

# Seifenkraut



<b>Botanischer Name</b>	Saponaria officinalis
<b>Weitere Namen</b>	Waschkraut, Seifenwurzel, Hustenwurzel, Hundsnelke
<b>Familie</b>	Nelkengewächse, Caryophylaceae
<b>Standort</b>	Wege, Schuttplätze, Ödland
<b>Herkunft</b>	Boden: durchlässig - humos, frisch Westasien
<b>Lebensdauer</b>	ausdauernde Staude, winterhart
<b>Wuchshöhe</b>	30 – 80 cm
<b>Lichtansprüche</b>	Sonne bis Halbschatten
<b>Blütenfarbe</b>	Kronblätter zartrosa, weiß
<b>Blühzeitraum</b>	Juni bis September
<b>Beste Erntezeit</b>	Kraut vor der Blüte, Wurzel im Frühjahr oder Herbst
<b>Erkennungsmerkmale</b>	<b>Blüten:</b> meist fünfzählig, <b>Stängel:</b> aufrecht, rund bis leicht kantig, weich behaart bis kahl <b>Blätter:</b> ganzrandig, kreuzgegenständig, lanzettlich bis elliptisch, mit 3 bis 5 deutlich sichtbaren Längsadern
<b>Verwechslung</b>	entfernt mit dem kleinen Seifenkraut und der weiße Lichtnelke
<b>Verwendung</b>	<b>Früher</b> in der Volksheilkunde als Abkochung (Dekokt) aus dem getrockneten oder frischen Rhizom und den Wurzeln; auch als Tinktur  äußerlich (Umschläge und Kompressen) bei Hautproblemen wie Schuppenflechte, Neurodermitis, Akne,
<b>Inhaltsstoffe</b>	Saponine (Saponarin A, Saponarin B 4–6%), Flavonoide, Ursolsäure, Phenolsäuren, Ätherische Öle, Tannine, Polysaccharide
<b>Heilwirkung</b>	Innerlich schleimlösend und Auswurf fördernd bei Husten und Bronchitis (bis 1989 noch anerkannt durch Kommission E)  Verdauungsstörungen, Leber- und Milzstauungen und Erkrankungen der Darmschleimhaut
	harnreibend, wassertreibend, blutreinigend, adstringierend, antibakteriell, pilzhemmend





## Heilwirkung

Bekannt bereits in der Antike und in der alten arabischen Medizin gegen Lepra, Hautflechte und Geschwüre, als man von den pilz- und bakterienhemmenden Eigenschaften der Saponine noch gar nichts wissen konnte.

## Interessantes

Bei den alten Germanen, Kelten und Römern, als die Technik der Seifensiederei noch unbekannt war, wurde Seifenkraut verwendet zum Waschen von Geschirr oder Textilien, sogar zum Bleichen weißer Stoffe. Naturfreunde haben dieses historische Wissen wiederentdeckt.



Von Schafhirten wurde Seifenkraut zum Waschen der Schafe vor der Schafschur verwendet.

Kostbare Textilien in Museen wie Seide, Gobelin-Teppiche oder Gold- und Silberschmuck werden heute noch schonend mit Seifenkrautlauge gewaschen.

Seifenkraut ist eine Futterpflanze für:  
12 Wildbienenarten, 7 Schmetterlingsarten,  
für 5 Arten eine Raupenfutterpflanze,  
Bestäubung vor allem durch Nachtfalter,  
Schwärmer und Eulenfalter



## Kontraindikation

**Nicht in der Schwangerschaft anwenden!**

Nebenwirkung bei zu hoher Dosierung:  
Reizung des Magen-Darm-Traktes, stark abführend;  
geraten die Saponine in die Blutbahn, können sie im Extremfall die roten Blutzellen zerstören.

## Achtung

Seifenkrautlösungen sollte nicht in unmittelbarer Nähe zu Fischteichen oder Fröschen verschüttet werden, da diese Tiere dadurch vergiftet werden können.

## Quellen:

Die Kräuter in meinem Garten, Siegrid Hirsch & Felix Grünberger  
[www.kraeuter-verzeichnis.de](http://www.kraeuter-verzeichnis.de), <https://www.naturadb.de>,  
<https://natuerlich.thieme.de/therapieverfahren/phytotherapie/detail/echtes-seifenkraut-1305Querbeet>  
2012, Das große Gartenjahrbuch zur Sendung des BR, Band 4, ISBN/EAN: 978-3-8404-6594-9  
Fotos: Andrea Brinkmann, Christine Nimmerfall

Dieses Pflanzenportrait wurde vom Heilpflanzen-Arbeitskreis des Umweltgartenvereins Neubiberg erarbeitet. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Diese Hinweise ersetzen keinen Arztbesuch!

Wenden Sie sich bei gesundheitlichen Fragen bitte an Ihre Ärztin, Arzt oder an eine Apotheke.