



# Königskerze

In der Naturheilkunde gilt die Königskerze als schleimlösend und harntreibend, sie ist ein wichtiger Bestandteil von Brusttees, aber auch Krampfzustände können durch sie gelöst werden.

Äußerlich angewendet hilft die Königskerze in Bädern und Umschlägen gegen Unterschenkelgeschwüre und Hämorrhoiden.

Die Königskerze kann bis zu drei Meter groß werden. Man sammelt die geöffneten gelben Blüten von Juni bis in den September, am besten an Tagen, an denen die Sonne scheint. Danach trocknet man sie und bewahrt sie am besten luftdicht verschlossen auf.

## Geschichtliches und Sagen um die Königskerze

Amulette aus der Wurzel der Königskerze sollten vor bösen Kräften und Unholden schützen.

Hippokrates erwähnte die Königskerze als Mittel zur Wundbehandlungen.

Hildegard von Bingen setzte die Blätter der Königskerze als Heilmittel gegen Schwermütigkeit ein.

Aristoteles verwendete die Königskerze zum Fischfang. Er streute den Samen ins Gewässer, die enthaltenen Saponine sollten die Fische betäuben, sodass sie leichter zu fangen seien.

Den Namen Königskerze bekam die Königskerze wahrscheinlich aufgrund der imposanten Größe, die sie erreichen kann.

Die Blüten der Königskerze leuchten uns ihrer hellgelben Farbe schon von Weitem an. Diese Heilpflanze ist wirklich eine königliche Erscheinung.

Wenn man die Blüten auf einem Spaziergang sammelt, kann man einen Tee kochen. Achten Sie aber darauf, dass die Blüten trocken sind, da sie sich sonst schnell braun verfärben. Kochen Sie aus einer Hand voll der Blüten mit 1 Liter Wasser einen Tee.

Dieser Tee hat selbst eine wunderschöne gelbe Farbe, was die Seele jauchzen lässt, er kann noch mehr, er kann nämlich zum Beispiel gegen rote Augen helfen, die man zum Beispiel von zu viel Computerarbeit bekommt. Außerdem hilft er bei gereizten Schleimhäuten, zum Beispiel wenn im Winter die trockene Heizungsluft die Schleimhäute empfindlich macht.

Um die Blüten auch im Winter parat zu haben, muss man sie trocknen: Sammeln Sie die Blüten gegen Mittag, und trocknen Sie sie schnell. Ansonsten werden sie braun und schimmeln leicht.

## Wunderbar für die Atemwege und die Schleimhäute

Die Flamme gegen den Husten - diesen Namen bekam die Königskerze von Dioscurides vor knapp 2000 Jahren.

In den Blüten sind verschiedene Inhaltsstoffe, darunter auch Flavonoide und Saponine. Diese schützen und heilen unsere Schleimhäute, überall im Körper. Dazu helfen auch die enthaltenen Schleimstoffe, die sich wie ein Schutzfilm über die gereizten Stellen legen. Hilfreich ist die unter anderem auch bei Halsschmerzen



oder Heiserkeit, bei Kitzelhusten oder generell bei Erkrankungen der Bronchien. Und selbst die Schleimhäute im Magen werden dadurch wieder beruhigt.

In der kalten Erkältungszeit wirkt der Königskerzentee vorbeugend gegen eine Ansteckung, und wenn man sich denn doch mal erkältet hat, hilft der Tee auch wieder, gesund zu werden. Königskerze ist schweißtreibend, zudem wird der Körper von innen gereinigt.

Wenn Sie am Auge unter einer Bindehautentzündung leiden, können Kompressen mit Königskerzenblüten auf die Augen aufgelegt werden - dies lässt die Entzündung schnell vergehen.

Pfarrer Kneipp empfahl die Königskerze als herzstärkendes Kraut. Er riet dazu, die Blätter Suppen bezugeben, damit das Herz stärker werden sollte. Er erkannte aber auch die Wirkung gegen Schnupfen, riet dazu, Tee durch die Nase zu ziehen, damit sie sauber und gesund würde.

### Eigenschaften

Hautreinigend, krampflösend, beruhigend, harntreibend, schweißtreibend, blutreinigend, auswurfördernd, hustenlindernd.

### Verwendete Pflanzenteile

Verwendet werden die Blüten

### Inhaltsstoffe

Saponine, Schleim, Flavone, ätherische Öle

### Sammelzeit

Gesammelt wird im Juli und August

## ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

### Tee

Für einen idealen Tee setzt man die Blüten kalt an, da dann die Schleimstoffe erhalten bleiben.

Geben Sie einen Teelöffel getrockneter Blüten in eine Tasse kaltes Wasser und lassen Sie dies dann zwei Stunden stehen.

### Massageöl bei Neuralgien (Nervenschmerzen) oder zum Eintropfen Ohrenscherzen oder einem Tinnitus

Nehmen Sie ein Glas mit Deckel, in das Sie zwei Hand voller Königskerzenblüten geben. Geben Sie dann ca. 100 ml Olivenöl dazu.

Dieses Ölgemisch muss dann 4 Wochen warm stehen, aber nicht in direkter Sonne. Nach den 4 Wochen absieben und in eine dunkle Flasche umfüllen.

### Vorsicht

Königskerze kann allergische Hauterscheinungen auslösen.

Die Königskerze sollte nicht in der Schwangerschaft verwendet werden.

