

Wildkräuter & Wildpflanzen

Das Scharbockskraut (*Ranunculus ficaria*)

Skorbut ist eine Krankheit, mit der früher vor allem Seefahrer zu kämpfen hatten, wenn sie lang unterwegs waren und keine frischen Früchte hatten, also kein Vitamin C. Die einzige brauchbare Konservierungsmethode war das Pökeln, so hatten auch die Seeleute gepökelte Nahrungsmittel dabei, dazu kam die salzige Seeluft. Diese Faktoren und die einseitige Ernährung mit Zwieback begünstigten zusätzlich das vermehrte Auftreten dieser Mangelkrankheit, die dem Scharbockskraut seinen Namen gab. Durch seinen hohen Gehalt an Vitamin C konnte man den *Scharbock* oder Skorbut vermeiden. Die Seeleute nahmen das Kraut mit auf die Reise und blieben so gesund.



Kein Wunder, dass das Scharbockskraut also im zeitigen Frühjahr gedeiht, zu der Zeit, wenn der Vitaminbedarf nach dem Winter sehr hoch ist und eine Art „Regeneration“ im Körper stattfindet. Das Scharbockskraut ist ein Frühjahrsblüher. Sobald der letzte Schnee getaut ist, erscheinen die kleinen sattgrünen glänzenden Blättchen unter den Hecken und Bäumen. Die herzförmigen Blätter glänzen, als hätte sie Mutter Natur einzeln gebohnt. Sie bilden glänzende Teppiche unter lichten Laubbäumen. Dies ist auch der Grund für das frühe Erscheinen der Pflanze, denn, wenn die Bäume belaubt sind, dringt nicht mehr genug Licht bis auf den Boden. Das Scharbockskraut muss sich also beeilen. Gegen Ende März fängt es an, in unseren Breiten an zu blühen.

Die gelben Blüten besitzen zwischen acht und zwölf Blütenblätter. Die gelbe Farbe lockt Bienen und Fliegen an, die den Nektar trinken. Die Blüten bilden jedoch so gut wie keine Samen aus.

Die Fortpflanzung des Scharbockskrautes geschieht über die Knöllchen, an den Wurzeln und in den Blattachseln. Sie sorgen für die vegetative Vermehrung, wobei die Bulbillen – so heißen die Knöllchen – in den Achseln der Stängelblätter herabfallen und neue Wurzelknollen bilden. Aus diesem Grunde bilden sich weitläufige „Teppiche“ des Gewächses. Die Knöllchen in

den Wurzeln sind Energietanks, die die ganzen Vorgänge des Wachstums speichern. Dort hin ziehen sich auch die lebenserhaltenden Stoffe nach der Blüte zurück, die Wurzelknollen sind quasi die Speisekammer der Pflanze. Oberirdisch ist bald nach der Blüte nur noch wenig bis nichts mehr zu sehen. Die Pflanze zieht sich den Sommer über in die Wurzeln zurück, bis zum folgenden Frühjahr, wo sie dann zeitig wieder mit ihren Polstern den Waldboden belebt.

Das Scharbockskraut gehört zu den Hahnenfußgewächsen und hat mit seinem Pflanzensaft eine hautreizende Wirkung. Mit dem ätzenden Pflanzensaft aus den Blättern und den Wurzeln soll man Feigwarzen geradezu wegätzen können. Durch seinen hohen Vitamin C-Gehalt ist es eine hervorragende Beigabe zu Salaten.

Sobald das Scharbockskraut blüht, entwickelt es ein Alkaloid, das Magen- und Darmstörungen verursacht. Es sollten also nur die jungen Blätter vor der Blüte der Pflanze genossen werden. Sie haben einen leicht scharfen Geschmack, die den Stoffwechsel anregen und gerade in der



Zeit nach dem Winter eine entschlackende blutreinigende Wirkung haben. Unterstützen lässt sich dies auch noch durch eine Teekur aus den getrockneten Blättern. Beim Trocknen baut sich das schädliche Protoanemonin in das



unschädliche Anemonin ab, so dass keine Gefahr der Vergiftung mehr besteht. Mit einem Viertelliter täglich von diesem Tee kann man Hautunreinheiten „wegtrinken“ oder man kann den Tee auch als Komresse direkt auf

die Haut aufbringen. Dadurch wird der Hautstoffwechsel angeregt. Auch hier gilt wie überall: Eine Teekur mit ein- und demselben Heilkraut sollte nicht über längere Zeit angewandt werden, auf jeden Fall sollte man nach 3-4 Wochen pausieren.

Eine weitere Anwendung des Tees sind Sitzbäder gegen Hämorrhoiden und Fissuren am After.

Die Wurzel- und Brutknollen wurden in schlechten Zeiten getrocknet und vermahlen. Ihr hoher Stärkeanteil erlaubte, das Mehl zum Backen zu verwenden, obwohl der Aufwand enorm gewesen sein muss. Aber was macht man nicht alles, um in Notzeiten an etwas Essbares zu kommen?

Für die Astrologen: Das Scharbockskraut ist dem **Mars** zugeordnet, wegen des scharfen Geschmacks der Blätter und der **Sonne** wegen der gelben Blütenfarbe und den „sonnigen“ Blüten.

Die Signatur der Feigwurz sind, wie dieser volkstümliche Name schon sagt, Warzen und Hämorrhoiden.

Marie-Luise Stettler

