

## Engelwurz

*Angelica archangelica*/holy ghost/Umbelliferae

### ■ Natürliches Vorkommen

An Flussufern und auf feuchten Wiesen, vorwiegend nördlich der Alpen bis weit in den Norden Skandinaviens und Russlands.

### ■ Medizinisch verwendete Pflanzenteile



Wurzel – Radix Angelicae



Selten auch Blätter (Folia) und Früchte (Semen)

### ■ Energie

- Temperatur: Sehr warm.
- Geschmack: Scharf, aromatisch, etwas bitter, leicht süß.
- Eigenschaften: Wirkt erwärmend, trocknend, öffnend, bewegend, harmonisierend, allgemein tonisierend.

### ■ Therapeutische Wirkungen und Anwendungsbereiche

- Bei Invasion äußerer pathogener Wind-Hitze und Kälte, tonisiert das Wei Qi: 
  - Alle kalten Erkrankungen der Lunge,
  - bewegt zähe Schleime, wirkt sekretionsfördernd, auswurfördernd,
  - alter, hartnäckiger Husten, Bronchitis, Katarh,
  - spasmolytisch,
  - fiebersenkend,
  - abwehrsteigernd (bei regelmäßiger Einnahme),
  - öffnet die Oberfläche, wirkt diaphoretisch,
  - wirkt keimtötend bei infektiösen Durchfällen, Dysenterie,
  - früher traditionell gebraucht bei schweren epidemischen Krankheiten wie Cholera, Typhus, prophylaktisch gegen die Pest.
- Tonisiert das Qi und Yang von Milz-Pankreas, harmonisiert den Mittleren Erwärmer: 
  - Wärmt und kräftigt den Magen, entschleimt den Magen, Appetitlosigkeit,
  - Sodbrennen, bei kaltem Magen,
  - fördert die Produktion aller Verdauungssäfte, Dyspepsie, Blähungen,

- löst nervöse Bauchschmerzen und Koliken,
  - chronische Pankreatitis,
  - fehlende Kontrolle des Blutes durch Milz-Pankreas bzw. leere Blutungen,
  - Gefühl von Schwere und Lähmungen (auch als Badeanwendung),
  - verflüssigt zähen, rohen Schleim,
  - zerteilt innerliche Geschwülste,
  - Müdigkeit, Kraftlosigkeit,
  - vermindertes Urvertrauen, Neigung zu Ängstlichkeit, Kummer, Sorgen.
- Tonisiert und bewegt das Herz-Blut, harmonisiert den Geist Shen: 
    - Herzschwäche durch Kälte,
    - fördert die Durchblutung des Gehirns, Apoplexie-Prophylaxe,
    - fördert die Durchblutung im Becken,
    - Cor nervosum,
    - vegetative Dystonie mit Neigung zu kalten Extremitäten und Zentralisation,
    - Folgen von Drogenmissbrauch,
    - Hysterie,
    - Anorexia nervosa.
  - Bewegt das Leber-Qi: 
    - Leberanschoppung, Abflussstörungen der Galle,
    - nervöse Gallenschmerzen,
    - Cholesterinämie,
    - Folgen von Drogenmissbrauch,
    - fördert die Menstruationsblutung.
  - Wärmt und tonisiert Nieren und Blase:
    - Wirkt diuretisch,
    - Miktionsstörungen, Harnträufeln,
    - Bi-Syndrom.
  - Äußerlich erwärmend, bewegend, harmonisierend (verdünntes ätherisches Öl, Spiritus, Aufguss aus Engelwurzsamen als Badezusatz):
    - Lähmungen,
    - Muskelschmerzen,
    - Müdigkeitsgefühl der Extremitäten.

### ■ Organbezug

Magen-Milz-Pankreas, Herz, Leber-Galle, Lunge

### ■ Kommentar

Wie alle anderen Angelika-Arten ist auch die Engelwurz wärmend und aromatisch-scharf im Geschmack. Dennoch weisen alle Arten unterschiedliche chemische Zusammensetzungen und auch unterschiedliche Funktionen auf.

Die Hauptanwendung der Engelwurz bezieht sich heute auf den Verdauungstrakt. Lange Zeit jedoch war die Pflanze vornehmlich der Wandlungsphase Metall zugeordnet worden, mit der sie mit ihrer warmen und scharf-aromatischen Natur gewiss stark assoziiert ist. Man sah sie als eine Pflanze der Oberfläche: öffnend, befreiend, wärmend, diaphoretisch wirksam bei Invasion äußerer pathogener Faktoren. Wie nur wenige Pflanzen Mitteleuropas verfügt die Engelwurz jedoch über ein sehr breites Indikationsspektrum und greift in alle Wandlungsphasen ein.

Die Engelwurz bleibt nicht nur an der Oberfläche, um hier das Yang zu schützen; sie greift erstaunlich tief und nährt dort das Yin. Auf allen Ebenen nährt sie das Element Erde und ist in der Lage, den wichtigen Faktor Urvertrauen aufzubauen und zu stärken, wenn er bei einem Menschen nicht richtig angelegt wurde. Dies führt zu deutlich mehr Selbstvertrauen, Kontaktfreude und Lebensfreude. Die Grenzen von Konfliktfähigkeit und Frustrationstoleranz werden erweitert. Auch Menschen, die durch Stress, Kummer, Überforderung an die Grenze ihrer Belastbarkeit geraten sind, erfahren durch die Einnahme von Engelwurz Kräftigung.

Eine erhöhte Widerstandskraft wird durch die Einnahme von Engelwurz auch im Bereich der körpereigenen Abwehr (Element Metall) sowie bei lang andauernden Intoxikationen (Elemente Holz, Feuer, Wasser) erreicht. So ist eine raschere Erholungsphase bei Menschen zu beobachten, die durch Drogen und Genussmittelgifte geschwächt sind. Die Neigung zu psychosomatischen Störungen mit Bezug zu inneren Organen wie Leber-Galle und Herz-Dünndarm treten seltener auf und können unter Umständen völlig vermieden werden. Die Veränderung macht sich auch auf der körperlichen Ebene bemerkbar: Der Betreffende wirkt vitaler und kräftiger, ohne dabei seinen Charakter einzubüßen. Es scheint, als würde die Pflanze das Ureigene, das durch ungünstige äußere Einflüsse nicht voll entwickelt wurde, stärker betonen und somit zur Verdichtung der Identität beitragen. Engelwurz bringt den Menschen nicht nur wieder zur Mitte, sie festigt ihn auch dort. Sie erwärmt den kalten, verunsicherten Geist Shen, schenkt Vertrauen und Zuversicht und verdient zu Recht die Bezeichnung als ein Seelenbalsam.

## ■ Dosierungen

### *Tee:*

1 gestrichener TL/1 Tasse Wasser aufgießen und 15 min bedeckt ziehen lassen. 3-mal tgl. 1 Tasse trinken.

### *Tinktur:*

Bis zu 3-mal tgl. 5–10 Tr. in etwas Flüssigkeit einnehmen.

### *Pulver aus der getrockneten Wurzel:*

3-mal tgl. 1 Messerspitze vor den Mahlzeiten einnehmen.

### *Frischer Presssaft aus den oberirdischen Teilen:*

Zur Nervenstärkung, Verdauungsregulierung und Tonisierung des Wei Qi 3-mal tgl. 1 TL einnehmen.

### *Badeanwendung:*

30,0 g Wurzel als Aufguss 15 min ziehen lassen, auf ein Vollbad geben.

## ■ Nebenwirkungen

Keine.

## ■ Kontraindikationen

Keine.

# Erdrauch

*Fumaria officinalis/fumatory/Papaveraceae*

## ■ Natürliches Vorkommen

Gärten Europas und Asiens, auf Äckern und Schuttplätzen.

## ■ Medizinisch verwendete Pflanzenteile

Blühendes Kraut – Hb. Fumariae