

Indischer Wassernabel (*Centella asiatica* [L.]

Synonyma: Tigergras, Gotu Kola, indische Pfennigwurzel

Herkunft: Indien, Südchina, Madagaskar

Geschichte

Der indische Wassernabel wird schon lange in der **TCM** und **Ayurveda-Medizin** als „Anti-Aging“-Mittel bei Konzentrationsstörungen bis hin zur Senilität eingesetzt. Sein chinesischer Name Fo Ti Tien bedeutet soviel wie „Elixier für ein langes Leben“. In Indien gilt der Wassernabel als meditationsfördernd, er soll die beiden Hirnhälften harmonisieren, dadurch die Gedächtnisleistung verbessern und bei geistiger Erschöpfung helfen. In den letzten Jahren hat ihn auch der europäische Markt entdeckt. Seine verjüngende und straffende Wirkung wird von der Kosmetikindustrie im Bereich Hautpflege und Zellulitisbehandlung hochgelobt.

Botanischer Steckbrief

Das mehrjährige Doldengewächs ist der Familie der Doldenblütler oder **Apiaceae** zugeordnet. Der indische Wassernabel gedeiht sowohl im sumpfigen, nährstoffreichen Gebiet, wo er Schwimmblattformen ähnlich der Seerose bildet, wie auch in eher trockenen Gebieten. Da bilden sich dann bis zu 15 cm hoch gestielte Blätter. Das Charakteristische dieser Blätter ist ihre rundliche Form, am Rande eingekerbt und in der Mitte, wo der Stengel ansetzt, **nabelartig** eingesunken. Daher stammt auch der Name „Hydrokotyle“ – aus „hydor“ = Wasser und „kotyle“ = Nabel. Kleinste achselständige Blütendolden blühen das ganze Jahr über.

Centella asiatica ist nur sehr schwer kultivierbar und wird daher nicht angebaut. Für die medizinische und kosmetische Verwendung wird das **Kraut** verwendet. Dieses kann das ganze Jahr über geerntet werden.

Signaturenlehre

Auf den ersten Blick scheint der Wassernabel kaum ein einziges typisches Merk-



Abb. 1 Indischer Wassernabel (*Centella asiatica* [L.]). In der TCM und Ayurveda-Medizin als „Anti-Aging“-Mittel bekannt. Foto: © Wikimedia Commons/Forest & Kim Starr

mal der Doldenblütler wie Fenchel, Kümmel oder Engelwurz zu besitzen. Ungewöhnlich ist bspw. sein kreisrundes Blatt, das auf einen starken Einfluss des Elements Wasser deutet. *Centella* ist „wassergeboren“ – ihr Lebensraum ist im oder am Wasser, dazu noch in warmen Regionen mit hoher Luftfeuchtigkeit. Dieses Wasser lässt kaum einen Austausch mit dem Luftigen, dem **merkuriellen Prinzip in der Spagyrik** zu, welche Eigenschaft sonst den Apiaceen so eigen ist. Umso mehr ist ein starkes Durchsetzungsvermögen dieser Pflanze zu erwarten. In ihrer intensiven Auseinandersetzung mit dem Element Wasser zeigt sich dann auch ihre fördernde Wirkung auf Absonderungsprozesse, indem sie insbesondere über Blase und Uterus ableiten kann. Ihre Problematik mit Austausch und Grenze zeigt sich in den Hautbeschwerden, die oft mit einer übermäßigen oder gegenteilig mit zu wenig bestimmten Abgrenzung des Ichs einhergehen.

Mit seinen kriechenden Wurzeln bohrt sich der indische Wassernabel in den schlammigen, humusreichen Boden und absorbiert aus der verrotteten Bodenschicht die Nährstoffe, die er zur Ausbreitung seiner Blätter braucht. Genauso ist *Centella* imstande, dem Bindegewebe **Schlackenstoffe** zu **entziehen**, dieses zu straffen und Zellulitis zu mindern. Eine wahrlich interessante Pflanze!

Inhaltsstoffe

Als Wirkstoffe finden sich im Kraut des Wassernabels das Alkaloid Hydrocotylin, Bitterstoffe, Saponine, organische Säuren und ätherische Öle.

Wirkungen

Indischer Wassernabel wirkt konzentrationssteigernd, nervenberuhigend, harntreibend, entschlackend, entgiftend, hautweichend und wundheilend. Gemäß neuer Studien verfügt der Wassernabel auch über

antibiotische, antimykotische und zytostatische Eigenschaften sowie eine belegte sedative und antidepressive Wirkung.

Bewährte Indikationen

In der Pflanzenheilkunde Europas wird der Wassernabel zur Behandlung von ekzematösen Hautausschlägen, Hautverhärtungen, Schuppenflechte, Ödembildung im Bindegewebe und bei Zellulitis eingesetzt.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Es sind keine Nebenwirkungen bekannt. In zu hoher Dosierung kann es zu Kopfschmerzen, gereizten Harnwegen und Hautjucken kommen. Über die Verträglichkeit während der Schwangerschaft gibt es keine umfangreichen Erfahrungen, bei normaler Dosierung sollten aber keine negativen Wirkungen auftreten.

Darreichungsformen/Dosis

Tee: Als Tee werden 2 TL Wassernabelkraut mit 1 Tasse kochendem Wasser übergossen, 10 min ziehen lassen und anschließend abseihen (1–2 Tassen tgl.).

Fertigpräparate, die *Centella asiatica* enthalten, finden sich viele auf dem Markt:

- **allergo-loges® Tropfen** (Fa. Dr. Loges): gerötete, schuppige Hautstellen oder rote, angeschwollene und stark juckende Hautflecken, Allergien (bei akuten Beschwerden alle halbe bis ganze Stunde 5–10 Tr., jedoch höchstens 12 × tgl.; bei chronischen Beschwerden 3 × tgl. 5–10 Tr.)
- **Vulniphän® Vaginalovula** (Fa. Dr. Pflieger): Vaginaltrockenheit, Regeneration der Vaginalschleimhaut bei Atrophie und Dystrophie (abends ein Ovulum einführen)
- **Cefabene Cistus Komplex®**, Verdünnung zur Injektion (Fa. Cefak): Juckreiz bei Ekzemen

Homöopathisches Einzelmittel: *Centella asiatica* (Hydrocotyle) ab D 1/C 1 (Fa. DHU, Fa. Staufen Pharma)

Spagyrik: Spagyrisch aufbereitet ist *Centella asiatica* erhältlich als Einzelessenz (Fa. Spagyros), im akuten Fall bis zu 6 × tgl. 2–3 Sprühstöße in den Mund geben, bei chro-

nischen Erkrankungen 1–2 × tgl. 2–3 Sprühstöße.

Bewährte Rezepturen

Spagyrische Rezeptur (über die Apotheke zu gleichen Teilen mischen lassen) zur Behandlung von juckenden Hautausschlägen und Ekzemen:

- *Centella asiatica*
- *Solanum dulcamara*
- *Viola tricolor*
- *Juglans regia*
- *Betula pendula*

Dosierung: 3–6 × tgl. 2–3 Sprühstöße in den Mund geben. Bei starkem Juckreiz kann die Dosierung auf bis zu stündlich erhöht werden.

Dieser Artikel ist online zu finden unter:
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0032-1321944>

Apothekerin Cornelia Nünlist-Roth
Sonnacker 1, CH-8905 Arni
E-Mail: cornelia.nuenlist@spagyros.de