

## Gentiana lutea – Gelber Enzian L.

**Synonyma:** Edler Enzian, Gemeiner Enzian, Großer Enzian, Bitterwurz, Gelbsuchtwurzel, Himmelsstängel, Branntweinwurz, Darmwurz, *Asterias lutea* Borkh.

**Herkunft:** Beheimatet ist der Gelbe Enzian in den Alpen und den Gebirgsregionen Mittel- und Südeuropas bis auf 2500 m über dem Meeresspiegel. Er bevorzugt kalk- oder granithaltige, lockere, feuchte Böden wie Weiden, Flachmoore oder helle, grasreiche Wälder. Heute ist der Gelbe Enzian nur noch selten anzutreffen und steht daher unter Naturschutz.

### Geschichte

Der lateinische Name *Gentiana lutea* stammt gemäß Dioskurides von Gentius, dem illyrischen König, der als Erster die heilkräftige Pflanze entdeckt und sich aus deren Wurzel eine sirupartige Zubereitung zur Stärkung des Magens gebraut haben soll.

Luteus bedeutet gelb und weist auf die strahlend gelben Blüten hin. Die Wurzeln der *Gentiana lutea* findet man in den mittelalterlichen Schriften der Kräutergelehrten häufig als wirksames Magenmittel beschrieben. Volksheilkundlich wurden die Wurzeln verwendet, um die Verdauung anzuregen und die mitbeteiligten Organe wie Leber, Galle, Milz und Bauchspeicheldrüse zu unterstützen. Hieronymus Bock schrieb: „So weiß der gemeine man kein bessern Tiriak oder magenartzei, als eben den Enzian.“ Besonders in den Alpenregionen wurde der Enzian als Ersatzmittel für Chinarinde angewandt, um fiebrige Zustände und Gicht zu behandeln. Zur Anregung der Verdauung und bei Völlegefühl nach dem Essen ist heutzutage der Enzianschnaps beliebt, der aus den Wurzeln des Gelben Enzians gebrannt wird. Dafür werden die großen Wurzeln langjähriger Pflanzen im Herbst geerntet. In dieser Jahreszeit produzieren die Wurzeln mehr Kohlenhydrate und weniger Bitterstoffe als im Frühling. Zusätzlich bleiben die Bitterstoffe weitgehend in der Maische zurück, sodass der Schnaps aromatisch-scharf schmeckt.

### Botanischer Steckbrief

Der Gelbe Enzian gehört zu den Enziangewächsen, den sog. Gentiaceen, von denen ca. 800 Arten existieren. Er ist mehrjährig, kann bis zu 70 Jahre alt werden, erreicht eine stattliche Größe von bis zu 140 cm und blüht von Juni bis August. Blühreif wird der Gelbe Enzian jedoch erst ab seinem 10. Lebensjahr. Der hohle Stängel ist unverzweigt; die großen blaugrünen elliptischen Blätter sind kreuz-gegenständig angeordnet und weisen eine 5- bis 7-fache Parallelnervatur auf. Viele gelbe Sternblüten mit einer 5- bis 6-zipfligen Krone sprießen in großen Trugdolden nach oben gerichtet aus den Blattachseln hervor. Die Wurzel kann bis zu 1 m tief in den Boden reichen, armdick werden und ein Gewicht von bis zu 6 kg entwickeln. Die 6 cm lange Kapsel Frucht enthält um die 100 Samen, welche durch den Wind verbreitet werden.

**! Eine nicht zu unterschätzende Verwechslungsgefahr – v. a. vor der Blütezeit – besteht mit dem giftigen Weißen Germer (*Veratrum album*), dessen Blätter jedoch nicht gegenständig, sondern 3-zeilig wechselständig angeordnet sind. Vergiftungen mit *Veratrum album* können zu Schwindel, Blutdruckabfall, Erbrechen, Lähmungen und zuletzt zum Tod durch Herzstillstand oder Atemlähmung führen.**

### Anbau und Ernte

Insbesondere für die Schnapsherstellung, aber auch für die Arzneimittelherstellung wird der unter strengem Naturschutz stehende Gelbe Enzian angebaut. Die Zuchtsorten blühen früher, meist schon nach 3 Jahren. Für die medizinische Anwendung werden nur die Wurzeln verwendet. Hierfür gräbt man die Wurzeln im Frühjahr aus, um von der zu dieser Zeit höheren Bitterstoffkonzentration zu profitieren. Mit einem Bitterwert von 10 000 gehört der *Gentiana lutea* zu den bittersten einheimischen Pflanzen. Einer seiner Bitter-



**Abb. 1** Die meterhohen, kerzengeraden Blühstängel von *Gentiana lutea* strahlen Selbstvertrauen und Unverzagtheit aus. Foto: © Cornelia Roth

stoffe, das Amarogentin, weist einen Bitterwert von 58 Mio. auf. Volksheilkundlich werden manchmal auch die weniger bitteren Blätter verwendet.

### Signatur

Die meterhohen, kerzengeraden Blühstängel der *Gentiana lutea* strahlen Selbstvertrauen und Unverzagtheit aus. Die gelben, etwas zerzaust wirkenden Blüten sind Sonnensignaturen und bringen Licht und Wärme in kalte, farblose, dunkle Stunden. Somit hilft Gelber Enzian nicht nur bei Verdauungsbeschwerden, sondern auch dabei, bittere und „schwer verdauliche“ Lebenssituationen zu verarbeiten, denen man nicht gewachsen zu scheitern scheint und die auf den Magen drücken.

### Inhaltsstoffe

Als Wirkstoffe finden sich in der Wurzel des Gelben Enzians 2–3 % Secoiridoid-Bitterstoffe, z. B. Amarogentin und Gentiopikrosid, 30–50 % Kohlenhydrate, darunter das bittere Disaccharid Gentiobiose, sowie Xanthonderivate, wenig ätherisches Öl und Pektine.

## Wirkungen

Gelber Enzian stimuliert als sog. Amarum tonicum die Magenschleimhaut über den Sympathikus und regt sie so zur Bildung und Sekretion von Magensäure an. Dies führt zu:

- Appetitsteigerung,
- Hyperämie in der Magen-Schleimhaut,
- schnellerer Magenentleerung,
- Motilitätssteigerung des Dünndarms,
- gesteigerter Ausschüttung der Galle und des Pankreassafts

und hat eine allgemein tonisierende Wirkung.

Eine verbesserte Verdauung und Aufschlüsselung der Nahrung im Verdauungstrakt sind das Ergebnis. Zusätzlich verfügt der Bitterstoff Gentiopikrosid über eine regulatorische Wirkung auf das Immunsystem des Gastrointestinaltrakts: Er kann die Immunglobuline A bei entzündlichen Darmerkrankungen senken.

## Bewährte Indikationen

*Gentiana lutea* hat eine Positivmonografie der Kommission E und der ESCOP erhalten und wird bei Appetitlosigkeit und dyspeptischen Beschwerden wie Magendrücken, Blähungen und Völlegefühl empfohlen.

Weitere Indikationen in der Erfahrungsheilkunde sind Anorexia nervosa, Subazidität des Magens, postinfektiöse Magenschwäche, Pankreassekretionsstörungen, funktionelle Verdauungsschwäche, Rekonvaleszenz und körperliche sowie seelische Schwächezustände. Eine therapeutische Wirkung zeigt sich zudem bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Zur Behandlung wird hier mit einer Teezubereitung gespült bzw. gegurgelt. Zudem soll der Gelbe Enzian entzündungshemmend und sekretolytisch wirken und wird deshalb auch bei akuten und chronischen Sinusitiden eingesetzt.

## Nebenwirkungen/Kontraindikationen/Interaktionen

Als Nebenwirkung sind bei anfälligen Patienten selten auftretende Kopfschmerzen bekannt.

Bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren ist Gelber Enzian aufgrund der hohen Konzentration an Bitterstoffen, die die Bildung und Sekretion der Magensäure anregen, kontraindiziert. So auch in der Schwangerschaft, weil der Inhaltsstoff Gentsin eine mutagene Wirkung aufweist. Aufgrund der tonisierenden Wirkung ist der Gelbe Enzian bei Hypertonie nur mit Vorsicht einzusetzen. Interaktionen sind keine bekannt.

## Darreichungsformen

Die getrockneten Stücke der Wurzel kann man als Aufguss zubereiten, 1 TL Enzianwurzel mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 5 min ziehen lassen. Für einen Kaltauszug 1 TL Enzianwurzel mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen und 7–8 h ziehen lassen. Danach abseihen und behutsam auf Trinkwärme erhitzen. Der Unterschied zwischen Tee und Kaltauszug ist der, dass bei Letzterem durch längere Einwirkzeit mehr Wirkstoffe aus der Wurzel gelöst werden.

## Monopräparate

### Bei Verdauungsbeschwerden:

- *Gentiana* Ø (Fa. Ceres): 2- bis 3-mal tgl. 5–7 Tr.
- Sern SL® Tinktur (Fa. Klosterfrau): 3 × tgl. 20 Tr. 30 min vor dem Essen
- *Gentiana Magen Globuli velati* (Fa. Wala): 3 × tgl. 5–10 Glob. 30 min. vor dem Essen im Mund zergehen lassen
- Weleda *Gentiana lutea ethan. Decoctum* (Fa. Weleda): 3- bis 4-mal tgl. 5–10 Tr.

## Kombinationspräparate

### Bei Verdauungsbeschwerden:

- *Amara Pascoe*® Tropfen (Fa. Pascoe): 15–20 Tr. 30 min vor dem Essen
- *Sedovent*® Verdauungstropfen (Fa. Pharma Schwörer): 3 × tgl. 20 Tr. vor dem Essen
- *Achillea comp.* Tropfen (Fa. Weleda): 3 × tgl. 10–15 Tr.
- *Nux vomica comp.* Tropfen (Fa. Weleda): 3- bis 5-mal tgl. 10–15 Tr.
- *Kattwigast* Tabletten (Fa. Kattwiga): bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde 1 Tbl., jedoch höchstens



Abb. 2 Die Blätter des Gelben Enzians sind groß und blaugrün. Foto: © Cornelia Roth

12 × tgl., bei chronischen Verlaufsformen 1- bis 3-mal tgl. 1 Tbl.

### Bei Sinusitiden:

- *Sinupret*® Saft und Tabletten (Fa. Bionorica): 3 × tgl. 7 ml Saft bzw. 3 × tgl. 2 Tbl.

*Gentiana lutea* ist als homöopathisches Einzelmittel ab D 1, C 1 bzw. Q 1 (Fa. Arkana, Fa. DHU, Fa. Remedial) und auch spagyrisch aufbereitet als Einzelessenz erhältlich (Fa. Phylak, Fa. Spagyros).

## Bewährte Rezepturen

### Herstellung eines Enzianweins für die eigene Hausapotheke:

Je 1 EL klein geschnittene Enzian- und Ingwerwurzel mit 2 EL Pfefferminzblättern in ein Schraubglas geben und mit 400 ml Portwein auffüllen. 1 Woche lang stehen lassen, täglich kräftig schütteln und dann abgießen. Bei Verdauungsschwäche und zur Kräftigung 2 × tgl. 1 EL vor dem Essen einnehmen.

Dieser Artikel ist online zu finden unter:  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1355321>

### Apothekerin Cornelia Roth

Mitnhaberin der Freiburger Heilpflanzenschule  
79111 Freiburg im Breisgau  
E-Mail: [cornelia.roth@heilpflanzenschule.de](mailto:cornelia.roth@heilpflanzenschule.de)  
Internet: [www.heilpflanzenschule.de](http://www.heilpflanzenschule.de)