

Giersch - *Aegopodium podagraria*

Die alten Griechen gaben dem Giersch den Namen Aegopodium von aegopodium = Ziege und bezieht sich auf die Gestalt der Blätter, die an einen Ziegenfuß erinnern sowie podagraria, d.h. für Fußgicht. Die Pflanze wird auch Geißfuß, Zipperleinskraut oder St. Gerhards Kraut genannt. St. Gerhard ist der Gicht-Heilige.



Pflanzenbeschreibung: Die Pflanze wird 30 bis 100 cm hoch und hat einen dreikantig-gefurchten, kahlen Stängel. Die doppelt dreizähligen, zweifach gefiederten Laubblätter sind gestielt und haben eiförmig-längliche, am Rand gesägte Fiederblättchen. Die zusammengesetzten doldigen Blütenstände sind flach und 12- bis 20-strahlig mit kleinen weißen Blüten. Es fehlen sowohl Hüllblätter als auch die Hüllchenblätter. Die 3 bis 4 mm langen, eiförmigen Früchte sind bräunlich mit helleren Rippen. Da der Giersch aus einem stark wuchernden Rhizom entspringt, können die Ausläufer Kolonien bilden.

Vorkommen: Der von vielen Gartenfreunden ungeliebte Giersch liebt schattige Plätze. Er siedelt sich an feuchten Stellen wie Bachrändern, Auwäldern an und unter Gehölzen. Hat er Platz so bilden seine Ausläufer Kolonien und er überwuchert innerhalb kürzester Zeit ungepflegte Böden. Trockenheit macht ihm nichts aus, da die Stängel Feuchtigkeit speichern. Die Blüten des Gierschs haben Ähnlichkeit mit anderen Heilpflanzen, so zum Beispiel der Bibernelle oder der wilden Möhre. Deshalb bitte auf Verwechslungen achten (Gefleckter Schierling, Kälberkropf, an den Blättern aber gut zu unterscheiden)!

Verbreitung: Giersch wächst in ganz Europa bis auf die Iberische Halbinsel, in Nordamerika und in den gemäßigten Klimazonen Asiens.

Sammelgut: Blätter und Sprossen von Mai bis Juli
Wurzeln im Frühjahr und im Herbst
Früchte im Juli bis August.

Blütezeit: Mai bis August

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Vitamin C, Vitamin A, Eisen, Kupfer, Kieselsäure, Mangan, Titan, Bor, Kalium, Saponine, Polyine, Kaffeesäure.

Wirkung und Anwendung von Giersch in der Volksheilkunde

„Wem plagt das Zipperlein – tue Giersch in den Topf hinein“
(alte Überlieferung)

Das „Zipperlein“, damit meinte man die Gicht, denn wenn die

Harnsäurekristalle sich bei einem Gichtanfall in Finger – und Zehengelenken setzen, verursachen sie genau dort den Schmerz und die Gelenksteifheit. Bereits im Mittelalter kochte man das Kraut, um es als Wickel auf die schmerzenden Gichtknoten und Ischiasstellen zu legen.

Ein Absud aus gedörrten Geissfusswurzeln ist ausnehmend gut zu Bädern bei Rheuma, Gicht und Krampfadern. Aus den jungen Blättern kann man einen Salat bereiten, der Magen und Därme reinigt, Verstopfung behebt und Eingeweideparasiten vertreibt(Künzle).

Bei Insektenstichen zerdrückte man das frische Blatt. Die Inhaltsstoffe Kalium, Magnesium und Kieselsäure verhindern eine Schwellung.

Zu Brennesselgerichten wurde generell Giersch gegeben. Das getrocknete Blatt schmeckt wie Petersilie. Die Samen wurden gesammelt und als Suppenwürze verwendet. Giersch enthält Kaffeesäure, die ähnlich der Zimtsäure homöopathisch bei Magenkrebs eingesetzt wird.

Giersch wirkt:

abführend,
antirheumatisch,
beruhigend,
entwässernd,
entzündungshemmend,
harnsäurelösend,
harntreibend,
verdauungsanregend.

In früheren Zeiten lagen unsere Vorfahren auf Strohmatten, Lehm Böden in kalten und feuchten Gemäuern. Stoffwechselforgänge in Verbindung mit Harnsäureausscheidung waren damals noch unbekannt. Man unterschied früher 77 verschiedene Arten von Gicht, u.a. reißende, kalte, stille, stechende, zwickende, ziehende Gicht.

„Guten Morgen Frau Ficht – ich klag 77erlei Gicht“ (alte Überlieferung)

Homöopathie: In der Veterinärmedizin ist Aegopodium podagraria indiziert bei Rotlauf der Schweine. In der Humanmedizin verwendet man es in erster Linie für gichtig-rheumatische Erscheinungen ferner bei Darmstörungen mit abwechselndem Durchfall und Verstopfung sowie bei Nierenschwäche und Blasenleiden.

Thermische Wirkung: Neutral, zugeordnete Organe sind Niere und Blase

Alte Rezepte

Frühlingssalat

Die feinen Blattspitzen ernten und in den Salat geben.

Gemüse

Kann zusammen mit Brennnesseln und anderen Wildkräutern gekocht werden. Schmeckt gut mit Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen, Gundermann, Bärlauch u.a. Wildgemüsen in Olivenöl gedünstet.

Gicht-Teekur

2 TL getrocknetes Kraut mit 3 Tassen kochendem Wasser übergießen
10 Min. ziehen lassen
Tgl. 3 Tassen 6 Wochen lang trinken.

Bitte überzeugen Sie sich unbedingt vorher, dass es auch wirklich Giersch und nicht etwa Schierling ist!

Quellenangaben

Siegfried Hirsch, Die Kräuter aus meinem Garten, Freya Verlag 2005 ISBN 3-902134-79-8
Bühning, Ursel, Alles über Heilpflanzen, Ulmer Verlag ISBN 978-3-8001-4979-7 2007
Braun, Ute, Mein Kräutersommer auf der Alp, Kosmos Verlag ISBN 978-3-440-1224-9
2011

Text und Foto: Barbara Wallochny