Pflanzen des Heilkräutergartens des Königs Marduk-Apla-Iddina II., (des biblischen Merodach-Baladan) aufzählt. Tabernaemontanus empfiehlt 1588 in seinem New Kreuterbuch Portulak gegen den "Sod im Magen" und hält auch fest, dass der "Saft im Mund gehalten machet die wackelhaffige Zähne wiederum fest stehen."

In der indianischen Kultur hat Portulak als Heilpflanze eine lange Tradition und in der chinesischen Medizin wird er seit ewigen Zeiten zur Behandlung von Infektionen und Entzündungen eingesetzt. Generell wird Portulak als Heilpflanze im gesamten asiatischen Raum geschätzt.



Nähere Informationen zu Portulak auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=MYx95MFSOJO>

Heil- und Wirkstoffe:

Seine heilende Wirkung verdankt der Portulak vor allem seinem hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Das Heilkraut enthält die Vitamine B1, B2 und B6, Vitamin A und Vitamin C in hoher Konzentration. Zudem findet man in Portulak die wichtigen Omega-3-Fettsäuren, Eiweiß, Eisen, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor, Kalium und Kohlenhydrate.

Zudem enthält das Kraut auch viele Schleimstoffe (Ballaststoffe), antioxidative Flavonoide und Phytoöstrogene außerdem auch organische Säuren wie Zitronen- oder Apfelsäure. Als Besonderheit **enthält es Melatonin, das Hormon, das den Tag-Nacht-Rhythmus des menschlichen Körpers steuert.**

Anwendung

Hierzulande ist Portulak noch weitgehend unbekannt und als Unkraut verschrien.

Der wichtigste Einsatzzweck des Portulak ist seine **Wirkung gegen Vitaminmangel-Zustände**, beispielsweise gegen Frühjahrsmüdigkeit oder gar Skorbut.

Da der Portulak besonders viele Omega-3-Fettsäuren enthält, kann er Arteriosklerose vorbeugen und somit auch Herzinfarkt und Schlaganfälle verhindern helfen.

10 Eigenschaften des Portulak, die heilende Wirkung und Nutzen für die Gesundheit haben:

- Entzündungshemmend: Er hat stark entzündungshemmende Eigenschaften. Das liegt an den Schleimstoffen, den Omega-3-Säuren und den vielen Mineralien. Du kannst also so verschiedene Arten von Schmerzen und Beschwerden behandeln. Insbesondere solche, die das Harn- und Verdauungssystem betreffen.



- Antioxidative Wirkung: **Nur wenige Pflanzen sind so reich an Antioxidantien wie Portulak.** Vitamin C und E, Flavonoide, Alkaloide, Beta-Carotine oder Glutathion helfen, freie Radikale zu bekämpfen. Und sie verhindern das Altern.
- Nährstoffreich: Er hat einen hohen Gehalt an Nährstoffen sowie an Omega-3-Fettsäuren. Das macht ihn zu einer Pflanze, die einen von innen heraus intensiv ernährt. Dies verbessert die Gesundheit der Haut, Haare, Nägel, Gelenke, etc.
- Antiseptisch (Keimzahl reduzierend): Portulak hat sehr wirksame antiseptische Eigenschaften.
- Kardiovaskuläre (Herz und Gefäße betreffend) Eigenschaften: Die essentiellen Omega-3-Säuren haben auch positiven Einfluss auf die kardiovaskuläre Gesundheit. Diese Nährstoffe verbessern die Durchblutung, regulieren den Blutdruck, beugen Herzrhythmusstörung vor usw.
- Verdauungstrakt: Dank seines Gehalts an Schleimstoffen erzeugt das Kraut eine lindernde Wirkung im Organismus. Das heißt, es beruhigt das Verdauungssystem und die Harnwege. **Dank seines hohen Ballaststoffgehalts ist es gut gegen Verstopfungen.** Außerdem beugt es Darmparasiten vor.
- Harntreibend: Es kommt vor, dass sich zu viel Flüssigkeit im Körper einlagert. Portulak ist ein hervorragendes natürliches Mittel, um diese zu beseitigen. So bekämpft man Schwellungen und Übergewicht.
- Gut gegen Geschwürbildung: **Die Schleimstoffe dieses Krauts schützen auch die Organwände.** Sie verhindern Gastritis und Geschwüre, die im Verdauungstrakt auftreten können.
- Fiebersenkend: Reduziert auf natürliche Weise das Fieber.
- Senkt den Blutzuckerspiegel: Die Wildpflanze kann auch helfen, den Blutzuckerspiegel auf natürliche Weise zu senken. So kannst du Beschwerden wie Diabetes, Fettleibigkeit oder Insulinresistenz vorbeugen ¹⁾.

In der Küche

Aus den Blättern des Portulak kann man Salate zubereiten. Er schmeckt leicht sauer und wirkt daher erfrischend. Auch als Suppeneinlage kann man den Portulak verwenden. Für den Wintervorrat kann man ihn auch einsalzen und in Essig einlegen. Diese Art der Bevorratung war früher in Russland üblich. Die Samen enthalten Proteine und Fett und können gemahlen als Zusatz im Mehl verwendet werden.



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:

- **Donnerstag 19. September 2019** 19⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch:
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

Literaturhinweis:

¹⁾ <https://bessergesundleben.de/portulak-10-eigenschaften-dieser-heilpflanze/>

<https://www.heilkraeuter.de/lexikon/portulak.htm>

https://www.t-online.de/heim-garten/garten/id_69015220/portulak-als-vitaminreiche-heilpflanze.html

<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/portulak/>

<https://www.heilkraeuter.de/lexikon/portulak.htm>