



## **Meisterwurz - *Peucedanum ostruthium***



*Im Mittelalter galt die Meisterwurz als Allheilmittel, wie man unschwer am Namen erkennen kann.*

*Sie war hochverehrt und wurde nicht nur für medizinische Zwecke, sondern auch als Zauberwurzel eingesetzt.*

*Später geriet die Meisterwurz in Vergessenheit, möglicherweise, weil man sie so leicht mit anderen Doldenblütlern verwechseln kann. Erst als Hildegard von Bingen und ihre Kräutermedizin wiederentdeckt wurde, stieg auch wieder das Interesse an der Meisterwurz, die von Hildegard sehr geschätzt wurde.*

### **Pflanzenbeschreibung**

*Die Meisterwurz wächst in den Alpen, Pyrenäen und anderen Gebirgen Mitteleuropas.*

*Sie gehört zur Familie der Doldenblütler und ähnelt der Engelwurz.*

*In der Antike am Mittelmeer war die Meisterwurz gänzlich unbekannt, das deutet darauf hin, dass sie dort nie wuchs.*

*In Mitteleuropa hat sie sich hingegen stark verbreitet, wohl weil sie im Mittelalter in vielen Gärten angebaut wurde und dann verwildert ist.*

*Sie bevorzugt Bachufer und feuchte Wiesen und Waldlichtungen bis in Höhenlagen von 2200 m, um zu wachsen. Auch an Stellen, wo der Schnee im Frühling noch lange liegen bleibt, gedeiht die Meisterwurz gut. Besonders häufig findet man die Meisterwurz auf den sogenannten Hochstaudenfluren.*

*Die Meisterwurz wird bis zu 90 cm hoch. Sie hat eirunde, dreilappige Blätter, die an der Spitze eingekerbt sind.*

*Die Laubblätter sind grasgrün und kahl oder an der Blattunterseite, besonders an den Blattrippen, borstig-flaumig behaart und am Rand borstig bewimpert. Das gesamte Blatt erreicht bis 30 Zentimeter Länge und 34 Zentimeter Breite. Die unteren, basalen Laubblätter sind häufig fast doppelt dreizählig. Die Abschnitte erster Ordnung sind gestielt und tief (fast bis zum Grund) dreiteilig. Die Lappen sind elliptisch bis lanzettlich, zugespitzt und zwischen 5 und 10 Zentimeter*



lang sowie 4 bis 7 Zentimeter breit. Der Spreitenrand ist ungleich doppelt gesägt mit derber Stachelspitze an den Zähnen. Die oberen Laubblätter sind in der Regel nur einfach drei-schnittig, auf großen, aufgeblasenen, fast häutigen Scheiden sitzend.



Die Art blüht von Juni bis August. Die Blütenstände sind große, flache bis zu 50-strahlige Dolden. Die Strahlen sind dünn, kantig, ungleich lang und innerseits fein rauflaumig behaart. Die Döldchen sind reichblütig. Die Blütenstiele sind sehr dünn, fast glatt und deutlich länger als die Früchte.

Hüllblätter fehlen oder sind zuweilen einblättrig vorhanden. Die wenigen Hüllchenblätter sind borstlich, krautig und fast glatt. Der Kelchsaum ist verwischt. Die Kronblätter sind weiß oder rötlich, etwa 1 bis 1,5 Millimeter lang und zwischen 0,75 und 1 Millimeter breit. Sie sind fast glatt, sehr schwach oder stumpf papillös, breit umgekehrt eiförmig und am Grunde leicht genagelt. Die Spitze ist ausgerandet und mit einem eingeschlagenen, spitzen Lappchen versehen.

Der Fruchtknoten ist oberständig und kegelförmig gewölbt, der Griffel ist zwischen 1 und 1,5 Millimeter lang. Die Narbe ist kopfig.

Die Spaltfrucht ist weiß-gelblich mit bräunlicher Scheibe, fast kreisrund, zwischen 4 und 5 Millimeter lang und ebenso breit. Die Spitze ist etwas ausgerandet und stark zusammengedrückt. Die drei Rückenrippen der Teilfrüchte sind im Querschnitt dreikantig vorspringend, und stumpflich durch große Buchten voneinander getrennt. Die dünnen Randflügel sind sehr breit, fast so breit wie der Gehäusedurchmesser an der breitesten Stelle. Das Gewebe der Fruchtwand ist teilweise fein getüpfelt, aber parenchymatisch und kaum wesentlich verdickt.

**Achtung!** Bei Menschen mit empfindlicher Haut, kann der Kontakt mit der Meisterwurz Wiesendermatitis auslösen.

**Wurzeln:** Der braune, geringelte, milchsaftbildende Wurzelstock einer Meisterwurz treibt Ausläufer.

**Geschmack und Geruch:** Der Geruch einer Meisterwurz ist stark aromatisch, der Geschmack der Pflanzen ist scharf und etwas bitter.

**Lebensdauer:** ausdauerndes Kraut (Staupe);

## Geschichtliches



In der Heilkunde der Antike war die Meisterwurz unbekannt, wahrscheinlich, weil sie eine Alpenpflanze ist und nicht in den Mittelmeerländern heimisch ist.

Ob Hildegard von Bingen die Meisterwurz kannte, ist heute umstritten. Möglicherweise ist mit der Pflanze, die sie als *Astrenzia* kannte, nicht die Meisterwurz, sondern die Große Sterndolde gemeint.

Ab spätestens 1560 ist die Meisterwurz jedoch als Heilpflanze bekannt und wird sehr geschätzt.

Man verwendete sie seit damals bis ins 19. Jahrhundert in vielerlei Anwendungen, unter anderem auch als Teil von Universalheilmitteln,

*z.B. im Orvietan, einer späten Abwandlung des Theriaks. Beliebt waren Salben, Tinkturen, Pulver, Pillen, Abkochungen und Tees aus der Meisterwurz.*

*Am Namen Meisterwurz kann man auch erkennen, wie sehr die Pflanze einst geschätzt wurde. Für einige Jahrhunderte galt sie sogar als Allheilmittel.*

*Weil sie jahrhundertlang auch gerne in Gärten angebaut wurde, gibt es auch im Mittelgebirge oder Flachland manchmal wild wachsende Exemplare der Meisterwurz. Diese entkamen vor geraumer Zeit den Gärten der Anwohner.*

## **Anwendung**



*Die Meisterwurz kann man ähnlich einsetzen wie die Engelwurz (Angelika).*

*Man kann einen Tee kochen oder sie als Tinktur verwenden. Auch einen Wein kann man mit der Meisterwurz aufkochen und ihn dann gegen verdorbenen Magen einnehmen.*

*In der Naturheilkunde benutzt man von der Meisterwurz den Wurzelstock. Gesammelte Wurzelstöcke werden zum Trocknen im Schatten in feine Scheiben geschnitten.*

## **Tee**

*Für einen Meisterwurz-Tee übergießt man ein bis zwei Teelöffel Meisterwurz mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt ihn zehn Minuten ziehen.*

*Anschließend Abseihen und den Meisterwurztee in kleinen Schlucken trinken.*

*Ein bis drei Tassen täglich Trinken.*

*Wie bei allen stark wirksamen Heilkräutern sollte man nach sechs Wochen Daueranwendung eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken. Anschließend kann man wieder sechs Wochen lang Meisterwurz-Tee trinken. Durch die Pause werden eventuelle unerwünschte Langzeitwirkungen verhindert und die erwünschte Meisterwurz-Wirksamkeit bleibt erhalten und lässt nicht durch Gewöhnung nach.*



## **Tinktur**

*Um eine Meisterwurz-Tinktur selbst herzustellen, übergießt man Meisterwurz in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind, und lässt die Mischung verschlossen für 2 bis 6 Wochen ziehen.*

*Dann Abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen.*

*Von dieser Tinktur nimmt man ein bis drei mal täglich 10-50 Tropfen ein.*

*Wenn einem die Tinktur zu konzentriert ist, kann man sie mit Wasser verdünnen.*

*Die Tinktur wird zur Stärkung der Verdauung verwendet und bei Erkältungskrankheiten. Wenn Beschwerden durch die Wechseljahre besonders frühzeitig einsetzen, kann Meisterwurz-Tinktur sie lindern.*

*Die Meisterwurz-Tinktur kann man auch verwenden, um bei Zahnfleischbluten das Zahnfleisch abzutupfen.*

*Auch für die anderen Anwendungsgebiete der Meisterwurz kann man die Tinktur innerlich oder äußerlich anwenden.*

### **Dampfbad**

*Bei Husten und Bronchitis kann man ein Dampfbad mit der Meisterwurz durchführen.*

- Dazu gibt man ein bis zwei Esslöffel fein geschnittene Wurzelstücke der Meisterwurz in eine hitzefeste Schüssel und übergießt sie mit etwa 1 Liter kochendem Wasser.*
- Die Schüssel stellt man auf einen Tisch.*
- Dann beugt man sich über die dampfende Schüssel und zieht ein großes Handtuch über Kopf und Oberkörper, damit der Dampf erhalten bleibt.*
- Der heiße Dampf wird 10 bis 15 Minuten lang inhaliert.*
- Anschließend gründlich abtrocknen*

### **Breiumschlag mit Wurzelbrei**

*Mit Meisterwurz-Pulver kann man einen Breiumschlag zubereiten.*

- Dazu gibt man etwas warmes Wasser zu dem Meisterwurz-Pulver und macht daraus einen Brei.*
- Diesen Brei gibt man auf schlecht heilende Wunden, Geschwüre oder Abszesse.*
- Dann legt man eine Kompresse auf den Brei und fixiert den Breiumschlag mit einer Mullbinde oder Pflaster.*

### **Wirkung**

*Dank der ätherischen Öle wirkt die Meisterwurz schleimlösend und erleichtert die Atmung.*

*Die antibakterielle Wirkung hilft dabei, bakterielle Bronchitis abzuheilen. Die gleiche Wirkungsweise hilft auch bei schlecht heilenden Wunden, Entzündungen und anderen bakteriellen Infektionen.*

*Unter anderem durch die Bitterstoffe und die ätherischen Öle wird die Verdauung angeregt und die Gallensaftproduktion gefördert. Blähungen werden gelindert.*

### **Nebenwirkungen**

*Aufgrund der Furocumarine kann der Hautkontakt mit der Meisterwurz bei empfindlichen Menschen hautreizend wirken.*

*Daher sind auch allergische Reaktionen nicht ausgeschlossen.*



## Magische Anwendung



Das Räuchern mit der Wurzel sollte Hexen vertreiben. In Tirol wurde zu diesem Zweck traditionell in der Weihnachtszeit mit der Meisterwurzel geräuchert.

Wenn man die Wurzel mit sich trägt, soll das Kraft verleihen. Sowohl die Körperkraft als auch die Willenskraft sollen gestärkt werden.

Kühe und Pferde fütterte man unter anderem mit der Meisterwurzel, um sie zu beruhigen.

<b>Hauptanwendung:</b>	<i>Husten,</i>
<b>Heilwirkung:</b>	<i>Antibakteriell, beruhigend, blähungswidrig, harntreibend, schleimlösend, tonisierend,</i>
<b>Anwendungsbereiche:</b>	<i>Abszesse, Asthma, Blähungen, Bluthochdruck, Bronchitis, Erkältungen, Epilepsie, Fieber, Gallenprobleme, Gebärmutterkrämpfe, Geschwüre, Gicht, Grippe, Heuschnupfen, Leberschwäche, Magenprobleme, Ödeme, Rheuma, Wassersucht, Wechseljahrsbeschwerden, Wunden, Zahnfleischbluten, Zahnschmerzen, Zungenlähmung,</i>
<b>wissenschaftlicher Name:</b>	<i>Peucedanum ostruthium (oder Imperatoria struthium)</i>
<b>Pflanzenfamilie:</b>	<i>Doldenblütler = Apiaceae</i>
<b>englischer Name:</b>	<i>Masterwort</i>
<b>volkstümliche Namen:</b>	<i>Anstrenze, Beizenkraut, Beizichrut, Bergwurz, Durstwurz, Haarstrang, Haischwurz, Horstminze, Kaiserwurzel, Magisterwurz, Ostrutwurz, Rauschwurz, Sirenenwurzel</i>
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	<i>Wurzel, Wurzelstock,</i>
<b>Inhaltsstoffe:</b>	<i>ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Gummi, Harz, Imperatorin, Kumarine, Furocumarine, Ostin, Ostruthin, Ostrutol, Oxipeucedanin, Peucedanin, Stärke</i>
<b>Sammelzeit:</b>	<i>März bis April, Juni bis September</i>
<b>Blütezeit:</b>	<i>Juni bis September</i>
<b>Blütenfarbe:</b>	<i>Weiß</i>

## Sammeltipps



**Achtung!** In manchen Gegenden ist die Meisterwurzel geschützt und darf nicht geerntet werden.

Da die Meisterwurzel sehr leicht mit anderen Doldenblütlern, unter anderem

*dem hochgiftigen Schierling, verwechselt werden kann, sollte man sie nur sammeln, wenn man sich mit der Bestimmung absolut sicher ist.*

*Die ganze Pflanze und vor allem der Wurzelstock riechen stark würzig und aromatisch. Der Duft liegt zwischen Engelwurz und Sellerie. Im Vergleich dazu riecht der Schierling eher nach Mäuseharn!*

*Im späten Herbst oder zeitigen Frühjahr kann man den Wurzelstock ausgraben. Teile davon belässt man am besten in der Erde, damit die Pflanze später wieder neu austreiben kann.*

*Nach der Ernte werden die Wurzelteile gewaschen, geschnitten und an einem trockenen und schattigen Ort getrocknet.*



### **Anbautipps**



*Da die Meisterwurz eine Gebirgspflanze ist, gedeiht sie nicht immer an besonders warmen Standorten in der Ebene. In kühleren Gegenden oder im Mittelgebirge sind die Chancen besser, dass sich die Meisterwurz wohl fühlt.*

*Die Meisterwurz braucht einen feuchten möglichst humosen Standort in der Sonne oder im Halbschatten.*

*Am einfachsten ist die Vermehrung durch Teilung der Wurzelstöcke im Herbst.*

*Man kann im Handel auch fertige Pflanzen kaufen.*

*Die Anzucht mit Samen ist mühsam, weil die Meisterwurz ein Kaltkeimer ist und die Samen daher eine Kältephase brauchen, bevor sie keimen. Aber selbst mit ausreichend Kälte keimen sie nur zögernd.*

### **Weitere Bilder**



Meisterwurz - Peucedanum ostruthium



Meisterwurz - Peucedanum ostruthium



Meisterwurz - Peucedanum ostruthium



Meisterwurz - Peucedanum ostruthium



Meisterwurz - Peucedanum ostruthium



Meisterwurz - Peucedanum ostruthium



### **Hinweis:**

Die Informationen auf der Webseite: [Wildes-Naturwunder](#) werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschließlich für Interessierte zur Fort und Weiterbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Selbsthandeln heißt auch Selbstverantwortlich Handeln. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultiere bitte deinen Arzt oder Heilpraktiker.

### **Zur freundlichen Beachtung!**

Abdrucke sowie Kopien sind ohne Genehmigung des Verlages und des Autors auch auszugsweise gestattet!!! :-))

Der Autor distanziert sich ausdrücklich von Textpassagen, die im Sinne des §111 StGB interpretiert werden könnten. Die entsprechenden Informationen dienen der Entwicklung des jeweiligen Lesers. Ein Aufruf zu unerlaubten Handlungen ist nicht beabsichtigt.

**Risiko-Hinweis:** Der Inhalt unseres Wildesnaturwunder-Letters wurde mit großer Sorgfalt sowie in bestem Wissen und Gewissen erstellt, dennoch sind Fehler und Irrtümer menschlich und berechtigen daher zu keinerlei Schadensersatz Forderung. Sie ersetzt auch nicht den Arztbesuch. Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt Deinen Arzt zu Rate.

Keiner der an der Herstellung unseres Wildesnaturwunder-Letters Beteiligten bietet offizielle persönliche Beratung an. Eben sowenig empfehlen wir unseren Lesern Aktionen und Handlungen, die einzig und allein auf dem Inhalt unseres Wildesnaturwunder-Letters beruhen.

Unser Wildesnaturwunder-Letter erscheint ausschließlich in elektronischer Form als PDF-Datei, und ist im Buchhandel nicht erhältlich.

Fragen oder Mitteilungen zum Inhalt bitte per E-Mail an:  
[admin@80oolichter.com](mailto:admin@80oolichter.com)

[Wildes-Naturwunder](#)

Verantwortlich:

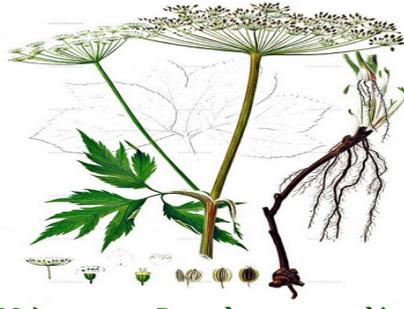
Licht+Wege+Verlag (L+W+V)

*Meisterwurz - Peucedanum ostruthium*



*Meisterwurz - Peucedanum ostruthium*

*Meisterwurz - Peucedanum ostruthium*



*Meisterwurz - Peucedanum ostruthium*

*Meisterwurz - Peucedanum ostruthium*

