

Wildpflanzen

von Marie-Luise Stettler

Kleiner Wiesenknopf (*Sanguisorba minor*)

Die Pflanze heißt noch Pimpinelle oder Pimpernell. Ich vermeide diese Bezeichnungen, da es die Gefahr der Verwechslung mit der Bibernelle birgt, die zu den Doldenblütlern gehört und nicht verwandt ist mit dem Wiesenknopf, zumal der botanische Name der Bibernelle *Pimpinella* lautet. Trotz allem kommt bei den volkstümlichen Namen immer wieder auch diese Bezeichnung vor. Vermehrt geschieht es, dass mehrere Pflanzen mit dem gleichen volkstümlichen Namen bezeichnet werden, so heißt z.B. der Löwenzahn Bettbrunzer, aber auch das Wiesenschaumkraut wird im Volksmund so genannt.

Andere Namen des Kleinen Wiesenknopfs sind noch: Blutströpfchen, Ziegenkraut, Becherblume, Drachenblut, Körbelskraut, Sperberkraut, Nagelkraut, Hosenknopf, Wurmkraut, Braunelle, Herrgottsworte, Rotkopf, Wilder Bibernell, Rote Bibernelle, Blutstillerin, Falsche Bibernelle. Der Wiesenknopf gehört zur Familie der Rosengewächse wie der Odermennig, die Rose, die Schlehe, unsere Obstsorten wie der Apfel und die Kirsche, aber auch die Bachnelkenwurz zählt zu den Rosengewächsen. Bei den Engländern heißt die Pflanze *small burnet* und die Franzosen sagen *petite pimprenelle* zu ihr. Der botanische Name *Sanguisorba* bezieht sich auf die blutstillenden Eigenschaften. Er leitet sich ab von *sanguis* = Blut und *sorbere* = aufsaugen. Das Epitheton *minor* heißt klein als Unterscheidungsmerkmal zum Großen Wiesenknopf. Der deutsche Name Wiesenknopf bezieht sich auf den kugelförmigen Blütenstand der Pflanze und den Standort in der Wiese.

Der kleine Wiesenknopf ist in unseren Breiten beheimatet, kommt jedoch auch in Südeuropa, Nordafrika und Zentralasien bis Afghanistan vor. Man kann ihn bis in Höhen von 1400 m antreffen. Die ausdauernde Pflanze wird bis zu 70 cm hoch und gedeiht vorzugsweise auf trockenen kalkhaltigen Böden in der Sonne oder im Halbschatten.

Die Blätter der Pflanze sitzen unpaarig gefiedert an





einem runden bis kantigen Stängel. Die einzelnen Blättchen haben eine Länge von bis zu 2 cm, sind eiförmig und haben einen gezähnten Rand. Die Fiederblättchen setzen sich aus 9 bis 25 einzelnen Blättchen zusammen. Der Stängel ist aufrecht, kantig und häufig rot überlaufen. Bei den Blüten handelt es sich um Blütenstände in Form einer Kugel mit 1 bis 3 cm Durchmesser. Sie sind anfänglich grün und wechseln später während der Vegetationsperiode ins Rötliche. Auf ihnen befinden sich weibliche und männliche Blüten, d.h. sie sind einhäusig getrenntgeschlechtlich. Die weiblichen Blüten sitzen am oberen Teil der Kugel und sehen aus wie kleine rote „Pinselchen“. Die männlichen Blüten – sie reifen später als die weiblichen Blüten – hängen mit ihren Staubblättern an langen Stielen am unteren Teil des Blütenstandes. Zwischen den männlichen und den weiblichen Blüten sind auch noch zwittrige Blüten zu finden. Bei den Früchten handelt es sich um kleine Nüsschen, die vom Fruchtknoten umschlossen sind. Der Kleine Wiesenknopf wird vom Wind bestäubt, jedoch gibt es auch die Verbreitung durch Bienen, welche die Pollen sammeln. Die Wurzel ist ein verholzender Wurzelstock. Die Blattrosette ist das ganze Jahr über vorhanden, so lassen sich die Blätter auch schon unter dem Schnee finden. Die Blühperiode dauert etwa von April bis August, Fruchtzeit ist zwischen Juli und Oktober. Die Vermehrung findet entweder vegetativ statt über die Wurzel oder der Wind und Insekten verbreiten die Pollen. Die Früchte sind in der Lage zu schwimmen.

Der volkstümliche Name lautet auch Falsche oder Wilde Bibernelle. Dadurch ergibt sich, wie schon erwähnt, eine Verwechslungsmöglichkeit mit der Pimpinelle, die zu den Doldenblütlern gezählt wird. Um Missverständnissen aus dem Weg zu gehen, sollte die-

ser Name vermieden werden.

Obwohl hauptsächlich der Große Wiesenknopf als Heilpflanze geführt wird, besitzt auch der kleine Bruder Heilwirkungen, die da sind: blutstillend, harntreibend, verdauungsfördernd, wundheilend, adstringierend, entzündungshemmend, schmerzstillend, appetitanregend, stärkend, antibakteriell, entgiftend, schweißtreibend. Die Pflanze ist hilfreich bei Blutungen, Blähungen, Durchfall, Verbrennungen – auch bei Sonnenbrand, Hämorrhoiden.

An Inhaltsstoffen findet man Vitamin C, Gerbstoffe, ätherische Öle, Flavone, Saponine, Harze, Mineralien. Der Aufguss aus der Wurzel oder den oberirdischen Pflanzenteilen hilft bei Durchfall und Verdauungsstörungen allgemein, aber auch bei Harnwegsinfekten. Äußerlich lindert er bei Sonnenbrand und Verbrennungen. Der Tee hilft bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich als Gurgelmittel, Spülungen mit dem Tee lindern Zahnfleischentzündungen. Die Wurzel eignet sich im frisch geriebenen Zustand als Auflage bei Verbrennungen oder Sonnenbrand. Die Blätter lindern Sodbrennen, wenn sie roh gegessen werden.

Der Kleine Wiesenknopf ist ein Frauenkraut. Seine blutstillende Wirkung kann auch übermäßige Menstruationsblutungen lindern.

In der Volksmedizin wurde empfohlen, ein Sträußchen vom Wiesenknopf in den Nacken oder auf die Stirn zu legen, um Nasenbluten zu stoppen.

In der Küche findet der Kleine Wiesenknopf Verwendung im Salat. Das Kraut ist Bestandteil der Frankfurter Grünen Soße. Auch als Zutat für Kräuteresseen eignen sich die Blätter der Pflanze, genauso wie für die Neunkräutersuppe. Als Zugabe zu Spinat gibt der Wiesenknopf dem Gemüse eine würzige Note. Ich



kann mir auch vorstellen, dass Kartoffelbrei verfeinert wird, wenn man am Schluss noch kleingehackte Blätter des Kleinen Wiesenknopfes zugibt. Die Blätter sollten jedoch mit Vorteil roh gegessen werden, da sie viel von ihrem Aroma verlieren, wenn sie gekocht werden. Aus diesem Grund wird das Kraut erst am Ende der Kochzeit zugegeben. Die Pflanze eignet sich auch hervorragend als Zugabe zu grünen Smoothies und eingelegt in Getränke. Dadurch erreicht man einen kühlenden Effekt.

Der Geschmack des Wiesenknopfs erinnert entfernt an Gurke mit einer nussartigen Note. Ich esse die Blätter gerne direkt von der Pflanze, was sehr erfrischend

ist. Wenn man im Sommer auf einem Spaziergang ist, findet man in den Blättern des Wiesenknopfs den idealen Durstlöscher.

Da die Pflanze das ganze Jahr über – auch im Winter – wächst, kann man seinen Vitamin C-Lieferanten selbst in der kalten Jahreszeit auf den Teller holen. Idealerweise werden die Blätter vor der Blüte gesammelt. Auch die Blütenstände eignen sich zur Verarbeitung in der Küche. Sie ergeben gegart ein feines Gemüse.

Die Blätter verlieren nicht nur beim Erhitzen ihr Aroma, sondern auch, wenn sie getrocknet werden. Eingelesen, in Essig oder Salz eingelegt, bleibt das Aroma jedoch erhalten.



Früher wurde die Pflanze in Bauergärten kultiviert und auch als Futterpflanze verwendet. Mitunter war sie Zutat beim Bierbrauen. Bereits in der Antike wurde die Pflanze wegen ihrer blutstillenden Eigenschaften geschätzt. Auch in der traditionellen chinesischen Medizin wird die Pflanze verwendet. Hier findet sie vor allem Einsatz bei blutigen Durchfällen und Hämorrhoiden.

Den Wiesenknopf findet man in vielen Gegenden im Kräuterbuschen, der an Maria Himmelfahrt geweiht wird.

Die **Signatur** ergibt sich aus dem roten Blütenstand, der auf eine blutstillende Wirkung hinweist.

Für die Astrologen:

Der Kleine Wiesenknopf ist dem **Merkur** zugeordnet wegen der gefiederten Blätter und der **Sonne** wegen der roten und gelben Blüten.

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