

DER HOHLZAHN (GALEOPSIS SEGETUM)Für freies **Durchatmen**

KATHARINA EDER Blutkraut, Daunnessel, Gelber Hohlzahn, Kornwut, Blackenheimertee, Saatnessel, Hanfnessel – das sind nur einige Synonyme des Hohlzahns, denn es finden sich noch mehrere Namen für dieses Kraut. Der Hohlzahn wächst gerne auf Schuttplätzen, am Waldrand, auf Brachstellen, am Wegesrand, auf sandigen Böden, auch in Äckern ist er als Unkrautpflanze zu finden, solange der Boden kalkarm ist. Die einjährige Pflanze hat einen vierkantigen, astigen, behaarten Stängel, der bis zu 50 cm hoch wird. Die gestielten Blätter sind lanzettlich, eiförmig, am Rand gesägt und seidig behaart. In Scheinquirlen sitzen am oberen Ende des Stängels sonnengelbe Lippenblüten mit extra gelbem Fleck, einer rot-violetten Unterlippe und zwei hohlzahnartigen Höckern. Von Juni bis August ist die Blütezeit des Hohlzahns. Für seine Anwendung als Heilkraut sind die Inhaltsstoffe Kieselsäure, Saponine, Gerbstoffe und ätherisches Öl verantwortlich. Er kann bei zähem Schleim in der Lunge für leichteres Abhusten verwendet werden und führt zu einem besseren allgemeinen Wohlbefinden. Auch bei Keuchhusten kann er, abends als Tee getrun-

ken, Erleichterung bringen. Bei Furunkeln kann er ebenfalls Abhilfe verschaffen. Volksmedizinisch wurde er bei sämtlichen Lungenkrankheiten, vor allem wenn kein Mittel mehr half, eingesetzt. Staublung, Lungenemphysem, chronische Bronchitis und vor allem die Tuberkulose wurden mit dem Hohlzahn behandelt. Da die mineralische Zusammensetzung des Hohlzahns der des menschlichen Blutes stark ähneln soll, wurde er auch bei Blutarmut und Milzerkrankungen eingesetzt.

www.kräuterschnecken.at



DIE SONNENGELBEN BLÜTEN des Hohlzahns blühen bis August. Foto: Eder



KATHARINA EDER
Müller-Schachern
Nußdorf

naturzeit

Vom Wunderkraut zum Schabernack

Nicht immer war der Hohlzahn ein beliebtes Heilkraut. Heutzutage kennt ihn kaum noch einer. Das mag wohl daher kommen, dass Anfang des 19. Jh. der Hohlzahn als Wundermittel an den Mann/die Frau gebracht wurde. Als ein Mittel für alles, für das viel Geld ausgegeben wurde. Behördliche Schritte wurden eingeleitet, um diesen Unfug zu beenden. Doch leider war das auch das Ende der Karriere des Hohlzahns und bis heute redet keiner über dieses Kraut. Ich habe ihn lieb gewonnen und bin froh, dass er bei uns im Wald haust und mir seine Blüten schenkt. Denn gerade für die finstere Jahreszeit empfinde ich einen Tee aus sonnengelben Blüten als eine richtige Wohltat. Der Hohlzahn wird während der Blütezeit gesammelt und kurz über dem Boden abgeschnitten. Das Kraut locker bündeln und im Schatten aufgehängt trocknen lassen. Den Tee bereitet man sich mit 2 TL getrocknetem Kraut für eine Tasse, gießt mit kochend heißem Wasser auf und lässt in fünf bis zehn Minuten ziehen. Den mit Honig gesüßten Tee schluckweise dreimal am Tag genießen.