

Scharbockskraut *Ranunculus ficaria*



Ganz zeitig im Frühjahr erscheinen zuerst die zarten, glänzenden Blätter, die leuchtend gelben Blüten dann ab März bis Mai, und schon im Mai oder Juni vergilbt die Pflanze wieder.

In den mittelalterlichen Kräuterbüchern wird das Scharbockskraut nur vereinzelt aufgeführt. Der alte Name „Feigwurz“ geht auf die Signaturenlehre zurück, denn die Wurzelknöllchen ähneln Feigwarzen. So fand es auch Verwendung bei Feigwarzen und Hämorrhoidalknoten.

In der Volksmedizin war es das Heilmittel gegen Skorbut. Der alte deutsche Name für diese Krankheit war „Scharbock“. Als Pflänzchen, das schon ganz zeitig im Frühjahr seine Blätter treibt, war es ein wichtiges Heilmittel, um nach der langen vitaminarmen Winterzeit den Vitaminmangel zu beheben.

Inhaltsstoffe

Vitamin C

Gerbstoffe

Saponine

Ranunculin (biogenetische Vorstufe zur Bildung von Protoanemonin und Anemonin)

Protoanemonin (Toxin in allen Hahnenfußgewächsen)

Anemonin (auch in Küchenschelle, Buschwindröschen oder Butterblume)

in der Wurzel

Asparagin (Aminosäure)

Urease (Ferment)

Eigenschaften

vitaminspendend (viel Vitamin C)

blutreinigend

hautreinigend

Verwendbare Pflanzenteile

Achtung:

Nur junge Pflanzenteile und Blütenknospen verwenden!

Ältere Pflanzenteile reichern ab der Blütezeit zunehmend Protoanemonin an und sind für den Menschen dann giftig (u. a. Schleimhautreizung).

Blätter nur vor der Blütezeit und nur frisch verwenden

als Salatbeigabe, in Kräutermischungen, Kräuterquark, Kräuterbutter, im Grünen Smoothie

Blütenknospen in Essig eingelegt als Kapernersatz

Getrocknete Blätter

Aus getrockneten Scharbockskraut-Blättern kann man einen Tee kochen, der innerlich eingenommen gegen Hautleiden, u.a. Hautunreinheiten hilft.

Zusätzlich kann man diesen Tee für Waschungen verwenden.

Als Sitzbad kann Scharbockskraut-Tee gegen Hämorrhoiden helfen.

Bei getrockneten Blättern sind die giftigen Wirkstoffe abgebaut.

Wurzel

Wurzelsaft äußerlich gegen Feigwarzen

Der scharfe Saft der Wurzelknollen kann Warzen tatsächlich quasi wegätzen.

Es lohnt sich, die kleinen, grünen, herb-scharfen Blättchen zu sammeln, weil das Scharbockskraut uns sehr zeitig im Frühjahr mit ganz viel Vitamin C versorgt und damit hilft, die Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben.