

Sanikel *Sanicula europaea* L. *Saniculae herba* (-radix)



wildkraeuterwerkstatt.de/sanikel-sanicula-europaea-l-saniculae-herba-radix/

Die kleine Doldenblütlerin meidet das grelle Licht und gedeiht auf Humusböden in Laubwäldern. *Sanicula* stammt aus dem lateinischen und bedeutet sinngemäß „Heilerchen, kleiner Heiler“. Das „Heil aller Schäden“ gehörte im Mittelalter zur Notfall-Ausrüstung jeden Arztes, Soldaten trugen es auf Feldzügen bei sich, und selbst die Barbieri hatten es bei der Hand, um blutende Schnitte schnell versorgen zu können. LONICERUS lobte 1679 den Sanikel: „er ist aller Barbirer Wundkraut und heilet, reiniget und säubert alle Wunden“.



Sanikel

Inhaltsstoffe: Saponine, Gerbstoffe, Bitterstoffe, wenig ätherisches Öl (Wurzel und Kraut) und Mineralien. Im Kraut zusätzlich Vitamin C und Allantoin, das die Wundheilung fördert (siehe Beinwell). Wirkungen: Entzündungshemmend, antibakteriell, adstringierend und heilungsfördernd bei schlecht heilenden Wunden.

Indikationen: Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Hautausschläge, Geschwüre, Quetschungen, Zerrungen. Verwendet wird hauptsächlich das Kraut, aber auch die Wurzel (bei Husten, Bronchitis oftmals das ganze Kraut mit der Wurzel).

Darreichungsformen: Tee (zum Spülen und Gurgeln, für Umschläge und Waschungen), Salben. Tagesdosis: 4-6 g Droge.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Nur für die Indikation Husten.

Teezubereitung: 1-2 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ausziehen. Für Umschläge, Waschungen, zum Gurgeln und Mundspülen sowie für den innerlichen Gebrauch.

Kommission E: Leichte Katarrhe der Luftwege.

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt