Gewöhnliche, kleine Braunelle

Prunella vulgaris

Familie: Lippenblütler (Lamiaceae)

Volksnamen: Brunelle, Halskraut, Gutheil, Gottheil, Zimmermannskraut

Vorkommen: auf feuchten Wiesen oder Weiden, auf Kriech- oder Trittrasen, an Waldwegrändern. Diese Pflanze ist von Europa bis Asien und vom Flachland bis ins Hochgebirge (ca. 2000m) zu finden.

Blütezeit: Juni - September

Beschreibung: Der Stängel wird 15 – 30 cm hoch ist aufsteigend und spärlich behaart. Die Blätter sind gegenständig, elliptisch oder eiförmig mit ganzem oder gekerbten Rand. Der dichtgedrängte quirlartige Blütenstand ist 1 – 4 cm Lang und sitzt meistens unmittelbar oberhalb des obersten Laubblattpaares. Die Kronblätter sind purpurrot bis blauviolett.

Inhaltsstoffe: Triterbene, Gerbstoffe, Lignine, Vitamine B,C,K, Rosmarinsäure, Flavonoide, Saponine.

Eigenschaften: blutdrucksenkend, antibiotisch, leberschonend.

Anwendungen: Die Verwendung der Braunelle ist weitgehend in Vergessenheit geraten. Regional wird sie aber nach wie vor verwendet z B. bei Hals – und Rachen-beschwerden, Mund – und Zahngeschwüren. In Zeiten ohne Antibiotika behandelte man mit ihr Diphterie, Fieber – und Drüsenerkrankungen in Form von Tee, Tinktur, Umschläge und Salben. Viele Viren u.A. Herpes reagieren auf diese Pflanze. Früher wurde sie bei Zuckererkrankung verwendet.

Allgemeines: Die Braunelle gehört zu den Lieblingspflanzen der Bienen. Sie wird auch in der Kosmetikindustrie verwendet, als Bestandteil von Präparaten zum Schutz der Haut vor ultravioletter Strahlung. Die Braunelle lindert Selbstzweifel und Verwirrung und hilft Blokaden zu lösen. Sie wurde im Mittelalter zur Behandlung der Bräune- Krankheit welche Hautverfärbungen hervorruf, verwendet.
Die Braunelle gleicht Gegensätze aus und hilft bei der Selbstannahme.
Sie fördert die positive Wirkung anderer Heilanwendungen und stärkt das körpereigene Abwehrsystem.
Als Blütenessenz ist sie unter den Namen Self-Heal bekannt und motiviert zur Selbstheilung.

Legende: Nordamerikanische Indianer tranken Tee aus der Braunelle um ihre Sinne für die Jagd zu schärfen. Sie mischten Braunelle mit Katzenminze um daraus ein Abführmittel zu bereiten.