

Echte Engelwurz - *Angelica archangelica*

Auch Brustwurz, Dreieinigkeitswurzel, Edle Angelika, Engelwurz

Familie:	Doldenblütler
Gattung:	Engelwurz
Art:	Arznei-Engelwurz

Ein echter Riese kann die Angelika mit einer Höhe bis zu drei Meter werden. Die zwei- bis vierjährige Pflanze blüht nur einmal, danach stirbt sie ab. Die doppeldoldigen Blütenstände sind fast kugelrund angeordnet, was auch ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal zu anderen Doldenblütlern ist. Der Stängel ist rötlich und hohl. Die grundständigen Laubblätter sind lang gestielt, die Stiele der oberen Stängelblätter sind als weite, knospenumfassende Blattscheiden ausgebildet.

Die Blätter sind zwei- bis dreifach gefiedert. Die Wurzel ist eine dicke, manchmal gegabelte Pfahlwurzel. Wild findet man die Echte Engelwurz in Osteuropa, Nordeuropa und Sibirien an feuchten Standorten. Bei uns nur sehr selten, dafür kann man ihre Verwandte, die ebenso heilkräftige Waldengelwurz sehr häufig entdecken. Bei dieser ergibt die Blütendolde nur ca. eine halbe Kugel. Zur Vermehrung muss der Samen sofort nach der Reife in den Boden, sonst geht er nicht mehr auf.

Inhaltsstoffe

Die Angelika enthält unter anderem ätherische Öle, Angelicin, Bergapten, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Furanocumarine, Imperatorin, Pentadecanolid, Umbelliferon und Xanthotoxin. Die enthaltenen Furanocumarine können die Haut lichtempfindlicher machen und auf der Haut zu einer Dermatitis führen. Also Vorsicht mit der Sonne bei Anwendung von Engelwurz.

Die Angelika in der Volkshelkunde

Griechen und Römer kannten die Engelwurz noch nicht, da sie sich von Skandinavien aus nach Mitteleuropa verbreitete. Die Kräuterbücher des 16. Jhds. berichten vom Einsatz gegen die Pest, indem das Riechen an einer mit Essig getränkten Angelika-Wurzel vor der Seuche schützen sollte. Auch Paracelsus lobte die Engelwurz in Pestzeiten, ihren Saft verwendete er gegen Infektionen. Der Kräuterpfarrer Künzle pries sie als kraftvolle Pflanze des Herzens und der Lebensfreude an.

In der Volksmedizin gilt sie als Allheilmittel und wurde deshalb auch in den Klostergärten angebaut. Die Angelika wurde gerne dazu verwendet, Liköre und Elixiere herzustellen. Zum Beispiel ist sie Bestandteil des bekannten Schwedenbitters, aber auch im Melisengeist der Karmeliternonnen, im Vierräuberessig (einem alten Rezept aus der Zeit der Pest-Epidemie in Frankreich) und im Chartreuse-Likör der französischen Kartäusermönche.



Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz (1885)

Ein Stück Wurzel zu kauen kann einen davor bewahren, sich anzustecken. Tee oder Auszug von der Engelwurz helfen auch bei Husten und Lungenleiden.

Da sie Bitterstoffe und ätherische Öle enthält, gehört sie zu den Amara-Drogen. Alkoholische Auszüge oder Tees werden gegen Appetitlosigkeit, leichte Magen- und Darmkrämpfe, Völlegefühl und Blähungen eingesetzt. Engelwurz wirkt karminativ, antimikrobiell bzw. antibiotisch und regt die Verdauung und die Bauchspeicheldrüse an. Die enthaltenen Bitterstoffe helfen auch bei der Verdauung von fetten Speisen. Dafür können auch einfach ein Paar Samen oder ein Wurzelstück gekaut werden.

Sich ein Amulett aus der Wurzel oder ein Sträußchen der Samen umzuhängen, hilft bei Lampenfieber oder Prüfungsangst. Das ätherische Angelikawurzelöl wird als Schutzöl gegen

Die Dolde ragt kugelrund in den Himmel



negative Einflüsse und Energien verwendet. Das Angelikawurzelöl gibt uns Mut, Zuversicht, Vertrauen und vermittelt Geborgenheit und Schutz. Außerdem stärkt es unsere Abwehrkräfte und hilft als Vorbeugung vor Erkältungskrankheiten. Ätherisches Engelwurzöl wirkt entzündungshemmend und reguliert die Schleimproduktion.

Bei Rheuma, Nervenschmerzen oder Gicht wirkt auch ein Bad mit Engelwurz lindernd. Dazu einen Liter starken Tee kochen und zum Bad geben. Zur Verwendung in der Volksheilkunde gräbt man die Wurzel im Herbst ihres ersten Jahres oder im Frühling des zweiten Jahres aus. Dann gut waschen und zum Trocknen klein schneiden. Die jungen Blätter werden im Frühling gesammelt und die Samen, wenn sie reif sind, im Herbst.

Kulinarische Verwendung

In den nordischen Ländern wird die Engelwurz schon lange in der Küche verwendet. Die Angelika schmeckt sehr aromatisch, angenehm und leicht süßlich. Man findet die Stängel kandiert, als Gelee oder mit Früchten zu Marmelade eingekocht. Stängel, Blätter, Wurzeln und Samen können als Gewürz oder Salat verwendet werden.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführte mögliche Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

■ Mag.^a phil. Michaela Thöni-Kohler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com



Die typische Blattscheide der Engelwurz



Ein Prachtexemplar der Waldengelwurz (*Angelica sylvestris*)

Rezept

Angelika-Likör

60 g Angelikasamen, je 10 g Fenchelsamen, Anissamen & Koriandersamen, ½ l Korn

Alles mit dem Korn in ein Glas geben und gut verschließen, eine Woche stehen lassen, dann Zucker und Wasser nach Geschmack dazu geben. Dieser Likör hilft bei Blähungen und regt die Verdauung an.

Engelwurz-Brustöl

Zu gleichen Teilen kleingeschnittenen Löwenzahn (das ganze Kraut), Engelwurz-Wurzeln und Frauenmantelkraut mit Olivenöl in einem Glas gut bedecken. Die ersten paar Tage nur mit einem Tuch zudecken, danach gut verschließen und immer wieder schütteln. Nach 2-3 Wochen abseihen und abfüllen.

Engelwurz-Wein

60 g feingeschnittene Engelwurz-wurzel, 2 g Anissamen, 1 l trockener Weißwein

Die Wurzeln waschen und klein schneiden und mit dem Wein ansetzen. Nach zwei Tagen die Anissamen hinzufügen und wieder zwei Tage stehen lassen. Dann abseihen. Jeden zweiten Tag ein Esslöffel hilft gut gegen Verdauungsbeschwerden.

Angelika-Tee

2 Teelöffel Engelwurz-Wurzeln mit ¼ l Wasser bis zum Sieden erhitzen und ausziehen lassen. Bei Bedarf bis zu drei Tassen täglich trinken.