



Foto: Shutterstock/IanRedding

# Die Entkrampfende

*Krampflosend und blutstillend wirkt **POTENTILLA ANSERINA (M)**.  
Das macht sie zu einem geeigneten Mittel bei Dysmenorrhö.*

Andrea Beck

**GÄNSE HABEN** die Angewohnheit, immer denselben Weg zum Wasser zu nehmen. Diesen watschelt die Herde mehrmals am Tag entlang. Die Schwimmhäute an den Füßen drücken den Boden platt und verdichten ihn. Gleichzeitig düngen die Hinterlassenschaften der Gänse den Boden. Das schafft ideale Bedingungen für das Gänsefingerkraut. Das will von Zeit zu Zeit getreten werden und wächst umso üppiger, je dichter der Boden ist.

Hieronymus Bock schrieb in seinem berühmten „Kreutterbuch“ (1539): „die Genß haben ire weyd, wo dies krautt auff den feuchten awen (Wiesen) fladert.“ Gänse fressen das Kraut gerne.

Gänseküken erhalten es sogar zur Aufzucht, zerkleinert und mit Kleie vermischt. Es wundert nicht, dass die Pflanze – geläufig Anserina genannt – auch ihrem Namen nach mit den imposanten Wasservögeln in Verbindung gebracht wird.

## Die unscheinbare Rose

Unscheinbar wächst Anserina am Wegesrand, auf Wiesen, Ackerflächen und plattgetretenen Wegen. Auch unwirtliche Orte wie Schuttplätze und Bahndämme meidet sie nicht. Sie bevorzugt nährstoffreiche, feuchte, verdichtete Bö-

## Namensgebung

„Potentilla“ kommt vom lateinischen „potens“ und bedeutet: stark, mächtig, leistungsfähig, kraftvoll. „Anserina“ bedeutet: zu den Gänsen gehörig. Volkstümliche Namen wie Anserina, Silberchrut, Fingerkraut, Gänserich, Ganskraut, Handblatt oder Krampfkraut weisen auf den Bezug zu Gänsen, das Aussehen oder das Anwendungsgebiet hin. Sehr anschaulich sind auch die englische Bezeichnung „silverweed“ oder das italienische „Argentina erba“, die beide wörtlich übersetzt „silbriges Kraut“ bedeuten. Die Vielzahl der Namen weist auf eine lange und weite Verbreitung in der Volksmedizin hin.

den und macht wegen ihrer großen Salztoleranz auch nicht vor Autobahnen halt. In Mittel- und Nordeuropa heimisch, kann sie auf Höhenlagen von bis zu 2000 m wachsen.

Anserina gehört zur Familie der Rosengewächse. Sie wuchert mehrjährig und breitet sich kriechend aus – großflächig mit Wuchshöhen von nur 10–20 cm. Die Blätter bilden eine Rosette mit je 13–21 unpaarigen, gegenständigen Fiederblättchen. Diese stehen am Stängel abwechselnd mit sehr kleinen Blättchen. Das letzte Blatt zeigt nach oben. Die Pflanze zählt zu den Fingerkräutern, denn die meisten Arten dieser Gattung haben fingerförmige Blätter. Die einzelnen Blättchen sind gezackt und ähneln denen der Mimose. Die Blattvorderseite ist dunkelgrün. Die nach außen gekehrten silbrigen Blattunterseiten haben feine Härchen und sehen aus wie Samt.

Aus dem grün-silbernen Blätterteppich erscheinen von Mai bis August goldene Tupfer – die leuchtend gelben Rosensblüten. Die langgestielten Blüten stehen einzeln, haben je fünf Außenkelch-, Kelch- und Kronenblätter und bis zu 20 Staubgefäße. Jede Blüte bildet zahlreiche einsamige Nüsschen. Bei Reife lösen sie sich von dem kegelförmigen Blütenboden ab.

So zerbrechlich, wie die feinen Blütenstiele wirken, so empfindlich ist auch das Verhalten der Blüte. Sobald es dunkel wird, falten sich die Blütenblätter komplett zusammen und legen sich wie schützende Hände über den Blütenkelch. Bei schlechtem Wetter und an trüben Tagen ziehen sie sich halb zusammen und formen sich zu einem schützenden Dach. Behutsam falten sich dann auch noch die Blätter über der Blüte zusammen. Dadurch wirkt Anserina noch unscheinbarer.

### Anserina in der Volksheilkunde

Wie viele andere Pflanzen, die erst auf den zweiten Blick unsere Aufmerksamkeit erregen, ist auch Anserina eine potente Heilpflanze. Sie ist verwandt mit *Potentilla erecta*, der Blutwurz, wirkt aber sanfter.



Abb. 1 *Potentilla anserina*: Deutlich zu erkennen ist die silbrige Blattunterseite. Dieser verdankt die Pflanze ihren englischen Namen „silverweed“. Foto: © Fotolia/13smile

In den Kräuterschriften der Antike sucht man vergeblich nach Anserina. Schriftlich erwähnt wird sie erstmals im „Gart der Gesundheit“ (1485), einem der ersten gedruckten Kräuterbücher.

Bereits im Mittelalter empfahl Hieronymus Bock den „Genserich“ gegen Ruhr, Bauchfluss, Fluor albus und Blutungen sowie äußerlich bei Entzündungen, Zahnschmerzen und Nasenbluten. Pfarrer Kneipp und Johann Künzle lobten Anserina in den höchsten Tönen. Kräuterpfarrer Künzle bezog sich gerne auf ein Rezept von Tabernaemontanus aus dem Jahre 1613: „Genserichkraut in die Schuh gelegt, darauff gangen, und den Hindern damit gewischt, stillt einen jeden Bauchfluss!“

Die Kräuterkundige Maria Treben empfahl das Gänsefingerkraut bei Erkältungen mit zähem Schleim – in Milch gekocht und heiß getrunken. Diese Zubereitungsart hat schon Hildegard von Bingen praktiziert. Sie ist bis heute in vielen Kräuterbüchern überliefert. Die lipophilen Stoffe werden so besser aus dem Kraut gelöst.

Seit Jahrhunderten wird die krampflösende Wirkung auf die gesamte glatte

und unwillkürliche Muskulatur genutzt. Sogar noch im Ersten Weltkrieg erhielten an der Ruhr erkrankte Soldaten nach dem akuten Stadium Abkochungen (Dekokte) aus Gänsefingerkraut. Das half, Durchfälle zu stoppen und Krämpfe zu lindern. Wegen des Gerbstoffanteils wandte die Volksmedizin das Kraut bei Blutungen jeglicher Art an. Auch bei Entzündungen im Mund und bei schlecht heilenden Wunden der Schleimhaut wendete man es äußerlich an. Des Weiteren empfahl man, bei Zahnfleischentzündungen die Wurzel zu kauen. Landwirte kennen das Kraut als Wundheilmittel für Tiere und wenden es auch bei Pferdekoliken an.

### Anserina in der Phytotherapie

Gänsefingerkraut (*Anserinae herba*) enthält 5–10% Gerbstoffe, überwiegend Ellagitannine. Sie sind verantwortlich für die adstringierende Wirkung. Weitere Inhaltsstoffe sind:

- Bitterstoffe
- Flavonoide (Kämpferol, Myricetin, Quercetin)
- Schleimstoffe

- Cholin
- Pseudosaponine
- Vitamin C, frische Droge bis zu 350 mg auf 100 g
- Cumarine (Scopoletin und Umbelliferon)
- Harze

Insgesamt wirkt das Gänsefingerkraut zusammenziehend, entzündungshemmend, krampflösend, entspannend, beruhigend und blutstillend.

Darreichungsformen sind:

- arzneiliche Drogenzubereitungen in Fertigarzneimitteln
  - geschnittenes Gänsefingerkraut zur Teezubereitung
  - Trockenextrakt in Dragees
  - alkoholische Extrakte in Tropfenform
- Der Gerbstoffgehalt bietet an, die Droge vor allem lokal auf den Oberflächen von Haut und Schleimhäuten anzuwenden.

*Merke: Gerbstoffe werden nicht ins Blut aufgenommen. Sie bleiben immer an der Oberfläche von Haut und Schleimhäuten.*

Gänsefingerkraut hat von der Kommission E eine Positiv-Monografie erhalten:

- innerlich bei leichter Dysmenorrhö und zur Therapie leichter, unspezifischer, akuter Durchfallerkrankungen
- äußerlich bei leichten Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut

## Signatur

Die silbrig-weiße, flaumige Unterseite der Blätter ist astromedizinisch gesehen eine Mond-Signatur. Der Mond ist assoziiert mit Rhythmus, Flüssigkeit und Gefühlen – sowie mit Weiblichkeit und dem weiblichen Zyklus. Gänsefingerkraut ist ein geeignetes Mittel für schutzbedürftige, ängstliche Menschen, die unsicher sind und sich dadurch verkrampfen. Dies äußert sich oft durch Krämpfe im Magen-Darm-Bereich oder bei Frauen im Unterleib. Genau für diese Beschwerden ist das Gänsefingerkraut als das „Krampfkraut“ schlechthin geeignet. Krämpfe des Magenausgangs (insbesondere auch bei Säuglingen), Durchfall mit Bauchkrämpfen, krampfhafter Husten, Menstruationskrämpfe, aber auch Migräne sind weitere mit der Signatur assoziierte Einsatzgebiete der Heilpflanze. Auch bei Lampenfieber, das auf den Darm schlägt, ist Anserina indiziert.

Gänsefingerkraut ist eher als Akutmittel und nicht für den Dauereinsatz gedacht.

Die adstringierende Wirkung der Gerbstoffe trocknet Haut und Schleimhäute zu sehr aus und kann bei zu langem innerlichen Gebrauch Magenschmerzen und Erbrechen auslösen.

Gegenanzeigen und Wechselwirkungen sind keine bekannt. Als seltene Nebenwirkung kann Gänsefingerkraut bei Reizmagen die Beschwerden verstärken.

## Anserina in der Frauenheilkunde

Entsprechend ihrer Signatur als Mondpflanze und ihres Wirkstoffprofils gilt Anserina auch als potente Frauenheilpflanze. Bei Unterleibskrämpfen durch Uteruskontraktionen entspannt sie die Gebärmutter. Sie kann Menstruationskrämpfe nicht nur lindern, sondern auch vorbeugen. Davon profitieren vor allem Frauen mit Myomen oder Endometriose, denen der Menstruationszyklus besonders zu schaffen macht. Hilfreich ist auch der Einsatz bei Regelschmerzen, die in den Rücken ausstrahlen. Selbst Frauen, die seit Jahren unter Dysmenorrhö litten, fanden unter Gabe von Anserina häufig Erlösung. Im Notfall hilft sogar die Wiesenapotheke: einfach direkt vor Ort ein paar Blättchen zerkauen.

Blasenentzündungen betreffen anatomisch bedingt vorwiegend Frauen. Hier wirkt Anserina leicht entzündungshemmend. Krampfadern, ebenso vermehrt ein Frauenleiden, belasten nicht nur optisch. Sie können im fortgeschrittenen Stadium sogar Krämpfe, zum Beispiel der Waden, verursachen. Anserina in Verbindung mit Magnesium kann hier recht schnell Abhilfe schaffen.

Nach Rücksprache mit dem Arzt oder der Hebamme darf man Anserina auch in der Schwangerschaft als krampflösendes Mittel einsetzen. Die damit einhergehende Ruhe und Entspannung tun Mutter und Kind gleichermaßen gut.

## Fertigarzneimittel

- Solidagoren® liquid (Fa. Dr. Gustav Klein): bei Blasenentzündungen zur

## REZEPTUREN

### Teeaufguss

2 g fein geschnittenes Gänsefingerkraut mit ca. 150 ml siedendem Wasser übergießen und nach 10 min abseihen.

**Dosierung:** Zwischen den Mahlzeiten mehrmals tgl. 1 Tasse trinken, bei krampfartigen Beschwerden 3 Tassen tgl. Mittlere Tagesdosis: 4–6 g Droge. Man kann den Teeaufguss auch als Mundspülung und zum Gurgeln verwenden.

### Gänsefingerkraut-Milch

1 EL Gänsefingerkraut mit 200 ml kochender Milch übergießen und zugedeckt 5 min ziehen lassen, dann abseihen.

**Dosierung:** 1- bis 3-mal tgl. 1 Tasse trinken

Durchspülung der Harnwege; enthält Gänsefingerkraut zusammen mit Goldrute und Ackerschachtelhalm; 3 × tgl. 20–30 Tr. Solidagoren mit ausreichender Trinkmenge, bevorzugt Wasser, einnehmen

- Gasteo® Tropfen (Fa. Niehaus): bei Bauch- und Magenschmerzen, Völlegefühl und Blähungen, krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt; entkrampft und beruhigt mit einer Kombination von Gänsefingerkraut, Kamillenblüten, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut und Wermutkraut; 3 × tgl. 30 Tr. (nicht länger als 14 Tage)
- Gastritol® (Fa. Dr. Klein): bei Erwachsenen zur Linderung von leichten Verdauungsbeschwerden (zum Beispiel Völlegefühl, Blähungen) sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt; 3 × tgl. 30 Tr. zu oder nach den Mahlzeiten in etwas Flüssigkeit einnehmen (nicht länger als 14 Tage).
- Aspas spag. Peka N Tropfen (Fa. Peka-na): bei Spasmen und Koliken; in akuten Fällen bis zu 6 × tgl. 5 Tr. einnehmen, nicht länger als 7 Tage ohne therapeutische Begleitung, bei chro-



nischen Fällen bis zu 3 × tgl. 5 Tr. Achtung: enthält Ammi visnaga. Das darin enthaltene Khellin macht die Haut lichtempfindlicher. Für die Dauer der Anwendung sollte man daher auf längere Sonnenbäder und intensive UV-Bestrahlung verzichten.

- Infigast® Tropfen (Fa. Infirmarius): bei Verdauungsstörungen; akut bis zu 6 × tgl. 5 Tr. einnehmen, chronisch bis zu 3 × tgl. 5 Tr.
- Potentilla Anserina Urtinktur (Fa. DHU): bei Krämpfen des Magen-Darm-Trakts, Menstruationskrämpfen sowie Bauchweh, Bauchkrämpfen und Nabelkoliken bei Kindern; bei akuten Beschwerden mehrmals tgl. 5 Tr. (nicht bei Reizmagen!), bei rezidivierenden Regelbeschwerden auch vorbeugend 3 × tgl. 5 Tr.

Dieser Artikel ist online zu finden:  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0037-1602159>



## HP Andrea Beck

Praxis für Naturheilkunde und Ernährungsberatung  
Arminstr. 34  
78054 Villingen-Schwenningen  
E-Mail: [info@biobalance-beck.de](mailto:info@biobalance-beck.de)  
Internet: [www.biobalance-beck.de](http://www.biobalance-beck.de)

Andrea Beck ist Heilpraktikerin und medizinisch geprüfte Ernährungsberaterin. Seit 2011 ist sie Inhaberin einer eigenen Praxis in Villingen-Schwenningen. Ihre Schwerpunkte sind Phytotherapie, ganzheitliche Frauenheilkunde, Darmdiagnostik und Ernährungstherapie. Sie ist Dozentin im Bereich Medizin, Phytotherapie und ganzheitliche Ernährungstherapie in Deutschland und in der Schweiz.

Anzeige



switamin-Shop   
**Burgerstein Vitamine**



Fördert die gesunde Entwicklung des Kindes.  
Enthält keine künstlichen Aromastoffe, Konservierungsmittel und Farbstoffe.

