

Heilpflanzenporträt: Das Hirtentäschel

Das unscheinbare Hirtentäschel stellt keinerlei besondere Anforderungen an seinen Standort und ist deshalb sowohl mitten in den Städten, in Gärten, an Wegen und Parks zu finden, wie an Ackerrändern, auf Schutthalden oder Bahndämmen. Hirtentäschel wächst ein- oder mehrjährig. Es bildet Rosetten aus, die an Löwenzahn erinnern. Die Blätter sind jedoch unregelmäßiger gezackt.

Auf günstigen Standorten können die Stängel bis zu einem halben Meter hoch werden. Am oberen Ende tragen sie kleine, weiße Blüten, aus denen sich die flachen herzförmigen Schoten entwickeln. Diese kleinen Schoten werden circa einen halben Zentimeter groß. Hirtentäschel-Exemplare, die in Mauerfugen oder auf Schotterwegen wachsen, werden nur wenige Zentimeter hoch.

Oft übersehener Generalist

Hirtentäschel wächst nahezu überall. Das weist auf eine außergewöhnliche Lebenskraft dieser kleinen Pflanze hin. Ihre Anpassungsfähigkeit, ihre Vitalität und ihr hohes Vermehrungspotenzial verschafften ihr früher hohes Ansehen. Heute übersieht man das Hirtentäschel oder vertilgt es sogar als lästiges Unkraut.

Dabei ist Hirtentäschel ein bewährtes altes Hausmittel zur Blutreinigung, bei Rheuma und Gicht, zur Blutstillung und zur Anregung der Nieren. Verwendet wird das blühende Kraut, wenn sich die ersten Samen bereits gebildet haben. Vögel fressen auch gerne die Schoten, deren besondere dreieckige Form, eben wie einst der Beutel eines Hirten, der Pflanze den Namen gab.

Respektable Verwandtschaft

Dass wir es hierbei mit einer Heilpflanze zu tun haben, ist nicht verwunderlich. In ihrer Verwandtschaft finden wir eine große Anzahl Heil- oder Gewürzpflanzen: Senf, Raps, Meerrettich, Kresse, aber auch Gemüse wie Kohl, Rettich, Radieschen und Rauke. Sie alle enthalten Glucosinolate oder Senfölglycoside, die für den scharfen Geschmack verantwortlich sind. Und alle sollten frisch verwendet werden, anderenfalls sind die Aromen verfliegen und die Wirkung nur noch gering.

Das steckt im Hirtentäschel

Hirtentäschel enthält Acetylcholin, Cholin, Histamine, Saponine, Flavonoide, Gerbstoffe, und die Vitamine C und K (K1). Es ist reich an Kalium und Kalzium. Die blutstillenden Eigenschaften des Hirtentäschelkrautes liegen am hohen Gehalt von Vitamin K. In der Kombination mit Vitamin C sorgt es für eine Festigung der Kapillargefäße. Früher waren blutstillende Pflanzen in der Heilkunde bei allen inneren Verletzungen eine unentbehrliche Hilfe, deren lebensrettenden Wert wir heute kaum noch ermessen können. Hirtentäschel wurde damals von den Chirurgen und Feldschern bei Wunden und Kriegsverletzungen eingesetzt, ebenso von Hebammen und Wehmüttern. Hirtentäschel war als Kulturfolger praktisch überall zu finden, wo Menschen leben, und stand deshalb fast das ganze Jahr hindurch zur Verfügung.

Wirkung in der Diskussion

Die Bedeutung des Hirtentäschels wurde immer wieder hinterfragt. Der Streitpunkt liegt hauptsächlich bei der blutstillenden Wirkung. Viele Mediziner vertreten die Meinung, dass das Kraut sehr wohl diese heilende Eigenschaft besitzt. Andere meinen, nicht die Inhaltsstoffe des Hirtentäschels seien dafür verantwortlich, sondern lediglich ein Pilz, der die Blätter häufig befallt.

Die moderne Forschung sieht die unterschiedliche Wirkung des Hirtentäschels in den verschiedenen Herkunftsorten, also nährstoffreicher oder magerer Standort, und den daraus resultierenden Mast- oder Hunger-Exemplaren. Phytotherapeuten ziehen heute bei der Anwendung von Hirtentäschel die frische Pflanze oder den Pflanzenpresssaft den getrockneten Kräutern vor, und sie meiden Pflanzen, die von gedüngten Flächen stammen.

Wächst im Garten

In ihren Garten werden Sie Hirtentäschel kaum aussäen wollen. Das ist auch nicht nötig, denn dort wächst es bereits. Es breitet sich weniger in den Beeten aus, eher auf Gartenwegen in Pflasterritzen oder auf Baum-



Die dreieckigen Hirtentäschel-Schoten, die sich aus den Blüten entwickeln, enthalten zahlreiche Samen FOTO: M. GROSSMANN/PIXELIO.DE

scheiben. Wenn sie es ausreißen, geben sie es den Tauben oder Hühnern komplett mit der Wurzel in den Schlag.

Hirtentäschel in Voliere und Schlag

Wie bereits beschrieben, ist gerade das frisch geerntete Hirtentäschel besonders wirksam. Tauben und anderes Geflügel fressen die Schoten mit den kleinen Samen, ebenso wie die Blattrosetten, sehr gerne. Hirtentäschel ist eine gute Aufwertung des Futters. Das im Garten gejätete Kraut sollte deshalb nicht auf den Kompost, sondern in den Schlag und ins Futter wandern.

Hirtentäschel hilft vor allem die leichten inneren Blutungen zu stillen, die beim natürlichen Bewegungsdrang unserer Vögel in ihrem Körper ständig entstehen.

Kontakt zum Autor: Tel. 02309-782075, beratung@pernaturam.eu, Internet: www.pernaturam.eu. MANFRED HESSEL