

# Der Salomonssiegel

---

- eine Pflanze aus alter Zeit

*Das sagenumwobene Salomonssiegel, umgangssprachlich oft Weißwurz genannt, ist eine unserer faszinierendsten einheimischen Pflanzen.*



*Petra Le Meledo-Heinzelmann – Kräuterfrau und Allgäuer Wildkräuterführerin aus Durach bei Kempten*

Seinen geheimnisvollen Namen verdankt das Salomonssiegel zum einen der Form seiner Rhizome, zum anderen König Salomo. Jedes Jahr bildet das Rhizom des Salomonssiels einen neuen Spross, von dem der Stängel austreibt. Im Herbst hinterlässt dieser die kreisförmige Narbe, die dem Rhizom sein siegelähnliches Aussehen beschert. Der Namenspate König Salomo soll einen Siegelring getragen haben, von dem man behauptete, er stamme aus dem Paradies. Laut der Sage nutzte Salomo die Zauberkraft der Wurzel, um für den Bau eines Tempels Felsen zu zersprengen. Der volkstümliche Name Weißwurz stammt von der Bezeichnung des für uns Menschen verwendbaren Teils der Pflanze, nämlich der Wurzel, die weiß ist.

### Lange Zeit vergessen

Schon im 1. Jahrhundert erwähnte der griechische Arzt Dioskurides die heilende Wirkung des Salomonssiels. Lange vergessen, kam sie um 1500 als Gesichtswasser wieder zum Einsatz. Erst

im 16. Jahrhundert wurde das Salomonssiegel dank des Botanikers John Gerard als umfangreiches Heilmittel neu entdeckt. Neben der Wirkung bei Gesichtsflecken schrieb er auch über dessen Anwendung bei allen Arten von Erkrankungen des Bewegungsapparates. Ab der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts wurde das Salomonssiegel in Kräuterbüchern – wenn überhaupt – nur noch kurz nebenher erwähnt.

### Volksheilkunde

In der Volksmedizin dagegen gibt es kaum ein Heilkraut, das so vielfältig zum Einsatz kam. Angewandt wurde es bei Sehnen-, Muskel-, Bänderverletzungen, Blutergüssen, Entzündungen, Prellungen, Stauchungen, Brüchen, Knochen-

sporn, Rückenschmerzen, verschiedenen Frauenleiden, Katarrh, Blasensteinen sowie verschiedenen Darmproblemen. Gemäß der Signaturlehre soll es gegen Hühneraugen wirken, weil diese den Narben des Rhizoms ähneln.

### Geheimnisvoll und spirituell

Stehen Veränderungen und Entscheidungen im Leben an, soll das Salomonssiegel unterstützende, spirituelle Eigenschaften haben. Steht man an einem Scheidepunkt des Lebens, kann die getrocknete Wurzel auch geräuchert werden. Dies soll das Tor zur nichtalltäglichen Wirklichkeit öffnen.

*Text: Petra Le Meledo-Heinzelmann; Fotos: Anita Kößler (4), Armin Hofmann (3), Adobe Stock 8*

### Salomonssiegel-Salbe

60 ml Salomonssiegel-Öl, 40 ml Beinwell-Öl, 30 ml Johanniskraut-Öl, 13–18 g Bienenwachs, 15 ml Salomonssieltinktur, 10 ml Beinwelltinktur, ätherisches Wintergrünöl, ätherisches Lavendelöl

Das Öl zusammen mit dem Bienenwachs in einen Topf bei schwacher Hitze simmern lassen, bis das Bienenwachs aufgelöst ist. Nun unter ständigem Rühren auf ca. 40 °C abkühlen lassen. Die Tinkturen im Wasserbad auf ca. 40 °C erwärmen und dann tropfenweise unter stetigem Rühren mit dem Schneebesen oder Mixer dazugeben. Danach sofort in Töpfchen füllen. Wer möchte, kann noch ein paar Tropfen ätherisches Öl Wintergrün oder Lavendeltropfen dazugeben, mit einem Schaschlik spieß umrühren, sofort verschließen und beschriften.

Hilfreich bei Prellungen, Verstauchungen, Muskelschmerzen, Bänderdehnungen, Sehnenzerrung, Wunden, Rückenschmerzen.







Vielblütiger Salomonssiegel

### Pflanzenportrait

In Mitteleuropa sind zwei Pflanzengattungen des Salomonssiegels heimisch: die häufig vorkommende vielblütige Weißwurz und die seltenere wohlriechende Weißwurz. Beide Arten sind jedoch sehr ähnlich, so ähnlich, dass sie sich sogar kreuzen können.

**Echtes Salomonssiegel:** *Polygonatum odoratum*

**Vielblütige Weißwurz:** *Polygonatum multiflorum* (auch vielblütiges Salomonssiegel genannt)

**Pflanzenfamilie:** Spargelgewächs, Asparagaceae

**Blüten:** Hängen alle glockenähnlich nach unten, blühen Mai–Juni

**Unterscheidungsmerkmal:** Das vielblütige Salomonssiegel trägt 2–5 weiße Blüten in den Achseln seiner Blätter. Die Blüten hängen alle nach unten, ihre Form ist glockenähnlich. Das wohlriechende Salomonssiegel trägt gewöhnlich nur eine Blüte in den Blattachseln und duftet angenehm und ist viel seltener.

**Frucht:** Im Spätsommer blauschwarze Beeren

**Sammelzeit:** Im Frühjahr und im Herbst nur die Rhizome

**Einige Inhaltsstoffe:** Saponine, Glykoside, Pflanzenschleim, Gerbstoffe

**Achtung:** Alle anderen Teile des Krautes sind giftig und für uns Menschen ungenießbar!



Das echte und das vielblütige Salomonssiegel tragen Beeren.

*Weißwurz nicht echter!!!*

### Salomonssiegel-Tinktur für Mensch und Tier

Rhizome kleinschneiden, ein sauberes Glas zur Hälfte füllen. Das Glas bis auf 1 cm mit Wodka, reinem Alkohol (i. d. Apotheke erhältlich) oder Ethanol (50–70%iger) auffüllen. An einem dunklen Ort 2–6 Wochen stehen lassen. Filtern und in ein sauberes Glas füllen. Kühl und dunkel lagern. Bei Husten (trocken oder chronisch), Bänderschwäche, Bänder- und Sehnenverletzungen, Verstopfung, Schmerzen des Bewegungsapparates oder der Muskeln. Geeignet zur äußerlichen und innerlichen Anwendung.

#### Dosierungsvorschlag:

Mensch: 10–20 Tropfen 2–3 x täglich

Hund: je 10 kg Körpermasse 5 Tropfen 3 x täglich

Katze: je 5 kg Körpermasse 2 Tropfen 2 x täglich

Mein Tipp:  
bei Verletzungen  
und Schmerzen  
der Gelenke  
einreiben

### Salomonssiegel-Öl zum Einmassieren

Rhizome kleinschneiden, einige Stunden antrocknen lassen und ein sauberes Glas zu 2/3 damit füllen. Das Glas bis auf 1 cm mit Oliven- oder Jojoba-Öl auffüllen. Den Deckel nicht zuschrauben, von Zeit zu Zeit umrühren. An einem warmen, hellen Ort 2–3 Wochen stehen lassen. Abfiltrieren, in ein sauberes Glas füllen und kühl und dunkel lagern. Das Öl zum Einreiben bei Sehnen-, Muskel-, Bänderverletzungen und Prellungen oder auch zur Salbenherstellung verwenden.



## Weißwurz in der Küche

Die Weißwurz wurde früher gekocht, als Gemüse und Spargelersatz zum Essen verwendet. Wer sie in der Natur findet oder noch besser im Garten hat, kann sie sich wieder in die Küche holen. Sie gibt dem Essen eine pikante Note. Meine besondere Kreation für Feinschmecker:

### Geraspelte Wurzel des Salomonssiegels auf Feldsalat mit jungen Karotten

**Zutaten für 4 Personen:** 250 g Feldsalat, 4–6 junge Karotten, 2–3 fingerlange Rhizome des Salomonssiegels, 1 Zwiebel, 4 TL geschälte Hanfsamen, 8 Scheiben Dinkelbaguette

**Vinaigrette:** 1 TL Senf, 200 ml Olivenöl, 1 EL Essig, etwas Gemüsebrühe, 1–2 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft, 1 kleiner Schuss Sahne

#### Zubereitung:

1. Alle Zutaten für die Vinaigrette mit einem Mixer oder Schneebesen zu einer schaumigen Sauce schlagen.
2. Junge Karotten waschen, in dünne Scheiben schneiden, 5–10 Minuten bissfest in etwas Gemüsebrühe garen. Feldsalat waschen, abtropfen lassen.



Mit Bratkartoffeln, Getreidebratlingen oder Schnitzel vom Bio-Kalb auch als Hauptmahlzeit ein Genuss.

Die Zwiebel schälen, klein hacken, in Olivenöl goldbraun schmelzen, die gewaschenen, von den Seitenwurzeln befreiten Rhizome grob raspeln, dazugeben und zusammen 5–8 Minuten lang dünsten.

3. Den Salat auf die Teller verteilen, die Karotten hübsch garnieren, die Hanfsamen hinzufügen, nun die noch heißen Zwiebeln und Rhizome darüber verteilen. Mit der Vinaigrette und geröstetem Dinkelbaguette servieren.

## Vitalkräuter und Salomonssiegel im Frühling

Bei einer Kräuterführung werden Frühlingspflanzen wie z.B. Brunnenkresse, Giersch, Schlüsselblume, Waldmeister usw. gezeigt, im Garten das Salomonssiegel ausführlich vorgestellt sowie Anwendungsmöglichkeiten für Gesundheit, Küche und Kosmetik erklärt. Anschließend wird eine Köstlichkeit mit Wildkräutern hergestellt. Weitere Informationen erteilt: Petra Le Meledo-Heinzelmann unter Tel.: 0831/5239613



Freitag, 27. März 20; 15.00 – 18.00 Uhr, Preis 32 €  
Samstag, 4. April 20; 9.30 – 12.30 Uhr, Preis 32 €  
Samstag, 18. April 20; 9.30 – 12.30 Uhr, Preis 32 €  
Bei jedem Kurs fallen zzgl. 2 € Materialkosten an  
Treffpunkt: Halde 9 in 87471 Durach

Frühlingskräuterführung am Rottachsee  
Montag, 29. April 20; 17.30 – 19.30 Uhr, Preis 16 €  
Treffpunkt: an der des SSGR (Segel- und Surfgemeinschaft Rottachsee e. V.), Moosbacher Seite