

Erz-Engelwurz

Botanischer Name	Angelica archangelica
Weitere Namen	Angelikawurzel, Argelkleinwurzel, Brustwurz(el), Dreifaltigkeitsblume, Theriakwurz
Familie	Doldenblütler (Apiaceae)
Standort	hierzulande meist nur in Gärten, feuchte Wiesen, an Ufern, Gehölzrändern nährstoffreicher, durchlässiger Boden, Lehm- und Tonboden, keine Staunässe, mäßig feucht bis feucht
Herkunft	Nordeuropa bis Nordasien, in kühl-gemäßigten bis subarktischen Gebieten
Lebensdauer	2-4 Jahre, meist aber nur 2-jährig
Wuchshöhe	250 - 300 cm hoch, an nährstoffreichen Plätzen noch höher
Lichtansprüche	sonnig (beste Ausbildung des Aromas), bis halbschattig
Blütenfarbe	weiß-grünlich bis grünlich-gelb,
Blühzeitraum	Juli-August, kugelige, runde Dolden, die stark würzig-aromatisch riechen
Beste Erntezeit	Junge Blätter ab April, Blüten Juli-Aug. Wurzeln im Spätherbst des 1. Standjahres oder im Frühjahr des 2. Standjahres, bevor sich die Blütenstängel ausbilden, Samen von Sept. bis Okt.
Erkennungsmerkmale	Die Grundblätter sind lang gestielt, am Blütenstängel wechselständig angeordnet. Zwei- bis dreifach gefiederte eiförmige Blätter, dicker, hohler gerillter Stängel, der sich im oberen Teil verzweigt, Blätter unten behaart, markante Blattscheiden, Blüten kugelförmig
Verwechslung	mit der heimischen Wald-Engelwurz, diese hat grünliche Blüten und anderen Angelica Arten. Bei geringen Pflanzenkenntnissen mit dem giftigen Gefleckten Schierling und dem giftigen Riesen-Bärenklau.
Verwendung	Tee, Tinktur, Fluidextrakt, Schnäpse, im Schwedenbitter (Nachfolger des klassischen Theriaks), Liköre, Heilweine, Lebenselixiere Salben, kandierte Stängel als Konfekt, Räuchern, ätherisches Öl, homöopathische Globuli, Fertigarzneimittel



Inhaltsstoffe	Ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Chlorogensäure, Furanocumarine, Harz, Pektin
Heilwirkung	positive Wirkung auf Verdauung, blähungswidrig, appetitanregend, magenstärkend stärkende Wirkung auf Leber und Bauchspeicheldrüse, blutreinigend, nierenfunktionsanregend, harntreibend kreislaufanregend, herzstärkend menstruationsfördernd leicht schweißtreibend schleimlösend, auswurfördernd, antiseptisch, antimikrobiell, in der Naturheilkunde spannungs- und angstlösend bei Stress und zur Förderung der Nervenstärke und Stärkung bei aufgebrauchten Energiereserven
Interessantes	Die Erzengelewurze sollte maximal 3 Wochen für Heilzwecke verwendet werden, länger nur nach medizinischer Anweisung. Sie ist eine der stärksten europäischen Schutzpflanzen. Die getrockneten Wurzeln wurden in vielen Kulturen zur Sterbebegleitung verräuchert. Die Engellewurze wird am besten mit Handschuhen gesammelt. Durch den Hautkontakt mit dem Pflanzensaft kann es aufgrund der Furanocumarine in Verbindung mit UV-Strahlung zu Hautreizungen (phototoxische Reaktion) kommen. Die Samen sind Kaltkeimer und nicht lange keimfähig. Die Anzucht gelingt am besten bei Ansaat gleich im Erntejahr von Sept./Okt. Sie fördert die Biodiversität im Garten und zieht viele Insektenarten, Schmetterlinge und Bienen an. Im Mittelalter wurde sie gegen die Pest verwendet. Laut Legende soll die Pflanze den Menschen von einem Engel gezeigt worden sein. Daher leitet sich auch ihr Name ab „Archangelica“ bedeutet „Erzengele“. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird hauptsächlich <i>Angelica sinensis</i> verwendet, sie ist ein Mittel, das den weiblichen Hormonhaushalt reguliert und die Fortpflanzungsorgane unterstützt. Keine Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit! Kinder und Jugendliche nur nach Absprache mit dem behandelnden Arzt.
Erstellt	Arbeitskreis Heilpflanzen, Umweltgartenverein Neubiberg
Quellen	Die Kräuter in meinem Garten, Siegrid Hirsch & Felix Grünberger Heilpflanzenpraxis heute, Siegfried Bäumler https://arzneipflanzenlexikon.info/angelica.php https://www.kostbarenatur.net