

Echtes Lungenkraut

Botanischer Name Pulmonaria officinalis

Weitere Namen Hänsel und Gretel, Brüderchen und Schwesterchen, Lungenwurz, unser lieben Frauen Milchkraut (weiße Flecken auf dem Blatt), Fleckenkraut, Bayern und Franzosen (wegen der früheren Uniformfarben)



Familie Raublattgewächse (Boraginaceae)

Standort frische, nährstoff-basenreiche, steinige Ton- und Lehmböden, kalthaltige Böden in Laubwäldern

Herkunft Europa, nicht in Norwegen

Lebensdauer Mehrjährig, Lichtkeimer, Kaltkeimer

Wuchshöhe 10 - 30 cm

Lichtansprüche halbschattig bis schattig (frostverträglich bis -23°C)

Blütenfarbe zu Beginn kräftig rosa (Nektar), dann blauviolett (wenig bis gar keinen Nektar), pH-Wert von sauer zu basisch

Blühzeitraum blüht von März bis Mai

Beste Erntezeit März - Mai für die Blüten, Mai - Juli für die Blätter



Erkennungsmerkmale 5-zählige Blüten, trichterförmig mit abgerundeten Kronblattspitzen, Stängel borstig, Grundblätter: leicht herzförmig, borstig, gelbgrün mit weißen Flecken Stängelblätter: länglich eiförmig, borstig, halbstängelumfassend. 10 - 20 Blüten in kurzem Blütenstand. Blüten 15 -25 mm lang, erst rosa, dann violett bis blau. Kelch schmal-glockig, Grundblätter gestielt, an der Basis herzförmig oder gerundet, rau, Blätter gefleckt.

Verwechslung andere Lungenkräuter, dunkles Lungenkraut, mit ähnlich aussehenden anderen Raublattgewächsen

Verwendung Blüten: Salat, Quark, Deko

Junge, saftige Blätter: Salat

Ältere Blätter: gedünstet, in Ausbackteig frittiert

Inhaltsstoffe Kieselsäure, Schleime, Saponine, Gerbstoffe, Mineralien, Anthocyane, Flavonoide

Heilwirkung hustenreiz- und entzündungshemmend, Lungenkraut-Wein nach Hildegard von Bingen als Tee bei allen Atemwegserkrankungen Lungenstärkend

Fotos:
Andrea Brinkmann

Anwendung: 1-2 TL des Krauts mit ca. ¼ l kochendem Wasser aufgießen, 10 Min ziehen, abseihen, max. 3 Tassen tgl. (Kräuter Spirit of Nature)

Interessantes

Blüht schon früh im Jahr für 16 Wildbienen (z.B. Lungenkraut-Mauerbiene und 6 Raupenarten (z.B. die der Lungenkraut-Staubeule)

Die Blüten ändern nach dem Bestäuben durch Insekten die Farbe. Rosafarbene Blüten sind noch voller Blütenstaub, bereits besuchte und damit schon bestäubte Blüten färben sich dunkelviolett bis blau. Der Farbumschlag entsteht da der Zellsaft nach der Bestäubung den pH-Wert verändert hat.

Im Bayerischen Wald war früher das Lungenbier bekannt, ein Trank aus getrocknetem Lungenkraut und Bier. Das Gemisch wurde erhitzt und abgeseiht. Nach dem Erkalten wurde bei Husten und Heiserkeit mehrmals am Tag ein Esslöffel davon eingenommen. Das Lungenbier muss kühl aufbewahrt und schnell verbraucht werden.

Kontraindikation

Sind bei richtiger Dosierung kaum bekannt, bei längerer Anwendung sind Nebenwirkungen aber nicht ganz auszuschließen. Der Tee sollte nicht länger als 2 - 3 Wochen angewendet werden. Verbessert sich der Husten nicht, sollte mit einem Arzt oder Therapeuten Kontakt aufgenommen werden.

Lungenkraut sollte während der Schwangerschaft, Stillzeit, für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre nicht verwendet werden.

Quellen:

Spirit of Nature,

Natura DB, www.naturadb.de/

Essbare Wildkräuter und Wildbeeren für unterwegs, Rudi Beiser S.: 14

Duden Schüler bestimmen Pflanzen S.: 164

<https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/Inhaltsverzeichnis.shtml>

Wikipedia: geflecktes Lungenkraut

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.