

# Sanikelkraut

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Stammpflanze:</b>          | Sanikel  |
| <b>botanischer Namen:</b>     | Sanicula europaea  |
| <b>Synonima:</b>              | Waldsanikel, Wundkraut, Bruchkraut, Heildolde, Schornigel, Heil aller Schäden, Scharnikel, Zaniggel, Nikkelkraut, Waldklette, Diapensia (Paracelsus), Heiligenkraut<br>Consolida minor   |
| <b>Familie:</b>               | Doldenblütler  |
| <b>Vorkommen/Aussehen:</b>    | Europa<br>auf humosem Laubwaldboden, Gebüsch, bis auf 1300m Höhe<br>liebt Schatten und Feuchtigkeit, kalkhaltige Böden<br><br>STENGEL:30-40cm hoch, oben dreifach geteilt, oft fast blattlos<br><br>BLÄTTER: am Grunde ausladende Blattrosette, hahnenfussähnlich, unterseits glänzend, lang gestielt, fünflappig, gezähnt<br><br>BLÜTEN: weiss - rosa, oft nur eine Dolde pro Stengel, Dolden mit nur 3-4 Strahlen, zierliche Schirmchen<br><br>FRÜCHTE: kugelig, dicht mit hakenförmigen Stacheln besetzt ("Waldklette")<br><br>WURZEL: schwarzbraun, holzig, kurz |
| <b>Blütezeit:</b>             | Mai - Juni   |
| <b>verwendete Teile:</b>      | Sanikelkraut, Saniculae herba (seltener auch die Wurzel, S. radix)   |
| <b>Erntezeit:</b>             | April - Mai  |
| <b>Wirkstoffe:</b>            | SAPONIN: Saniculosid<br>Gerbstoffe<br>Flavonoide<br>Schleimstoffe<br>Bitterstoffe<br>Vitamin C<br>Mineralsalze   |
| <b>Wirkung:</b>               | entzündungswidrig, schleimhautregenerierend, magenstärkend<br>zusammenziehend, auswurfördernd<br>ä: blutstillend, narbenbildend, wundheilend, knochenheilend   |
| <b>Anwendung:</b>             | Tee<br>ä: Bad, Kompresse, Umschlag, Mundspülungen  |
| <b>Zubereitung/Dosierung:</b> | TEE: Aufguss, 1-2 TL pro Tasse, 8min ziehenlassen<br><br>TINKTUR: 20 Tr. in wenig Wasser als Gurgelmittel bei Zahnfleischentzündung<br><br>BAD: 1EL pro L Wasser, erhitzen bis zum Sieden, ziehen lassen und nach Abseihen dem Badwasser zufügen   |
| <b>Volksheilkunde:</b>        | Verdauungsstörung, Husten, Magenschleimhautentzündung<br>Nasenpolypen  |
| <b>Mythologie:</b>            | dem heiligen Laurentius unterstellt, Patron der Brandverletzungen  |

**Bemerkungen:**

NAMEN: lat. "sanare" = heilen

HUMORALMEDIZINISCHE QUALITÄTEN: warm 1, trocken 1  
Bitter, herb, etwas salzig

Säfteoptimierend:

- Wärmend, trocknend
- Vermindert zähe Feuchtigkeit

- Erwärmt und zerteilt zähen, kalten Schleim in den Atem- und Verdauungswegen
- Verklebt Wunden

Bei Phlegmapathologien

Grundwasseranzeiger

**Auswahl von Indikationen:**

| Indikation                                 | Krankheitsbegriff           | innerlich                           | Spezies                |
|--|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------|
| ja = Indikation<br>nein = Kontraindikation |                             | ja = innerlich<br>nein = äusserlich | 1 = Mensch<br>2 = Tier |
| Ja   | Analfissur                  | Nein                                | 1                      |
| Ja   | Appetitlosigkeit            | Ja                                  | 1                      |
| Ja   | Atemwegserkrankung          | Ja                                  | 1                      |
| Ja   | Bartholinische Zyste        | Nein                                | 1                      |
| Ja   | Blutung                     | Nein                                | 1                      |
| Ja   | Durchfall                   | Ja                                  | 1                      |
| Ja   | Entzündung                  | Ja                                  | 1                      |
| Ja   | Husten                      | Ja                                  | 1                      |
| Ja   | Knochenbruch                | Nein                                | 1                      |
| Ja   | Magenbrennen                | Ja                                  | 1                      |
| Ja   | Magendarmentzündung         | Ja                                  | 1                      |
| Ja   | Magengeschwür               | Ja                                  | 1                      |
| Ja   | Magenschleimhautentzündung  | Ja                                  | 1                      |
| Ja   | Mundschleimhautentzündung   | Nein                                | 1                      |
| Ja   | Narbenbildung               | Nein                                | 1                      |
| Ja   | Osteoporose-Prophylaxe      | Ja                                  | 1                      |
| Ja   | Prellung                    | Nein                                | 1                      |
| Ja   | Rachenschleimhautentzündung | Nein                                | 1                      |
| Ja   | Sodbrennen                  | Ja                                  | 1                      |
| Ja   | Verletzung                  | Nein                                | 1                      |
| Ja   | Verschleimung               | Ja                                  | 1                      |
| Ja   | Wunde                       | Nein                                | 1                      |
| Ja   | Zahnfleischentzündung       | Nein                                | 1                      |

**Christian Raimann, Mai 2009****[www.ch-raimann.ch](http://www.ch-raimann.ch)**