



# Pflanzenportrait: gelber Enzian ( lat. *Gentiana lutea* L.)

## Umgangssprachliche Namen

Gelber Enzian. Die Wurzel ist auch unter den Namen: Bitterwurz, Fieberwurz, Hochwurz bekannt. (frz.: Gentiane jaune)

## Wissenschaftlicher Name

*Gentiana lutea* L. aber auch unter den Namen *Asterias lutea* BORKH.; *Swertia lutea* VEST bekannt.

## Familie

Enziangewächse (Gentianaceae)

## Botanische Beschreibung

Der Gelbe Enzian ist eine ausdauernde, 45 bis 140 cm hohe Pflanze mit mächtigem Wurzelstock, grossen gegenständigen Blättern und kräftigen Blüentrieben. Die gelben Blüten entfalten sich in Trugdolden aus den schalenförmigen Tragblättern.



Nicht zu verwechseln mit dem giftigen „Weissen Germer“ (wechsel- oder quirlständige Blätter, helle Blüten).

## Vorkommen

Der Gelbe Enzian ist eine mittel- und südeuropäische Gebirgspflanze und kommt z.B. in den Pyrenäen, Alpen, Vogesen, im Schwarzwald, Jura, Apennin, auf Sardinien, Korsika, im Balkan und auf den Karpaten vor. Mit Vorliebe wächst er auf Kalkböden, kann sich jedoch auch an Granitböden anpassen.

## Geschichte

Die medizinische Verwendung der Enzianwurzel als Bittermittel geht bis in die römische Kaiserzeit zurück. Wie andere bittere Arzneipflanzen galt sie früher als Fiebermittel, wurde bei Magen- und Leberleiden sowie Gicht empfohlen. Selbst heute noch wird die Enzianwurzel meist in Kombination mit anderen Pflanzen bei Magen-Darm-Beschwerden oder als Stärkungsmittel eingesetzt, auch in der Tiermedizin. In den Alpen und im Jura wird sie zur Herstellung von Enzian-Branntwein und Apéritif-Getränken wie „Alpenbitter“ verwendet.

## Verwendete Pflanzenteile/ Wirkstoffe

Es werden ausschliesslich die getrockneten, unterirdischen Rhizome und Wurzeln (siehe Bild) verwendet. Sie enthalten u.a. die wertvollen Bitterstoffe Gentianopicrin und Amarogentin. Letztere schützen die Pflanze davor, von Tieren gefressen

zu werden. Die ätherischen Öle der Wurzeln sind die aromagebenden Komponenten im Enzianbranntwein, die Bitterstoffe diejenigen im Alpenbitter.



## Wirkung

Die bitteren Substanzen regen sowohl die Speichel- und Magensaftproduktion als auch den Gallenfluss an. Ausserdem zeigen Enzianextrakte antimikrobielle, fungizide und immunmodulierende Eigenschaften. Erste klinische Versuche als Immunregulans bei Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen zeigen vielversprechende Resultate.

## Bedeutung in der Tibetischen Medizin

In der Tibetischen Medizin wird die Gruppe von bitteren Pflanzen aus der Familie der Enziangewächse, als *tig ta* bezeichnet. Beispiele sind *Gentiana striata*, *Swertia chirata*, *Gentianopsis barbata*.

## Name:

*tig ta*

## Geschmack:

bitter

## Eigenschaften:

feucht, kühl, stumpf, biegsam, leicht, rau, beweglich

## Wirkprinzip:

kühlend

## Anwendungsbereich:

*Tig ta* wird in der Tibetischen Medizin meist als Kombinationspartner in Arzneimitteln, welche bei Störungen der „Galle“-Energie sowie generellen Hitzekrankheiten eingesetzt werden, verwendet. *Tig ta* heilt insbesondere „heisse“ Leber- und Gallenblasen-Erkrankungen und hilft bei Kopfschmerzen, die durch eine übermässige „Galle“-Energie ausgelöst werden.

། །བྱ་ཤིས་བདེ་ལྷགས་།།