

Angelika archangelika

Es freut mich, Ihnen in dieser Ausgabe eine meiner Lieblingspflanzen vorzustellen, welche ich bereits von weitem auf meinen Spaziergängen erkenne, weil sie schon nur durch ihre Erscheinung eine grosse Wirkung auf mich hat. Die meisten kennen sie vielleicht aus dem Engelwurz Balsam.

Nach einer alten Legende soll der Erzengel Raphael einem einsamen Waldbruder erschienen sein und auf die Heilkraft der Angelika hingewiesen haben. Es gibt keine andere Pflanze, welche in ihrer Bezeichnung nicht nur den Begriff Engel sondern Erzengel enthält.

Im Norden Europas war die Engelwurz schon bekannt, bevor die griechischen und römischen Heilkundigen sie benutzten, man nannte sie auch den Gingseng des Nordens.

Während der Pestzeit kauten die Heilkundigen, welche Pestkranke pflegten, die Wurzel, welche sie an einer Halskette trugen, nicht nur zum Schutz, sondern auch zur Stärkung, damit sie nicht erkrankten.

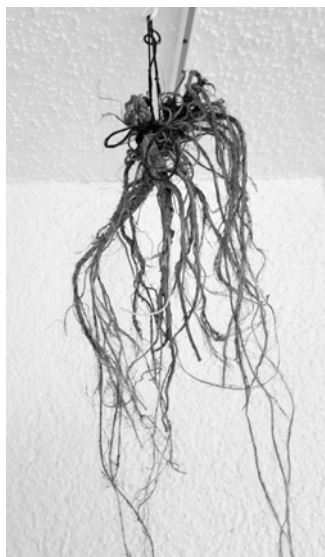
Früher wurde sie als Heil- und Nahrungsmittel in vielen Gärten angepflanzt.

Deshalb schrieb Nicholas Culpepper (Arzt und Astrologe aus dem 17. Jahrhundert) wohl: Über die Angelika muss ich nichts Näheres aufschreiben, da sie jedermann kennt.

Fast wäre sie in Vergessenheit geraten, doch zum Glück wurde sie wiederentdeckt. Sie wird durch ihr grosses Wirkungsspektrum zur Zeit wieder sehr gebraucht, da sie sowohl auf körperlicher wie auf seelischer Ebene wirkt.

Wirkung: Der Volksmund machte ihre Wirkung im Namen sichtbar: **Echte Engelwurz, Brustwurz, Heiliggeistwurz, Angstwurz, Glückswurz.**

Innerlich eingenommen, wirkt sie bei Magen- und Darmbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, krampfartigen, nervösen Beschwerden auch durch Hektik, Stress, Unruhe, Angst ausgelöst. Sie ist nervenstärkend (körperlich/psychisch) unterstützt sie uns bei Mutlosigkeit und Angst, auch uns abzugrenzen und unseren Raum zu bewahren (nein zu sagen).



Durch ihre schleimlösende Wirkung lindert sie Husten und Sinusitis und hilft bei Bronchitis. Sie stärkt unser Immunsystem und wirkt aufbauend auch nach langandauernden Krankheiten.

Bei Gicht und Rheuma verwendet man sie innerlich (Tinktur, Pulver), äusserlich (Bäder, Salben). Auch bei Muskelverspannungen wirken Salben und Bäder sehr wohltuend.



Das Destillat und ätherische Öl, welches aus den Samen hergestellt, wird kann man unterstützend bei Lähmungserscheinungen benutzen. Bei Ischialgien mische ich es gerne mit Johanniskraut.

Anderes ausgedrückt: Die Angelika bringt die Magenkraft in Lunge und Herz, und richtet uns auf. Sie stärkt unsere Wurzel, verbindet uns mit der Erde und mit dem Stern im Himmel, damit hier auf Erden unser Lebensweg erleuchtet wird und wir ihn mit Mut und Vertrauen gehen. All das ist nur ein Teil ihres geheimnisvollen Wesens, welches ich versucht habe in Worte zu fassen.

Merkmale: Riecht angenehm süß, Stängel unterteilt in Kammern, die Blattnerven enden in den Blattspitzen.

Vorsicht: Verwechslung mit dem giftigen Schierling und dem betäubenden Kälberkopf möglich!

Merkmale des giftigen Schierling: Wurzeln sind in Querkammern unterteilt und stinken. Die Blattnerven enden in den Buchten der Blattspitzen.

Angelika Archangelika/officialis

= **Erzengelwurz:** 250 cm hoch, ist die heilkräftigste Sorte, selten anzutreffen

Angelika silvestris = Waldengelwurz: 80-150 cm hoch, heilkräftig und die meist verwendete Sorte

Angelika palustris = Sumpf Engelwurz: 50-100cm hoch, keine grosse Heilkraft

Alle Angelikas sind zweijährige Pflanzen. Im ersten Jahr bilden sie die Blätter, im zweiten Jahr bilden sie Stängel und die fein riechenden Blüten.

Und hier noch ein Buchtipp:



Medizin der Erde von Susanne Fischer

Rizzi AT Verlang

Ich entdecke in diesem Buch noch nach Jahren immer wieder wunderbare Rezepte und Portraits von meinen Lieblingpflanzen, die in unserer Gegend beheimatet sind.

Mara Germano,
Schulmutter und Naturheilpraktikerin