

Kräuterapotheke: Leberblümchen gegen Erkältung und Halsschmerzen



Das Gewöhnliche Leberblümchen gehört zu den Frühblühern und zeigt bereits im März und April seinen kleinen leuchtend blauen Blüten. Doch auch wenn der Name auf eine Heilwirkung bei Leberprobleme hindeutet, hilft das Leberblümchen eher bei Erkältungen, Bronchitis und Husten. Heute ist die Pflanze kaum noch bekannt und gehört zu den besonders geschützten Arten. Im Kleingarten ist sie nicht nur ein nützlicher Helfer, sondern auch ein optischer Hingucker im Vor- und Erstfrühling (Foto: LoggaWiggler/Pixabay).

Leberblümchen gehört zu den

Frühlühern

Kaum gewinnt die Sonne etwas an Kraft zeigen sich in lichten Laubwäldern kleine blau-violette Blütchen. Das Leberblümchen (*Hepatica nobilis*) blüht bereits im Februar und März und gehört damit zu den ersten Pollenspendern im neuen Jahr. Der Name geht auf die mittelalterliche Signaturenlehre zurück, die der Blume aufgrund ihrer Blätterform eine Heilwirkung bei Leber- und Gallenleiden attestierte. Denn die dreilappigen Blätter des Leberblümchens erinnerten frühere Gelehrte optisch an die menschliche Leber, daher musste das Kraut auch auf dieses Organ wirken. So zumindest der damalige Glaube. Heute weiß man, dass das Leberblümchen diesem Anspruch nicht gerecht wird, jedoch bei anderen gesundheitlichen Sorgen helfen kann. Durch die enthaltenen Bitterstoffe, Anthocyane, Flavonoide, Gerbstoffe, Saponine und Anemonine wirkt es schleimlösend, harntreibend und schmerzlindernd und ist wohltuend bei Atemwegserkrankungen, Husten und Halsschmerzen. Dass die Blume früher oft bei Leber- und Gallenproblemen empfohlen wurde, darauf weist noch immer der Name "Hepatica" hin (lat. hepar = Leber). Aber Achtung, auch wenn das Leberblümchen harmlos aussieht, enthält es den giftigen Stoff Protoanemonin. Dieser kann zu Hautreizungen, Magen-Darm-Problemen und Nierenkoliken führen. Deswegen sollte das Leberblümchen nicht frisch verzehrt werden. Wird es jedoch getrocknet verliert das Gift seine Wirkung.

Das Leberblümchen ist auf der gesamten Nordhalbkugel verbreitet und je nach Region in verschiedenen Arten vertreten. Das Gewöhnliche Leberblümchen (*Hepatica nobilis*) wird bis zu 25 Zentimeter hoch und wächst bevorzugt auf kalkhaltigen, lehmigen und nährstoffreichen Böden. Auch steinige Untergründe machen der Pflanze nichts aus. Halbschattige bis leicht sonnige Standorte, die nicht zu trocken oder zu feucht sind, sind ideal. Markant für das Leberblümchen sind die dreilappigen Blätter, die jung eine leichte weiße Behaarung aufweisen, sowie die mit sechs bis

neun blau bis violetten Blütenblättern versehenen kleinen Blüten. Das runde gelblich-grüne Blütenzentrum wird von zahlreichen weißen Staubblättern umkränzt. Die Blütezeit reicht von Februar bis April, manchmal bis in den Mai hinein. Eine Besonderheit ist, dass die Blüten sich nur bei schönem Wetter öffnen. Bleiben Sie am Morgen geschlossen, steht Regen bevor.



Leberblümchen wachsen häufig in lichten Laub- und Mischwäldern, dürfen wild aber weder gepflückt noch ausgegraben werden (Foto: silviarita/Unsplash).

Wer das Leberblümchen in der heimischen Kräuterapotheke nutzen oder als Hingucker im Frühlingsgarten kultivieren möchte, sollte unbedingt auf Samen oder Jungpflanzen aus dem Handel zurückgreifen. Denn das wilde Leberblümchen steht in Deutschland und anderen Ländern unter besonderem Schutz. Das

heißt, dass es in der freien Natur weder geerntet noch ausgegraben werden darf. Wird man dabei erwischt, drohen Bußgelder von bis zu 50.000 Euro.

Waldblume mit heilender Wirkung

Wird das Leberblümchen im Kleingarten angebaut, empfiehlt es sich, die Pflanze vorgezogen zu kaufen und ins Beet umzupflanzen. Zwar ist auch eine Vermehrung über die Samen möglich, diese gestaltet sich durch die hohen Ansprüche für deren Keimung jedoch als eher schwierig. Haben sich die Jungpflanzen etabliert, breitet sich das Leberblümchen über die unterirdischen Rhizome selbst aus. Alternativ ist eine Teilung der Wurzelballen möglich. Zu beachten gilt, dass die Blume über die Rhizome Stoffe abgibt, die andere Pflanzen in der Umgebung am Wachsen hindert. In den mitteleuropäischen Laubwäldern ist diese Allelopathie (biochemische Wechselwirkung zwischen Pflanzen) ein nützlicher Helfer, um konkurrierende Pflanzen zu hemmen. Im Gartenbeet kann das jedoch Nachteile haben. Bedenken Sie also gut, wo sie das Leberblümchen anpflanzen möchten.

Auch wenn das Blümchen nicht wild gepflückt, sondern nur aus dem eigenen Garten geerntet werden darf, kann es unter Umständen zu Verwechslungen kommen. Vor allem Hahnenfußarten, die ebenfalls dreilappige Blätter aufweisen, lassen sich mit dem Leberblümchen verwechseln. Manchmal sehen auch junge Eisenhut-Pflanzen dem Leberblümchen ähnlich. Aufgrund der Giftigkeit dieser Pflanzen, sollte das Leberblümchen nur geerntet werden, wenn es zweifellos erkannt werden kann. Verwendet werden die getrockneten Blütenstände, die im März und April frisch geerntet werden. Auch die Blätter lassen sich nutzen. Diese sollten jedoch erst im Juni abgezapft werden, wenn die Pflanze nach der Blüte die ersten Blätter abgeworfen und sich neue gebildet haben. Wichtig ist, dass alle Pflanzenteile nur gut getrocknet verwendet werden und eine Überdosierung vermieden wird. Außerdem ersetzt das

Leberblümchen in der heimischen Kräuteraapotheke keine ärztliche Behandlung. Halten Beschwerden an, verschlimmern oder verändern sich, sollte immer ein Arzt aufgesucht werden. Kinder, Schwangere und Stillende sollten auf Präparate mit oder die Einnahme von Leberblümchen vermeiden.

Leberblümchen mit mehr als 1.000 Arten

Das Leberblümchen ist in den Kreisen spezialisierter Blumenfreunde eine beliebte Zuchtpflanze. Vor allem japanische Fans haben in den letzten Jahrzehnten zu einer großen Anzahl verschiedener Sorten und Arten beigetragen. Neben dem Gewöhnlichen Leberblümchen gibt es heute mehr als tausend verschiedene Varietäten, die sich in ihrer Blütenform oder Blütenfarbe unterscheiden. So gibt es Varianten mit gefüllten Blüten, aber auch Blumen in grün, gelb, rosa, weiß und viele mehr. Da das Leberblümchen eine vergleichsweise lange Kulturzeit aufweist und nur schwer durch Samen zu vermehren ist, zahlen Liebhaber*innen für einzelne seltene Züchtungen bis zu mehrere tausend Euro.

Eine botanische Besonderheit des Leberblümchens ist die regionale Verbreitung einzelner Sorten. So ist in Europa bis etwa zum Ural vor allem das Gewöhnliche Leberblümchen (*Hepatica nobilis*/*Hepatica nobilis* var. *nobilis*) verbreitet. In Spanien und Frankreich blüht zudem eine spezielle Pyrenäenart, die marmorierte Laubblätter aufweist. In Ostchina, Korea und Japan wiederum kommen vorrangig auf die jeweiligen Regionen spezialisierte Arten vor, die sich in Blütenfarbe und -form von der europäischen Variante unterscheiden. Auch in Nordamerika dominieren zwei bestimmte Sorten, die sich wiederum bei den Blättern abheben.



Durch Züchtungen gibt es heute mehr als tausend verschiedene Varietäten. Zum Beispiel auch gefüllte Varianten (Foto: David Maw/Pixabay)

Diese Entwicklung geht auf die Eiszeit zurück, als die Blume bereits in den Regionen zwischen den sich ausbreitenden Gletschern wuchs. Als sich das Eis zum Ende der Eiszeit wieder zurückzog, begannen sich die Blumen in den entstehenden Laub- und Mischwäldern auszubreiten und an die jeweiligen Bedingungen vor Ort anzupassen. Durch diese geografische Isolation entwickelten sich nach und nach für die jeweiligen Regionen typische Arten des Leberblümchens.

Adonis Blut und Aphrodites Tränen

Mythologisch wird das Leberblümchen mit der Liebegöttin Aphrodite (im römischen Glauben Venus genannt) in Verbindung gebracht. Diese soll, nachdem ihr Geliebter Adonis von einem wilden Eber getötet worden war, aus dessen Blut das Leberblümchen geschaffen haben, sodass sich jedes Frühjahr an den Geliebten erinnert werde. Allerdings sind sich die Überlieferungen uneins, ob es sich dabei wirklich um ein Leberblümchen oder eine (oder mehrere) andere blau blühende Blume handelt, etwa Schlüsselblume oder Ehrenpreis. Zum Teil ist auch von einer rot blühenden Pflanze die Rede. Das Adonisröschen hat seinen Namen gar von dieser Überlieferung erhalten. Die Ansichten, um welche Blume es sich bei der aus dem Blute Adonis entstandenen Pflanze handelt, gehen also stark auseinander.



Markant sind leuchtend blauen Blüten mit den weißen Staubfäden (Foto: WikiImages/Unsplash).

Kräutersteckbriefe & Rezepte

Unsere Kräuterapotheke

[Zur Kräuterapotheke](#)



Kräuterapotheke im Kleingarten

Nicht von der Hand zu weisen ist Verbindung des Leberblümchens mit dem Frühling und dem Neubeginn. Als einer der ersten Frühblüher im neuen Jahr stand das Kraut schon früh für Attribute wie Hoffnung und Neuanfang, zum Teil auch Reinheit und Bescheidenheit. In Japan wird das Leberblümchen auch Yukiwariso genannt und hat dort als sogenannte Schneeglöckchen (da es meist in den letzten Schneeresten blüht) Kultstatus erreicht. Hierzulande gehörte das Leberblümchen in früheren Zeiten zu den Räuchermischungen des Frühlings und Neubeginns, um nach dem langen Winter das Haus zu reinigen und zu klären. Dafür wurde die Blume zum Beispiel mit Veilchenblüten und Kirschblüten gemischt. Der frühlingshafte Duft sollte böse Geister vertreiben, negativen Energien auflösen und für einen geistigen Neubeginn sorgen. Zum Teil wurde diese Tradition auch in früheren Krankenhäusern durchgeführt, um die Stätten von den Ausdünstungen der Krankheit zu befreien. Wer in seinem Heim einen solchen symbolischen Neubeginn erleben möchte, kann

das Leberblümchen in verschiedenen Räuchermischungen kaufen oder aus dem Garten geerntet selbst zu einer solchen verarbeiten.

Carmen Kraneis, Fachberaterin

Artikel empfehlen & teilen!



Steckbrief: Leberblümchen

Name	Hepatica nobilis, auch Gewöhnliches Leberblütchen, Leberblume, Goldklee, Herzkraut, Himmelblüeml
Familie	Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae)
Verbreitung	Nordhalbkugel, vor allem Nord- und Mitteleuropa, Westasien und Nordamerika
Standort	kalkhaltige, nährstoffreiche, lehmige bis steinige Böden; Halbschatten
Aussehen	10–25 cm hoher, wintergrüner Frühjahrsblüher mit leuchtend blau-violetten Blüten (meist 6–7 Blütenblätter) und dreilappigen, ledrigen Blättern.
Essbarkeit	giftig; verwendet werden die getrockneten oberirdischen Pflanzenteile
Verwendung	Heilpflanze; als Tee, Tinktur oder Wein

Wirkung	schleimlösend, harntreibend, schmerzlindernd, adstringierend
Anwendung	bei Husten und Erkältungen, Bronchitis, Halsschmerzen, Heiserkeit
Darreichung	getrocknete Blüten und Blätter als Tee, Tinktur oder ähnliches

Unsere Rezeptecke

Leberblümchen-Tee	<p>1-2 EL getrocknete Leberblümchen-Blüten und/oder -Blätter in eine Tasse geben und mit 250 kaltem Wasser übergießen. 8 Stunden abgedeckt ziehen lassen. Anschließend abseihen und in kleinen Schlucken trinken. Der Tee ist auch mit warmem Wasser möglich, schmeckt dann jedoch sehr bitter.</p>
Leberblümchen-Wein	<p>2 EL getrocknete Leberblümchen-Blüten und/oder -Blätter zerkleinern und in 1 Liter Weißwein geben. Mischung einmal aufkochen und dann 3 – 4 Minuten köcheln lassen. Anschließend abkühlen lassen, abseihen und in Flaschen füllen. Bei Erkältung oder Husten bis zu dreimal täglich je ein Schnapsglas trinken. Hält im Kühlschrank zwei Wochen.</p>

Leberblümchen-Tinktur

3 oder 4 EL getrocknete Leberblümchen-Blüten und/oder -Blätter in ein Schraubglas geben und mit hochprozentigem Alkohol (min. 40 Vol.%) übergießen, bis alles gut bedeckt ist. An einem warmen, dunklen Ort vier Wochen ziehen lassen. Dabei regelmäßig schütteln. Anschließend abseihen und in eine Tropfflasche umfüllen. Bei Erkältung, Halsschmerzen oder Husten bis zu dreimal täglich jeweils 10 Tropfen in ein Glas mit warmem Wasser geben und langsam trinken.

Verwandte Artikel



[Karo-Tina Aldente: Süßgräser, Kiesel und Frühlingsuppe](#)

in [Gartenpraxis](#), [Karo-Tina](#)



Artenvielfalt: Engerlinge im Garten sind oft Rosenkäfer und keine Schädlinge

in Artenvielfalt, Gartenpraxis



Ziergehölze für den naturnahen und artenreichen Kleingarten

in [Gartenpraxis](#), [Sonstige Gartentipps](#)



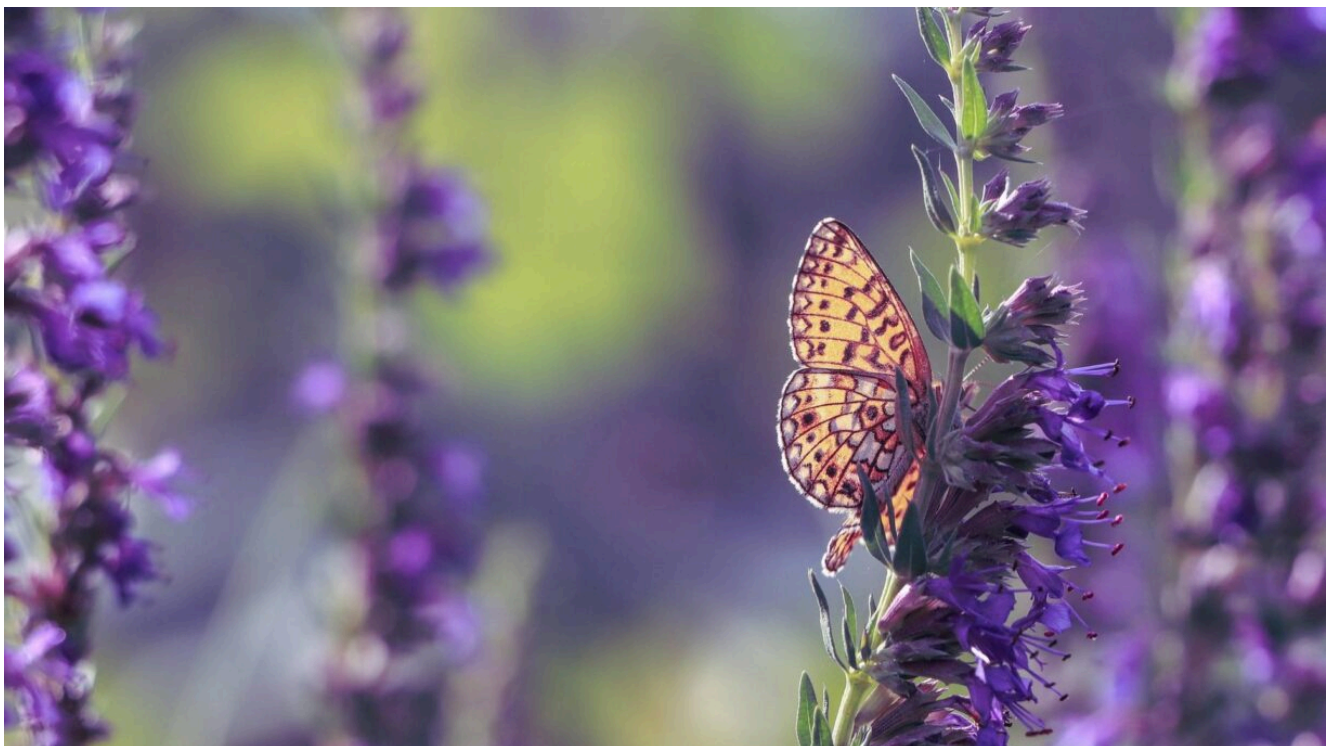
Karo-Tina Aldente: Bohnen, Walnüsse und Energiebällchen

in [Gartenpraxis](#), [Karo-Tina](#)



Invasive Neophyten: Kanadische Goldrute im Kleingarten angekommen

in [Gartenpraxis](#), [Invasive Neophyten](#)



Kräuterapotheke: Ysop, das heilige Kraut gegen Husten & Halsschmerzen

in [Gartenpraxis](#), [Kräuterapotheke](#)

Alle wichtigen Neuigkeiten jetzt kostenfrei als Newsletter abonnieren!

“Unser Kleingarten” wird Ihnen regelmäßig als Newsletter präsentiert und bietet Ihnen eine Fülle von Informationen und Ressourcen rund um das Thema Kleingärten.

[Newsletter abonnieren](#)