

## Gänsefingerkraut

Der Gänserich, lat. Anserinus, hat der kleinen gelbblühenden Pflanze den Namen *Potentilla anserina* gegeben, denn sie war früher bevorzugt auf Rasenflächen zu finden, die als Gänseweiden genutzt wurden, da diese durch den Kot der Nutzvögel reich an Nitraten und anderen Nährstoffen sind. Gänsefingerkraut ist in den gemäßigten Regionen weit verbreitet und man findet es bis in Lagen um 1000m. Im Mittelmeerraum ist es allerdings wenig verbreitet. Das ist wohl der Grund dafür, warum antike Ärzte es nicht erwähnen.

Gänsefingerkraut taucht dagegen in den berühmten mittelalterlichen Kräuterbüchern von Hieronymus Bock oder Leonhart Fuchs auf. Aus einem ausdauernden Wurzelstock entwickelt sich eine Blattrosette mit fingerartig gefiederten Blättern sowie – ähnlich wie bei der verwandten Erdbeere – bewurzelte Ausläufer, die ebenfalls Blattrosetten ausbilden. Die Blättchen sind oberseits dunkelgrün und kahl, auf der Unterseite silbrig behaart.

Die Blüten entspringen meist dort in den Blattachsen, wo sich der Ausläufer bewurzelt hat. Die Blüten haben fünf Blütenblätter und sind leuchtend gelb. Es wächst nicht nur auf Gänseweiden sondern auf feuchten Böden an Gräben, man findet es aber auch an Wegrändern und auf Ödland. Gänsefingerkraut blüht von Mai bis September. Die Fiederblättchen werden zur Blütezeit gesammelt, ebenso können die Ausläufer und Blüten mitverwendet werden. Die Trocknung soll schnell aber bei mäßiger Temperatur (unter 45°C) erfolgen.

Die Heilwirkung der Pflanze ist recht schwierig einzuschätzen. Aufgrund des hohen Gerbstoffgehalts von 5 bis 10% hat sie eine adstringierende Wirkung. Bereits 1985 und 1990 bestätigte die Kom-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

mission E in einer Monographie diese Wirkung und den Einsatz bei leichten Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut (zum Spülen und Gurgeln) sowie bei Durchfallerkrankungen.

Immer wieder wird auch eine krampflösende Wirkung beschrieben sowie eine Wirkung bei schmerzhafter und starker Regelblutung sowie bei prämenstruellem Syndrom. Daher gilt Gänsefingerkraut vor allem in der Volksmedizin als typisches Frauenmittel. Sebastian Kneipp empfahl eine Milchabkochung von Gänsefingerkraut bei Krämpfen. Da aber die Struktur der krampflösenden Verbindungen nicht geklärt ist, wird seine spasmolytische Wirkung in der Wissenschaft kontrovers diskutiert und eine Anwendung nicht empfohlen. Dazu kommt, dass bei innerlicher Anwendung als Tee die Symptome eines bereits bestehenden Reizmagens verstärkt werden können.

In der Homöopathie wird *Potentilla anserina* als Urtinktur gegen Regelbeschwerden eingesetzt und auch die vorbeugende Einnahme von 3 x 5 Tropfen täglich empfohlen.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**