

Wildkräuter & Wildpflanzen

Hirtentäschelkraut

(*Capsella bursa-pastoris*)

Unauffällig, klein, zart, zerbrechlich – von vielen Menschen als Unkraut angesehen, wenn es überhaupt von ihnen wahrgenommen wird. Am ehesten sind es noch die Kinder, die Notiz von dem Pflänzchen nehmen, kann man doch die kleinen Schoten zum Spielen nehmen. Das Hirtentäschelkraut wächst an Wegrändern und auf Wiesen, selbst in Mauerritzen und zwischen Pflastersteinen kann man es entdecken. Es ist sehr ausdauernd und wird als Kulturbegleiter bezeichnet, d.h., die Pflanze folgt dem Menschen aufgrund der Maßnahmen, die dazu führen, dass die Landschaft sich verändert.

Der Name ist fast selbsterklärend. Sowohl die deutsche als auch die botanische Bezeichnung nehmen Bezug auf die Form der Früchte – im eigentlichen Sinne sind es Schoten – die herzförmig sind und aussehen sollen wie die Taschen der Schaf- oder Ziegenhirten, die im Mittelalter gebräuchlich waren. Die botanische Bezeichnung *Capsella* kommt von *capsa* = Kapsel. Auch der Volksmund trägt diesem Umstand Rechnung, so heißt die Pflanze auch noch Geldbeutel, Herzkraut, Schülersäckel oder Säcklichrut. Andere Bezeichnungen gehen mehr auf die physiologische Wirkung ein, wie Blutwurz, Mutterherz, Medicus oder Bettseicherli. Im Altertum war die Pflanze höchstwahrscheinlich unter dem botanischen Namen *Thlaspi bursa pastoris* bekannt. Selbst Carl von Linné veröffentlichte 1753 eine Beschreibung der Pflanze unter dieser Bezeichnung.

Das Hirtentäschelkraut ist sehr bekannt, wenn es darum geht, Blutungen – speziell sehr starke oder lang anhaltende Regelblutungen – zu stillen. Ebenso wird es eingesetzt, um Nachblutungen nach einer Geburt vorzubeugen und die Rückbildung der Gebä-

mutter sanft zu unterstützen. In diesem Bereich hat sich ein Absud aus dem Kraut der Pflanze bewährt. Darüber hinaus kann der Tee kurz vor der Geburt als wehenförderndes Mittel eingesetzt werden. Dies ist auch der Grund dafür, dass von einer Anwendung während der Schwangerschaft eher abzuraten ist, da der Tee vorzeitige Wehen und damit eine ungewollte Frühgeburt auslösen kann. Als begleitende Therapie bei Nierenblutungen eignet sich der Tee aus dem Kraut sehr gut. Hier wird mit Vorzug noch das Kraut des Ackerschachtelhalmes darunter gemischt. Die blutstillende Wirkung macht man sich auch zunutze, wenn es darum geht, Nasenbluten zu stoppen. Ein mit dem Tee getränkter Wattebausch in die Nase gesteckt, kann Wunder wirken. Auch kleinere Hautverletzungen kann man mit einem Breiumschlag aus der Pflanze

behandeln. Dies eignet sich vorzugsweise, wenn man in der freien Natur unterwegs ist und keine Möglichkeit hat, einen Absud herzustellen. Äußerlich angewandt eignet sich der Tee bei Schuppenflechte oder Ekzemen, die Linderung erfahren, wenn sie betupft werden.

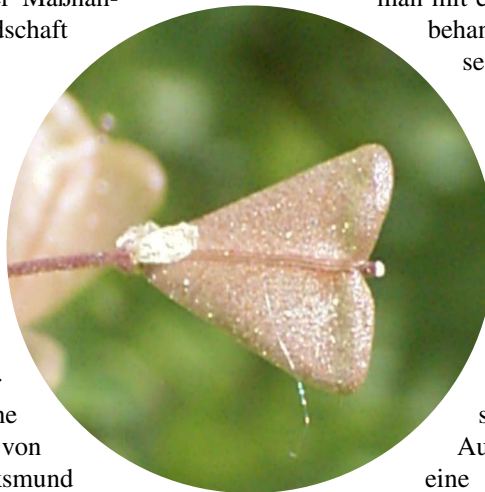
Ein starker Absud eignet sich als Sitzbad bei Hämorrhoiden. Dieser sehr starke Tee wirkt innerlich auch ausgleichend bei Blutdruckschwankungen.

Auf die inneren Organe hat der Tee eine heilende Wirkung. So kann man Milzschwellungen lindern, indem man den Tee trinkt, genauso werden Leber-, Magen- und Galleiden mit dem Tee gelindert. Auf die Nieren hat der Tee positive

Wirkung, indem er hilft, Nierengrieß abzuleiten. Seine fiebersenkende Wirkung macht man sich zunutze bei Wechselfieber und er wirkt blutdruckregulierend, d.h. er egalisiert niedrigen Blutdruck auf einen verträglicheren Wert, genauso senkt er hohen Blutdruck mit einem beschleunigten Puls.

Die Samen helfen gegen Verstopfung und stärken den Magen. So setzten die alten griechischen Ärzte überwiegend die Samen ein wegen ihrer „erwärmenden Eigenschaften“, welche »die Galle nach unten oder oben abführt und innerliche Abszesse öffnet«.

In der Homöopathie wird die Pflanze hauptsächlich bei Blu-



tungen aller Art eingesetzt, sowie bei Harngrieß. Eine Tinktur aus dem Kraut kann zum Einreiben bei Muskelverzerrungen verwendet werden und Blutergüsse lindern.

Kräuterpfarrer Künzle schrieb zum Hirtentäschelkraut:

Der liebe Gott hat dieses Kräutlein extra mit vielen kleinen Taschen, ähnlich den Taschen der Schafhirten, ausgestattet. Der gütige Schöpfer gibt jedoch keine leeren Taschen, sondern er legt immer etwas Gutes hinein. Und in diese Taschen hat er Kraft der Kühlung hineingelegt gegen inneren und äußeren Brand, besonders in Nieren und Unterleib und dortige Blutungen und Beschwerden.

Das Hirtentäschelkraut wird zu den Kreuzblütlern gezählt. Es handelt sich um eine ein- bis zweijährige unscheinbare Pflanze, die am Wegrand wächst. Sie kommt in der Nähe der Menschen vor. Aus einer spindelförmigen Wurzel entspringt eine Rosette mit vielen Blättern, die ledrig und gezackt sind. Sie haben eine lanzettliche Form, manchmal können diese Blätter sogar denen des Löwenzahn ähneln. In milden Wintern kann man die Blattrosette selbst unter dem Schnee entdecken. Aus dieser Rosette wächst ein bis zu 50cm langer, wenig verzweigter Stängel, an dessen oberem Ende die kleinen weißen Blütchen in Dolden stehen. Aus ihnen bilden sich dann die herzförmigen Samen. Es gibt am Stängel wenige Blättchen, die ganzrandig und eingerollt sind und den Stängel umfassen. Die einzelnen Blüten besitzen vier 2-3mm große Kronblätter, die kreuzweise stehen. Blüten und Früchte kommen gleichzeitig vor, es sind bis zu vier Generationen pro Jahr möglich. Überhaupt blüht die Pflanze sehr lange Zeit. Erste Blüten kann man schon im April entdecken und die Pflanze blüht bis weit in den August hinein. Die Früchte sind dreieckig und herzförmig, sie zeigen mit der Spitze zum Stiel und ähneln einer kleinen Tasche. Die Samen sind klein und gelb. Die Pflanze ist im Normalfall an den Stängeln behaart.

Die Heilkräfte des Hirtentäschelkrautes machte man sich im Mittelalter sehr stark zunutze, speziell im Zusammenhang mit der blutstillenden Wirkung. Später geriet sie dann in Vergessenheit – man brauchte sie wohl nicht. Erst im 1. Weltkrieg kam das Hirtentäschel wieder zu neuen Ehren, als man eine Pflanze suchte, die blutstillend wirkt und ausländische Pflanzen nicht verfügbar waren.

Im Mittelalter gab man jungen Mädchen den Tee mit Honig gesüßt zu trinken, da er den Geschlechtstrieb dämpfen soll. Die getrockneten Schoten wurden zahnenden Kindern in einem Säckchen aus roter Seide um den Hals gehängt, um die Beschwerden zu lindern.

Mit dem Saft der Pflanze lässt sich Lackmuspapier rot färben.



Roger Kalbermatten schreibt: Hirtentäschel ist eine Pflanze für Menschen, die sich oft zu stark verausgaben indem sie aus ihrem persönlichen Rahmen fallen. Den dadurch hervorgerufenen Verlust an Lebensenergie kann man auch als eine Blutung bezeichnen.

Hirtentäschelkraut ist Hekate geweiht, der Göttin der Übergänge (Geburt, Wegkreuzungen im Besonderen von drei Wegen) und der Verwandlung. An Samhain soll es verräuchert werden, um hinter die Schleier der Illusion sehen zu können.

Hirtentäschelkraut ist eine Pflanze, die – geräuchert – erdet und stabilisiert. Es wird empfohlen, wenn Eindrücke und Sinneswahrnehmungen zu stark empfunden werden und um sich abzugrenzen. So hilft es, den eigenen Willen zu erkennen und sich weniger von Außen beeinflussen zu lassen. Wenn der Solarplexus zu weit geöffnet ist, kann das Räuchern des Krautes unterstützend wirken. Auch Vorhaben, die man lange vor sich her geschoben hat und endlich in Angriff nehmen will, werden so wieder in den Fokus der Wahrnehmung gerückt.

Im Mittelalter räucherten Schamanen und Hexen mit dem Kraut, um die Hellsichtigkeit zu fördern und magische Kräfte zu erlangen.



Die Inhaltsstoffe der Pflanze sind Mineralstoffe wie Kalium- und Kalziumsalze, Vitamine, speziell das Vitamin C, Gerbsäuren, die für die blutstillenden Eigenschaften verantwortlich sind, Senfölglykoside, die den scharfen Geschmack der Blätter ausmachen, Choline und Proteine.

In der Küche kann man die Rosette vor der Blüte in Salate geben und wie Spinat dämpfen. Die Stängelspitzen mit den Früchten und den Blüten eignen sich als Zugabe zu Salaten, Kräuterbutter, Frischkäsezubereitungen und geben einen kresseähnlichen Geschmack. Die Samen der Pflanze lassen sich wie Senfkörner verwenden und selbst die Wurzel kann in gehackter Form den Speisen zugegeben werden, um dem Gericht eine gewisse Schärfe zu verleihen. Der Geschmack der Wurzel erinnert etwas an Ingwer. Die Früchte enthalten zudem noch Schleimstoffe.

Für die Astrologen:

Das Hirtentäschelkraut ist mehreren Planeten zugeordnet.

- **Mond**, wegen der weißen Blüten
- **Merkur**, wegen seiner aufrechten Gestalt
- **Saturn**, aufgrund der Eigenschaften als „Hüter der Schwelle“

Rainer Kunze stellt das Hirtentäschelkraut in ein paar wenigen Zeilen sehr treffend vor:

Frühling, Sommer, Herbst und Winter blüht
das Hirtentäschel, dessen Blüten der nur sieht,
der Frühling, Sommer, Herbst und Winter sich bemüht,
zu sehen, wie das Hirtentäschel blüht.

Das Wesen der Pflanze ist: Innere Lebendigkeit, bewahrend, sie umrahmt die Lebenskräfte.

Marie-Luise Stettler

