

## Heilwurz, Hirschwurz - *Seseli libanotis*

auch Bergfenchel, Sesel genannt

**Vorkommen:** südliche Bergregionen, botanische Gärten.

**Pflanzenbeschreibung:** die Heilwurz ist ein Doldenblütler, mehrjährig und krautig. Sie wird bis zu 1,5m hoch und ist reich verzweigt mit einem etwas behaarten Stängel. Die Blätter sind gefiedert. Die Blütendolden haben bis zu 40 kleine Dolden, weiß mit etwas gelb. Die Frucht, der „Bergfenchel“ wird 4 mm lang und bis zu 10 mm breit. Sie braucht einen trockenen Boden und viel Wärme. Die Pflanze wird bis zu 1,20 m hoch.

**Blütezeit:** Juli bis später Herbst

**Sammeln:** Wurzel, Kraut, Samen.

**Inhaltsstoffe:** Sulfur, Saponine

### Wirkung und Anwendung

Bei uns ist der Heilwurz als Heilpflanze weniger bekannt, weil ihr die Wärme des Südens fehlt, um hier zu wachsen und zu gedeihen. Daher hat man meist den Samen verwendet oder die getrockneten Wurzeln. Diese wurden zu Pulver vermahlen und als Hustenmittel bei starker Verschleimung gegeben. Der Wurzeltee half auch bei Blähungen und Nierenschmerzen. Die Samen und das getrocknete Kraut hat man in Öl gekocht und Salben daraus gemacht. Die Wurzel war als Badezusatz „Heilwurzbad“ bekannt, schweißtreibend und durchblutungsfördernd.

### Historisches

Die Heilwurz ist eine alte Heilpflanze, die vor allem auf den Mittelmeerinseln wuchs. Im Lautertal/Schwaben gibt es ein Vorkommen und dort ist sie eine geschützte Pflanze. Auch im Donautal wächst sie. Im Hexengarten an der Hochschule in Wädenswil hat man auf 270 qm Beete mit Doldenblütlern angelegt. 60 verschiedene Doldenblütler hat man aus Südeuropa zusammengetragen und dort ausgesät. Die Pflanzen gelten alle als giftig und dürfen weder berührt noch gepflückt werden.

### Quellenangaben:

www.wikipedia.de

www.wikibooks.de – Bestimmungsbuch Pflanzen des Mittelmeerraumes.

**Text:** Barbara Wallochny im September 2014



**Foto von Wikipedia:** „*Seseli libanotis* sl4“ von Stefan.Iefnaer - Eigenes Werk. Lizenziert unter Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 über Wikimedia Commons - [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Seseli\\_libanotis\\_sl4.jpg#mediaviewer/File:Seseli\\_libanotis\\_sl4.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Seseli_libanotis_sl4.jpg#mediaviewer/File:Seseli_libanotis_sl4.jpg)