

**KLEINE (GEWÖHNLICHE) BRAUNELLE****Für sie gilt: Klein, aber oho**

**KATHARINA EDER** Ein Pflänzchen, die Kleine Braunelle (*Prunella vulgaris*), das sich oft im Rasen befindet, möchte ich heute näher bringen. Denn hier gilt für mich „klein, aber oho“. Die Kleine Braunelle findet sich gern auf nährstoffreichen Böden wie Äckern, Weiden und am Ufer- oder Wegesrand. Sie wird 10 bis 30 cm hoch und blüht von Juni bis September im zarten Violett. Die Lippenblüten befinden sich am Ende des Stängels auf einem länglichen, runden Köpfchen. Die Blütenkelche sind ganz typisch für diese Pflanze braun gefärbt. Direkt unterhalb vom Blütenkopf befindet sich ein Blattpaar. Die Blätter sind länglich, ganzrandig oder leicht gekerbt und fein behaart. Die Braunelle vermehrt sich durch oberirdische Ausläufer ihrer Wurzel, deshalb wuchert sie gerne im Rasen, sofern kein Unkrautvernichter eingesetzt wird. Verwechslungen wären mit der Großen Braunelle möglich, die einen größeren Blütenstand aufweist. In der Volksmedizin und auch in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist die Braunelle weit verbreitet. In der TCM wird sie der Leber/Galle zugeordnet und bei schwerwiegenden Krankheiten wie Tuberkulose und Krebs

eingesetzt. Relativ neu dazu gekommen ist die Anwendung in der TCM bei Aids. In der europäischen Volksmedizin wurde die Braunelle bei Diphtherie eingesetzt, die damals auch Halsbräune oder nur Bräune genannt wurde. Hier kommt der Name der Braunelle her. Auch bei entzündlichen Vorgängen im Hals-Rachenraum bringt sie Linderung, da sie antibiotisch wirkt. Neuere Kenntnisse zeigen auch eine Wirkung gegen Herpesviren, welche lästige Fieberblasen an Lippen oder im Genitalbereich hervorrufen.

[www.krauterschnecken.at](http://www.krauterschnecken.at)



**IM ZARTEN VIOLETT** blüht die Kleine Braunelle bis September. Foto: Eder



**KATHARINA EDER**  
Müller-Schachern  
Nußdorf

naturzeit

**In aller Munde**

Da ich keinen Unkrautvernichter im Rasen verwende, hat die Braunelle bei mir im Garten ihren Platz. Und wenn sie schon da ist, gehört sie auch verwendet. Ich bereite eine Tinktur mit 70%igem Alkohol aus der Apotheke oder einem guten Schnaps oder Korn, indem ich ein Glas ein Drittel voll mit dem blühenden Kraut ohne Wurzel beschrifte und dann mit Alkohol bis 1 cm hoch zum Rand auffülle und verschließe. Mindestens drei Wochen, besser bis zu sechs Wochen, stehen lassen, hin und wieder schütteln und dann filtrieren. Diese Tinktur steht mit Storchenschnabel-, Schafgarben- und Salbeitinktur bei mir im Badezimmer und damit mache ich mir jeden Tag eine Mundspülung. Nach Gefühl gebe ich ein paar Tropfen in den Becher, verdünne mit Wasser und presse die Spülung zwischen den Zähnen hin und her. Jeden Tag ist eine andere Tinktur dran. Wenn mal eine Zahnfleischentzündung ansteht oder ich beim Zahnarzt war, mische ich die Tinkturen und spüle damit mehrmals am Tag. Bei Halsschmerzen kann ich das Gleiche machen, allerdings wird dann gegurgelt.