

Wildpflanzen

von Marie-Luise Stettler

Seifenkraut (*Saponaria officinalis*)

Ich hatte mir im Juli schon vorgenommen, in der Septemбераusgabe das Seifenkraut zu beschreiben, weil es mir immer wieder aufgefallen war. Als ich dann bei Sanrea war und auf ihrem Land immer wieder Seifenkraut gesehen habe, sind die Würfel endgültig gefallen. Die Pflanze ist mir diesen Sommer so oft begegnet, dass es ganz klar ist, sie möchte, dass ich von ihr erzähle. Vor allem musste ich bei Sanrea nur mit der Kamera aus dem Haus gehen und schon konnte ich drauflos fotografieren. Wenn das kein Zeichen ist!

Das Seifenkraut gehört zu der Familie der Nelkengewächse und ist somit verwandt mit der Lichtnelke und der Kornrade, auch die Mieren sind Nelkengewächse, genauso wie das Leimkraut und natürlich die Nelken.

Der botanische Name *Saponaria* deutet darauf hin, dass die Pflanze durch Saponine als Seifenersatz verwendet werden kann und *officinalis* ist ein Hinweis darauf, dass die Pflanze oder Teile davon arzneilich genutzt werden können. So gibt es auch diverse Synonyme wie: Seifenwurz, Waschkraut, Waschlaugenkraut, Hustenwurz, Zaunseife, Lichtrosenwurz, Herbstnelke, Speichelwurz, Knackblume, Spatzenwurz, Schlüsselkraut.

Die englische Bezeichnung lautet Soapwort und in Frankreich heißt sie Savonnière.

Das Seifenkraut ist eine mehrjährige Pflanze, die Wuchshöhen von bis zu 80 cm erreichen kann. Der

Stängel der Pflanze ist meist unverzweigt, weich behaart und manchmal rot überlaufen. An ihm sitzen die kreuzgegenständig angeordneten Blätter, die eine lanzettliche Form besitzen und zwischen 4 und 10 cm lang werden. Sie sind ziemlich breit und haben auf der Oberfläche zwischen 3 und 5 gut sichtbare Nerven. Die Blüten haben fünf weiße bis rosarote Kelchblätter, in deren Zentrum die 10 Staubgefäße entspringen. Die Blütenblätter sind an der Basis zusammengewachsen und bilden eine 2 cm lange Röhre, in der später die Samen heranreifen. Die Blüten sitzen in kleinen Dolden in den Blattachseln am Stängel. Sie verströmen einen himbeerähnlichen Duft.





Vor allem in den Abendstunden ziehen sie damit Nachtfalter an. Die Blütezeit des Seifenkrauts ist zwischen Mai und Oktober. Die Pflanzen sind zweigeschlechtlich, d.h. auf ein- und derselben Pflanze kommen weibliche und männliche Geschlechtsorgane vor, sie haben aber unterschiedliche Reifezeitpunkte, damit keine Selbstbestäubung stattfinden kann. Die männlichen Staubblätter sind vor den weiblichen Stempeln reif.

Bei den Früchten handelt es sich um Kapsel Früchte, die eine Vielzahl von ca. 1,5 mm kleinen schwarzen Samen enthalten. Die Kapseln öffnen sich zur Fruchtreife im September bis Oktober am oberen Ende.

Bei den Wurzeln handelt es sich um ein weit verzweigtes unterirdisches System von Ausläufern, die fingerdicke Rhizome bilden. Die Farbe der Wurzeln ist rot bis rotbraun.

Das Seifenkraut liebt sonnige und trockene Standorte, widersteht aber auch Temperaturen unter dem Gefrierpunkt. Bei der Bodenbeschaffenheit bevorzugt die Pflanze gut durchlässige, also sandige Böden. Wild findet man sie in den gemäßigten Zonen von Eurasien bis in eine Höhe von etwa 1.600 m, vor allem auf Schuttplätzen, an Wegen, Dämmen und in Auenlandschaften. Die ursprüngliche Heimat des Seifenkrautes ist das Mittelmeergebiet. In Nordamerika wurde die Pflanze im 19. Jahrhundert durch Einwanderer angesiedelt. Sie gilt dort als Neophyt.

Das Seifenkraut hat die Fähigkeit, sich neben der geschlechtlichen Fortpflanzung auch vegetativ zu vermehren. Zweitere geschieht durch Ausläufer der Wurzeln. So ist die Pflanze in der Lage, sich schnell auszubreiten und dichte Polster zu bilden. Die Sa-

men werden vom Wind und von Tieren verbreitet, so dass auch die geschlechtliche Vermehrung gewährleistet ist. Die Reifezeit der Samen sind die Monate September und Oktober.

Die Germanen kannten das Seifenkraut bereits und nutzten es wegen seiner reinigenden Eigenschaften als natürliche Seife. Die Pflanze wurde deshalb noch bis ins beginnende 20. Jahrhundert in Europa angebaut. Arabische Ärzte setzten sie schon gegen Lepra und bösartige Geschwüre ein. Hippokrates verordnete sie als Mittel zur Förderung der Menstruation. Nach Angaben im Kreütterbuch von Hieronymus Bock wurde die Pflanze von armen Leuten zum Reinigen ihrer Geräte und Kappen verwendet.

Im 16. Jahrhundert findet die Pflanze Erwähnung als Mittel bei keuchendem Atem und Leber- und Milzbeschwerden.

Man verwendet hauptsächlich die Wurzel als Arzneidroge. Generell ist es aber möglich, auch die Blätter einzusetzen, dann ist die Wirkung jedoch schwächer. Da die Pflanze leicht giftig ist, empfiehlt sich ein Kaltauszug für die innerliche Anwendung. Dazu wird die Wurzel über Nacht in kaltes Wasser eingelegt, am nächsten Tag abgeseigt und in kleinen Schlucken getrunken. Für äußerliche Anwendungen kann man auch einen Aufguss aus der Wurzel herstellen. Dieser ist hilfreich bei Akne, Schuppenflechte und Ekzemen. Gegen Fußpilz helfen die Blätter zu Brei zerrieben oder ein Absud als Fußbad. Der Kaltauszug hilft, den Schleim in den Atemwegen zu verflüssigen. Darüber hinaus hat er eine Wirksamkeit bei Verstopfungen und regt den Stoffwechsel an. Auch bei Diabetes zeigt dieser Kaltauszug Wirkung. Als Badezusatz ist das Seifenkraut zudem geeignet.

Entweder werden zerkleinerte Wurzeln mit ins Badewasser gegeben – vielleicht in einem Leinensäckchen – oder man gibt dem Bad einen Absud der Wurzel bei. Das Ergebnis ist eine zarte Haut neben der heilenden Wirkung bei Hautkrankheiten, Furunkeln, und Hautpilzkrankungen.

In der Homöopathie wird Seifenkraut hauptsächlich bei Atemwegserkrankungen und Kopfschmerzen eingesetzt.

Die Wirkung ist schleimlösend, auswurfördernd, harntreibend, antimykotisch, blutreinigend, antiviral, abführend, antirheumatisch, schweißtreibend, nierenanregend, abführend, entzündungshemmend. Die Inhaltsstoffe sind hauptsächlich Saponine. Darüber hinaus sind noch Flavonoide, Gerbstoffe, Stärke, ätherische Öle, Harze, Zucker, Vitamin C enthalten.

Innerlich eingenommen lösen die Saponine des Seifenkrauts ein Kratzen aus. Die Absorption bei Einnahme ist jedoch sehr gering. Bei einer Überdosierung können Leibschmerzen, Erbrechen oder Durchfall die Folge sein.

Die Kommission E hat für die Wurzel des Seifenkrautes eine Monografie verfasst, zu den oberirdischen Teilen der Pflanze existiert hingegen keine Monografie, da die Wirksamkeit „nicht ausreichend belegt ist.“

Die Pflanze gilt auch als Einschleuser, da sie durch ihren Saponingehalt die Aufnahme anderer Heilmittel oder Nährstoffe im Organismus steigern kann. Dies führt dazu, dass man mit einer geringeren Menge an Inhaltsstoffen auskommen kann, wenn man die Einnahme mit Seifenkraut kombiniert. Hier sollte allerdings beachtet werden, dass mit dem Seifenkraut nicht überdosiert wird.



Grundsätzlich ist zu erwähnen, dass die Pflanze leicht giftig ist. Im Zweifelsfall ist von einer Selbstmedikation abzusehen.

Die reinigende Wirkung des Seifenkrauts geht auf den Saponingehalt zurück. Beim Zerreiben der Wurzel oder des Krauts mit Wasser entsteht ein Schaum. Diesen kann man zum Waschen von Wäsche einsetzen, er eignet sich jedoch auch als mildes Haarschampoo. Allerdings entfaltet dieses Pflegemittel bei stark fettendem Haar keine ausreichende Wirkung. Für die Säuberung von Wäsche kann man das Seifenkraut verwenden, wenn kein hoher Verschmutzungsgrad vorhanden ist. Ölflecken lassen sich damit jedoch nicht entfernen.

Früher wurde das Seifenkraut zum Entfetten von Schurwolle eingesetzt. Auch die Schafhirten wuschen ihre Tiere vor der Schur mit einer Seifenkrautabkochung. Man verwendete es zudem zum Bleichen weißer Stoffe.

Heutzutage genießt die Pflanze wieder größere Beachtung. Vor allem in Waschmitteln auf Basis nachwachsender Rohstoffe sind Seifenkrautextrakte enthalten. Man kann die „Seifenlauge“ auch selbst herstellen, indem man die Wurzel in Wasser kocht. Diese Waschlauge wird zum Reinigen antiker Stoffe und Teppiche verwendet, es lassen sich empfindliche Stoffe damit reinigen, aber auch Gold, Silber oder wasserbeständige Edelsteine erstrahlen nach der Behandlung mit Seifenkrautabsud in neuem Glanz.

Das Seifenkraut ist Futterpflanze für pollenfressende Bienen, Hummeln und vor allem für Nachtfalter, die sich vom Nektar ernähren. Durch den langen Kelch kommen nur Falter an den Nektar, die einen langen Rüssel besitzen. Weidetiere und Mäuse dagegen verschmähen die Pflanze, weil sie durch die enthaltenen Saponine für diese Tiere ungenießbar ist.

Aufgrund seiner leichten Giftwirkung ist das Seifenkraut kein Kandidat für die Küche oder für Lebensmittel. Trotzdem ist im vorderen Orient Seifenkrautextrakt eine charakteristische Zutat für Halva, es dient als Aufschlagmittel. Früher fügte man in England und Amerika auch dem Bier Seifenkrautextrakt zu, um eine gute Schaumkrone zu erhalten.

Für die Astrologen:

Das Seifenkraut ist der Venus zugeordnet wegen den weißlich-rosa Blüten, dem **Merkur** wegen der lanzettlichen Blätter und dem aufrechten Wuchs und dem **Mond** aufgrund der Blütenfarbe und der Tatsache, dass die Pflanze nachts ihren Duft entfaltet.

Marie-Luise Stettler
<http://lebensharmonie.ch>