

Weidenröschen

Epilobium angustifolium



Margarete Samberger

PTA in der Klösterl-Apotheke

Bereits die Indianer in Nordamerika und die Naturvölker Russlands kannten das auf der Nordhalbkugel weit verbreitete Weidenröschen als Heilpflanze. Unsere Vorfahren schrieben ihm eine blitzabweisende Fähigkeit zu: An Maria Himmelfahrt (15. August) kann man es auch in Kräuterbüschen finden.

Das Weidenröschen aus der Familie der Nachtkerzengewächse ist mit mehr als 20 Arten in Europa vertreten. Es bevorzugt feuchte, lehmige und nährhafte Böden und wächst gut an Ufern, Böschungen, auf Schutt und an Wegrändern – eine ausgezeichnete Pionierpflanze, die sich sowohl mit ihren zahlreichen schotenähnlichen Samen als auch durch Wurzelsprosse schnell ausbreitet.

Die großen rosa- bis purpurfarbenen Blüten des schmalblättrigen Weidenröschens sind als Bienenweide beliebt, schmecken jedoch auch im Wildkräutersalat. Die jungen Blätter sind reich an Vitamin C.

Als Heilpflanzen finden vor allem das schmalblättrige Weidenröschen (*Epilobium angustifolium*) und das kleinblütige Weidenröschen (*Epilobium parviflorum*) Anwendung.

Beide Arten enthalten Flavonoide, vor allem Quercetin und Myricetin. Diese sekundären Pflanzeninhaltsstoffe haben eine entzündungshemmende Wirkung und sind

auch die farbgebenden Pigmente der Blüten. Die reichlich vorhandenen Gerbstoffe des Weidenröschens nehmen Einfluss auf die Bildung von Testosteron, das Phytosterol „ β -Sitosterin“ reguliert das hormonelle Gleichgewicht in der Prostata und vermindert so einen Gewebezuwachs. Daher wird das Weidenröschen traditionell bei Beschwerden durch eine gutartige Prostatavergrößerung angewendet. Als Tee oder in Fertigpräparaten vermag es die innere Spannung der Prostata zu verringern und somit die typischen Symptome wie das Gefühl der unvollständig entleerten Blase und Schwierigkeiten beim Ablassen des Urins zu reduzieren. Die kurmäßige Anwendung von Zubereitungen des Weidenröschens über mehrere Wochen kann chronische Entzündungen der Prostata lindern.



Steckbrief

Inhaltsstoffe:

Flavonoide, Gerbstoffe,
 β -Sitosterol, Lectine,
in frischen Blättern Vitamin C

Die Wurzeln enthalten Gerbstoffe,
Pektin und Pflanzenschleime

Wirkung:

entzündungshemmend,
antiödematös, antimikrobiell

Anwendung:

zur Linderung von „Männerleiden“:
bei gutartiger Prostata-
vergrößerung, chronischer
Prostataentzündung, Beschwerden
beim Wasserlassen

Nebenwirkungen und Wechselwirkungen:

keine

Wird das Weidenröschen in der Volksheilkunde vornehmlich als „Männerkraut“ wahrgenommen, kann es jedoch auch Frauen mit chronischer Reizblase helfen.

Eine Teezubereitung aus dem schmalblättrigen Weidenröschen hilft bei Magen- und Darmentzündungen und lindert Schleimhautverletzungen im Mund.