Behaarte Blüten wie kleine Sterne – das ist das Edelweiß

Das Symbol der Alpen

Das Edelweiß ist streng geschützt, weil es fast ausgerottet ist!

Das Edelweiß
Leontopodium nivale

Familie: Korbblütler *(Asteraceae)*
Gattung: Edelweiß *(Leontopodium)*

Das Edelweiß ist eine winterharte, ausdauernde, krautige Pflanze, die von 5 bis über 20 Zentimeter hoch wird. Typisch ist die wollig-weißfilzige Behaarung der gesamten oberirdischen Pflanze. Die schmalen lanzettlichen, etwa 5 Zentimeter langen Laubblätter sind besonders an der Unterseite behaart. Diese Behaarung bildet einen Schutz gegen Verdunstung und Austrocknung, aber auch gegen Kälte und Wind. Am Boden stehen die Laubblätter in einer Rosette zusammen. Sie blüht, je nach Lage, von Juni bis September. Die Schein-Blütenblätter bilden einen mehrzackigen Stern und umgeben den eigentlichen Blütenstand. Diese körbchenförmigen Teilblütenstände enthalten jeweils 60-80 weißgelbe Röhrenblüten und bilden den wunderbaren weißen Stern. Diese Scheinblüte verblüht nie. Sie wächst auf mageren, kalkhaltigen Böden ab einer Höhe von 1.400 m und liebt die Sonne. Eigentlich ist sie keine heimische Pflanze sondern aus Zentralasien und Mitteleuropa eingewandert.

Um den wilden Bestand nicht noch mehr zu gefährden, sollte man das Edelweiß im eigenen Garten kultivieren oder das getrocknete Kraut beim Fachhändler kaufen. Bei der Kultivierung im Garten neigt es allerdings dazu, ab dem dritten Jahr immer grüner zu werden und verliert etwas von seinem weißen Glanz und seinem Wirkstoffgehalt. Deshalb ist es besser, es in höheren Lagen anzubauen.

In Österreich steht das Edelweiß seit 1886 unter Naturschutz. Auch durch das Aufkommen des Tourismus wurde es stark gefährdet, da es ein beliebtes Souvenir ist. 1856 pflückte Kaiser Franz Joseph I. für seine Ehefrau Sissi ein im steilen Fels wachsendes Edelweiß mit den Worten: „Das erste in meinem Leben, das ich selbst gepflückt". Damit förderte er die Bekanntheit der Alpenpflanze maßgeblich. Auch trug Sissi auf einem bekannten Gemälde einen Schmuck aus künstlichen Edelweiß-Sternen im Haar.

Auch heute noch ziert es viele Wappen von Vereinen, die mit Österreich und den Bergen in Verbindung stehen. Der Legende nach soll das Edelweiß ein vom Himmel gefallener Stern sein. Das Edelweiß war die österreichische Arzneipflanze des Jahres 2019. In der Volksheilkunde wird das blühende Kraut verwendet. Neben Leoligin, 5-Methoxyleoligin, Glycosiden und Bitterstoffen konnten mehr als 60 Inhaltsstoffe ausgemacht werden.

Derzeit erforscht man an der Universität Linz Leoligin, welcher Gefäße vor Verkalkung

Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, 1885

schützt, das Cholesterin senkt und das Steigen des Blutzuckerspiegels reduziert. 5-Mehtoxyleoligin wird zur Zeit auf seine Eignung als Inhaltsstoff gegen Herzinfarkt untersucht. Zudem konnten entzündungshemmende, antimikrobielle und antioxidative Wirkungen gefunden werden. Auch die Universität Innsbruck bestätigt in einer Studie die besonderen Eigenschaften des Edelweißes als Radikalfänger und Antioxidans. Aufgrund seiner entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften hilft es auch gut bei Infektionen.

Das Edelweiß wird oft in der Naturkosmetik und in Sonnenschutzmitteln verwendet. Der Auszug aus dem blühenden Kraut des Edelweißes enthält die Edelweißsäure und Flavonoide. Diese dienen dazu, dass die Edelweiß-Essenz freie Radikale binden kann und somit antioxidativ wirkt. Die Haut wird dadurch vor der Sonne geschützt. Außerdem wirkt es verjüngend, macht die Haut geschmeidiger und glatter. Auch bei Besenreisern und Couperose tut es gute Dienste.

Studien zeigten auch, dass die Wurzel der Edelweiß bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen hilft, die Innenwandverdickungen von Blutgefäßen zu reduzieren und eine krebshemmende Wirkung bei Leukämie hat. Außerdem verbessert sie die Gedächnisleistung. Das auch „Bauchweablüemel" genannte Edelweiß wird in der alpenländischen Volksheilkunde vor allem bei Verdauungsbeschwerden verwendet. Bei Bauchweh wird es in Milch gekocht und dann getrunken. In der Steiermark wird es zusammen mit Speik und Almrose auch bei Darmkoliken verwendet. In der Volksheilkunde wird das Edelweiß auch oft gegen Rheuma, in Salbenform in Kombination mit Murmeltierfett, verwendet oder das leicht erwärmte getrocknete Kraut als Auflage auf die betroffenen Stellen aufgelegt.

Beim Räuchern der Edelweiß-Blüten gelingt es uns, Neues oder Kreatives zu tun. Es gibt uns Kraft, Mut, Schutz, hift bei der Wunscherfüllung und führt uns auf den richtigen Weg. Mit dem Edelweiß räucherte man früher in den Alpen die Kühe ab, um sie vor den Hexen zu schützen.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführten möglichen Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

Mag.ª phil. Michaela Thöni-Kohler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com

Fotos: Michaela Thöni-Kohler

Die kleinen Korbblüten sind gelb und umgeben von der weißen Scheinblüte

Rezepte

Edelweiß-Tee

1-2 Teelöffel getrocknetes Edelweiß-Kraut in einer Tasse mit kochendem Wasser übergießen und dann sieben Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und in kleinen Schlucken trinken. Bei Bedarf davon 1-3 Tassen täglich trinken oder die Besenreiser bzw. die Couperose damit betupfen.

Edelweiß-Tinktur

Frisches Edelweiß-Kraut klein schneiden, in ein Glas geben und mit 38% Korn bedecken. Glas verschließen und mindestens 4 Wochen darin ausziehen lassen. Abfiltern und in einer dunklen Flasche verwahren. Bei Bauchweh können bis zu 3 Stamperl täglich getrunken werden.