

Heilpflanzen

Liebe Leserinnen und Leser,

die Dach-Hauswurz – *Sempervivum tectorum*

zählt zu den ältesten Erste-Hilfe-Kräutern.

Historie

Aus der Gattung *Sempervivum*, Hauswurz, ist die bekannteste und am meisten verwendete Art *Sempervivum tectorum* L., die Dach-Hauswurz. Der lateinische Gattungsname ist abgeleitet von den Worten *semper*, „immer“ und *vivus*, „lebend“. Damit wird auf die Anspruchslosigkeit und Dauerhaftigkeit dieser Pflanze Bezug genommen. Die Artbezeichnung *tectorum* zeigt an, dass bereits die Römer die Pflanze auf den Dächern kultivierten.

In der traditionellen Naturheilkunde ist in den letzten Jahrhunderten für *Sempervivum tectorum* eine Vielzahl von Namen in Umlauf gebracht worden. „Jupiterbart“, „Hauslauch“, „Donnerwurz“ und „Steinrose“ sind nur wenige Beispiele angesichts der Fülle, die in der Literatur zu finden sind. Die Heilpflanze stand im Altertum und Mittelalter in hohem Ansehen. Außer in der ländlichen Bevölkerung bediente man sich kaum noch der Pflanze. Erst in der modernen Homöopathie wurde *Sempervivum* wieder entdeckt.

Einige Arten der Gattung *Sempervivum* werden seit der Antike vor allem von Mitteleuropa bis Vorderasien volksmedizinisch angewandt. Die natürliche Verbreitung von *Sempervivum tectorum*

ist in den südeuropäischen Gebirgen. Diese wurde im 9. Jahrhundert aufgehoben durch die von Kaiser *Karl dem Großen* erlassene Landgüterverordnung (*Capitulare de villis*). Er ordnete den Pächtern der kaiserlichen Güter an, dass *Sempervivum* wegen seiner Heilwirkung anzubauen sei. Auf das Dach gepflanzt, sollte die Pflanze lebenslang vor Blitzschlag schützen. Damals ging die Beobachtung voraus, dass Blitze der Pflanze wenig anhaben konnten. Außerdem sollten lehmbedeckte Mauerfirste und Dachkronen vor Auswaschung geschützt und zusammengehalten werden.



Die kräuterkundige Äbtissin *Hildegard von Bingen*, Mediziner wie *Paracelsus*, *Leonhard Fuchs*, *Pietro Andrea Mattioli* und viele mehr schätzten die Hauswurz als Heilpflanze. Ihre polsterartigen Laubblätter wirken kühlend, sie werden **zu Brei zerdrückt und auf die Haut aufgetragen**. Bei einer Reihe von entzündlichen und schmerzhaften Beschwerden war ein Hauswurz-Brei das Mittel der Wahl, bei Verbrennungen und Verbrühungen, Prellungen, Geschwüren und schlecht heilenden Wunden. Diese Anwendung bewährte sich zudem zum Erweichen von Warzen und verhornten Druckschwielen – so genannten „Hühneraugen“. Der reine Pflanzensaft der Dach-Hauswurz kam bei Ohrenschmerzen und verhärtetem Ohrenschmalz zum Einsatz. Man gebrauchte die Sukkulente bei aufgesprungenen Lippen, gegen Risse und Schunden in der Haut.

Schon seit alten Zeiten wird die in Felspalten im Gebirge gedeihende Hauswurz auf Mauervorsprüngen auf den mit Steinplatten gedeckten Dächern der Almhütten angepflanzt. Wegen der Verfügbarkeit der Heilpflanze wurden **Hauswurz-Salben** selbst hergestellt. In den Alpengegenden dienten sie früher zur **Heilung von Wunden und Verletzungen bei Mensch und Tier**.

Die Salben waren mit Hauswurz, Enzian und Wacholder bereitet. Ein Absud für Umschläge gilt bis heute als bewährte äußerliche Anwendung bei Gürtelrose und Hautleiden. Der Saft der Hauswurz wurde mit etwas stärkerem Weißwein vermischt und zum Ausleiten von Spulwürmern getrunken. Lässt man ein Blatt etwa eine halbe Stunde in einem Glas kaltem Wasser ziehen, erhält man ein angenehmes kühlendes Getränk, das bei Fieberkrankheiten und Verschleimungen der Atmungsorgane verwendet wird.

Für die Herstellung homöopathischer konzentrierter Zubereitungen und zur Potenzierung von *Sempervivum tectorum* gibt es Monographien im deutschen homöopathischen Arzneibuch (HAB) und im Europäischen Arzneibuch (PhEur). Zahlreiche homöopathische Präparate wie Urtinktur, Tropfen, Streukügelchen (Globuli), und auch Extrakte für Kosmetika mit *Sempervivum tectorum* sind weltweit im Handel.

Botanik

Die Dach-Hauswurz ist ein Mitglied der Familie der **Dickblattgewächse** (*Crasulaceae*). Das heimische Verbreitungsgebiet erstreckt sich von den Pyrenäen bis zur westlichen Balkanhalbinsel. Es handelt sich um eine saftige Staude, die hauptsächlich im größeren geographischen und gemäßigten Raum wächst. Anzutreffen ist die Sukkulente in Gebirgen, steinigen Plätzen und Mauerfugen. Sie kommt auf sonnigen Felsen und an kurzrasigen Steilhängen vor. Charakteristisch sind die runden festen, im Durchmesser bis zu 15 Zentimeter großen **Blattrosetten**, die nach der Blüte absterben. Allerdings bilden sich zuvor Tochterrosetten, so dass ganze Kolonien entstehen. Die blühfähigen Rosetten verwandeln sich im Sommer in schuppenartig beblätterte Stängel, die an der Spitze in Winkeln angelegte Blüten tragen.

Die dickfleischigen Laubblätter sind spiralförmig angeordnet. Sie sind abgeflacht, ganzrandig beschaffen und laufen in rotbraunen derben Stachelspitzen aus. Die Blattränder zeigen kräftige kurze rückwärtsgerichtete Wimpern. Hauswurz-Blätter erwärmen sich in der Sonne verhältnismäßig stark. Sie sind geruchslos, herb von säuerlichem Geschmack. Der reich- und dicht-blütige Blütenstand ist stark verzweigt. Die länglichen Kronblätter zeichnen sich durch schön gefärbte, oberseits blass rosarot, rotlila gestrichelte und am



Heilpflanzen

Mittelnerv gelbliche Blüten aus. Kronblätter und Fruchtblätter bilden einen Kreis. Außen unter jedem Fruchtblatt sitzt ein kleines honigabsonderndes Schüppchen. Sie werden von Hummeln, Bienen, Faltern und Fliegen besucht. Die Frucht der Hauswurz besteht aus vielen Balgkapseln, welche sich seitlich öffnen und längsgerippte, hellbraune Samen enthalten.

Alle wildwachsenden Hauswurz-Arten stehen unter Naturschutz. Für die Herstellung von Arzneimitteln werden die Pflanzen angebaut. Die Blätter werden vor der Blüte geerntet und frisch verarbeitet.



Inhalts-/Wirkstoffe

Flavonoide, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Harze, Bitterstoffe, Vitamin C und Pflanzensäuren.

Medizin

Als Hauptinhaltsstoffe gelten phenolische Verbindungen, Carbonsäuren, Zucker und Schleimstoffe. Die enthaltenen Flavonoide und insbesondere die vorkommenden Kaempferolglykoside scheinen für die beschriebenen vielfältigen Heilwirkungen verantwortlich zu sein.

Wengleich die Therapie mit Extrakten aus *Sempervivum* bis in die Antike rückverfolgt werden kann, sind diese noch nicht in die heutige medizinische Praxis eingeführt worden. Die ersten Veröffentlichungen, die sich mit der therapeutischen Wirkung beschäftigten, wurden erst 1994 herausgegeben und beschreiben die volksmedizinischen **Anwendungen bei Rachenentzündung, Entzündung der Luftröhrenschleimhaut, Verbrennung und Ohrenentzündung sowie bei Soor, einer Erkrankung durch den Hefepilz *Candida albicans*.** In der Arzneimittelforschung sind die neuen Wirkstoffe noch in der Phase der Präklinik, das bedeutet, dass sie in Zellkulturen und Tiermodellen getestet wurden. Diese Studien waren

vielversprechend, hinsichtlich antioxidativer, schmerzlindernder, antimikrobieller und membranstabilisierender Effekte bei neuropathischen Schmerzen. Derzeit gibt es weiterhin keine in wissenschaftlichen Journalen veröffentlichten größeren Studien, bei denen *Sempervivum tectorum* am Menschen getestet worden ist. So kann bezüglich deren Anwendung nur auf die volksmedizinischen äußerlichen Anwendungsgebiete verwiesen werden.

Sempervivum tectorum in der Homöopathie

Die „Homöopathie“ ist eine von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkannte weltweit eingesetzte Behandlungs- und Heilmethode, welche gleichzeitig den Gemüts- und geistigen Charakter eines erkrankten Menschen einbezieht. Die Herstellung der Heilmittel ist nach dem Homöopathischen Arzneibuch vorgeschrieben. Meist wird *Sempervivum tectorum* bei Warzen, Menstruationsbeschwerden und Erkrankungen im Mund- und Rachenraum verordnet.

In neuerer Zeit wird der frische Saft aus der ganzen Pflanze konserviert zu einer Tinktur und zu einem homöopathischen Präparat. Die Homöopathie bereitet aus dem Saft der frischen Blätter eine Essenz, die für Umschläge bei Wunden aller Art, Hautausschlägen und Flechten Anwendung findet.

Kosmetik

Die Hauswurz ist in der Kosmetikindustrie von Bedeutung. Das „Schweizer Salbeiöl Haarwasser“ ist auf dem Markt, das neben Salbeiöl Extrakte von Brennnesseln, Spitzwegerich, Tabakpflanze, Eichenrinde und Hauswurz beinhaltet. Der Hauswurz-Extrakt soll nach Herstellerangaben auf Grund der beruhigend wirkenden Schleimstoffe das Haar schützen und wohltuend auf die Funktionen der Kopfhaut wirken.

Die Naturkosmetik verwendet das Kraut in Form von Packungen bei Juckreiz, Furunkeln, Entzündungen und Rötungen der Haut.



Die Dach-Hauswurz empfiehlt sich zur Anpflanzung auf Rabatten und Trockenmauern und ist dekorativ in Pflanzgefäßen auf dem Balkon. Besonders präsentiert sie die Schönheit ihrer Natur zwischen Steinen und in sonnigen Steingärten. Somit ist die traditionelle Zier- und Heilpflanze als **Erste-Hilfe-Kraut** gleich zur Hand. Eine einfache Anwendung ist ein frisches aufgeschnittenes Blatt, dessen Innenseite auf die betroffene Hautpartie gehalten wird, es kühlt bei einem Insektenstich und lindert den Schmerz meist in nur weniger Zeit als einer Minute.

Hauswurz-Wundsalbe für Zuhause und unterwegs

Zunächst nimmt man für einen öligen Auszug acht bis zehn Blätter, schneidet sie klein und fügt ein hochwertiges Öl hinzu, Sonnenblumen-, Kokos-, Mandel- oder Olivenöl in Bioqualität. In einem Gefäß, das im heißen Wasserbad steht, werden Blätter und Öl 20 Minuten erhitzt, es sollte nicht kochen. Anschließend wird das Öl durch ein Sieb gegossen und nochmals mit dem Zusatz von zehn Prozent Bienenwachs im Wasserbad erhitzt bis das Wachs geschmolzen ist. Die flüssige Salbe wird in vorbereitete Gläschen oder Tiegel abgefüllt, nach dem Erkalten verschlossen und beschriftet. Dazu passende Zutaten sind Ringelblume oder ein paar Tröpfchen ätherisches Öl vom Echten Lavendel (*Lavandula angustifolia*). Bereits der Ölauszug kann als Einreibung genutzt werden.

Sempervivum tectorum ssp. tectorum bietet ein heilsames, kühlendes Gel, ähnelt in gewisser Weise der *Aloe vera* aus den Tropen. Die Echte Hauswurz wiederum entwickelt sich zu allen Jahreszeiten kraftvoll saftig grün in Europa.

Ihre *Sonja-Maria Czérkus-Yavuz*, Berlin



Foto: ©DW Weinstock

Abbildungen:

Strichzeichnung: © Amé-dée Masclef: Atlas des plantes de France. 1891

Dach: CC 3.0 Arnoldius/wikimedia.com

Blätter: ©Jardi del Drach