

# Notbrot und Kindsmacher

Der **STINKENDE STORCHSCHNABEL** (*Geranium robertianum* L.) –  
volksheilkundlich bewährte Pflanze für Halsschmerzen bis Wundheilung. ✍️ Cornelia Stern

**In ganz Europa**, Asien und Nordafrika ist er beheimatet: der Stinkende Storchschnabel (*Geranium robertianum* L.). Als Ruderalpflanze findet man ihn in Hecken, an Mauern und auf Schuttplätzen. Er bevorzugt schattige bis halbschattige Standorte mit wechselnd feuchten, schwach sauren und nährstoffreichen Böden. Bekannt geworden ist die Pflanze auch als Ruprechtskraut, Roberts-kraut, Kranichschnabel, Wanzenkraut, Bockskraut, Gottesgnadenkraut, Himmelsbrot, Notbrot, Rotlaufkraut oder Kindsmacher. Woher die ganz unterschiedlichen Synonyme stammen, wird deutlich, wenn man die verschiedenen Verwendungen in Vergangenheit und Gegenwart betrachtet.

## Botanischer Steckbrief

Der Stinkende Storchschnabel gehört zu den Geraniengewächsen (Geraniaceen) und ist eine einjährige Pflanze, die bis zu 50 cm hoch werden kann.

An seinem aufrechten, meist rot überlaufenen Stängel sitzen gegenständig angeordnete, handförmige, geteilte Blätter, die aus 3–5 fiederschnittigen Teilblättchen zusammengesetzt sind.

Von Mai bis Oktober erscheinen in den Blattwinkeln meist zwei endständige Blüten mit fünf rosa bis purpurfarbenen Blüten-

blättern und fünf länglichen Kelchblättern (siehe Abbildung 2). Kelche und Blütenstiele sind deutlich behaart.

Nach der Bestäubung bilden sich lang geschnäbelte, spitz zulaufende, rote Spaltfrüchte, deren Fruchtklappen sich nach dem Aufspringen nach außen biegen und kleine Samen bis zwei Meter weit herausschleudern. Die Bestäubung erfolgt durch Insekten – vor allem durch Bienen –, aber auch Selbstbestäubung ist möglich.

Unterirdisch bildet der Storchschnabel eine schwache Pfahlwurzel mit feinen Wurzelseitentrieben aus. Seinen Halt bekommt er kaum durch die Wurzeln, sondern durch die unten bogig geformten Stängel, die ihn rosettenartig auf der Erde abstützen (siehe Abbildung 3). In Notzeiten wurden diese feinen Wurzeln ausgegraben und als Gemüse zubereitet gegessen. Daher kommen die volkstümlichen Namen wie Notbrot oder Himmelsbrot.

## Seit dem späten Mittelalter gerühmt

In der Heilkunde des Altertums werden zwar einige Geraniumarten erwähnt, aber sehr wahrscheinlich handelt es sich nicht um den Stinkenden Storchschnabel. Hingegen wird er von den Heilkundigen des späteren Mittelalters sehr gerühmt. Die Botaniker und Ärzte Pietro Andrea Matthiolus und Hieronymus Bock führ-



Abb. 1 Der Stinkende Storchschnabel (*Geranium robertianum* L.) ist eine Ruderalpflanze, die den Menschen mit seinen Standorten wie Mauervorsprüngen oder Straßenrändern begleitet.



Abb. 2 Der Stinkende Storchschnabel hat Blüten mit fünf rosa bis purpurfarbenen Blütenblättern und blüht von Mai bis Oktober.



ten sie als Heilmittel für Geschwüre und Wunden auf. Der Arzt und Apotheker Tabernaemontanus destillierte sein Kraut und empfahl das Hydrolat zum Einnehmen bei stumpfen Verletzungen, als harntreibendes Mittel bei Nierengrieß und bei Nierenschmerzen.

## HINTERGRUNDWISSEN

### Der Namensursprung

Ob die volksheilkundliche Verwendung bei Kinderwunsch zu der deutschen Bezeichnung Storchschnabel geführt hat, da der Storch im Volksmund die Kinder bringt, ist nicht bekannt. An seinem Attribut „stinkend“ scheiden sich die Geister. Die einen mögen den Geruch, die anderen finden ihn sehr unangenehm und beschreiben ihn als wanzenartig. Andere Heilkundige behaupten, dass sein Name gar nicht mit seinem Duft zu tun hat, sondern mit seinen Standorten. Und so trifft man den Storchschnabel als Ruderalpflanze tatsächlich oft an „unreinen“, stickstoffangereicherten Orten an wie Mauervorsprünge und Straßenränder, die Hunden gerne beim Gassigehen benutzen.

Der botanische Gattungsname „Geranium“ stammt vom griechischen Wort „geranios“ für „Kranich“ ab, da die Frucht einem langgeschnäbelten Vogelkopf gleicht. Beim Artnamen „robertianum“ gibt es zwei Deutungen. Die erste berichtet davon, dass der Heilige Robert oder Ruprecht, Erzbischof von Salzburg und Begründer des Zisterzienserklusters, von der Heilung seines Hautleidens mit Storchschnabel berichtet haben soll. Die andere (wahrscheinlichere) weist auf die Anlehnung an das althochdeutsche Wort „rotpreht“ für „in roter Farbe glänzend“ und beschreibt damit die rosarote Blüte sowie die rötlichen Stängel und Früchte.

Auch Hildegard von Bingen erwähnt in ihrer Physica den Storchschnabel als Heilmittel bei Herzkrankheiten und Gemütsverstimnungen: Er würde das Herz stärken und fröhlich machen.

In der tradierten Volksheilkunde wurde die Heilpflanze innerlich wie äußerlich verwendet: innerlich gegen Fieber, Gicht sowie Nieren- und Blasenleiden, äußerlich bei Hautentzündungen, Zahn- und Halsschmerzen.

In der Frauenheilkunde schaut der Storchschnabel ebenfalls auf eine lange Tradition zurück. Schon Albrecht von Haller, der im 18. Jahrhundert lebte, sah einen engen Zusammenhang mit gewissen „Mutterleiden“ und lobte die Wirkung des Storchschnabels als abschwellendes und lymphflussförderndes Wundkraut bei Stillenden mit Brustentzündung und bei stockendem Milchfluss. Bekannt ist auch sein Einsatz als sogenannter Kindsmacher, wie er auch genannt wird: Bei Tieren beobachtete man einen positiven Einfluss auf die Fruchtbarkeit und konnte die empfängnisfördernde Wirkung auch bei unfruchtbaren Frauen erkennen. In der Tat fördert der Storchschnabel die Entgiftungsmöglichkeit des Körpers über die Lymphe, was im Sinne einer guten Vorbereitung für eine Empfängnis und Einnistung des befruchteten Eis ins „saubere Nestchen“ angesehen werden kann (siehe Abschnitt „Bewährte Indikationen bis heute“).

### Wie der Storchschnabel wirkt

Arzneilich verwendet man das Kraut des Stinkenden Storchschnabels (*Geranii robertiani herba*). Als Heilpflanze wird der Storchschnabel wenig verwendet und stammt daher aus Wildsammlung und nicht aus Kulturen. Geerntet wird das blühende Kraut von Mai bis September, wobei in den ersten beiden Monaten die Heilkräfte ausgeprägter sein sollen.



Abb. 3 Die bogig geformten Stängel des Stinkenden Storchschnabels stützen die Pflanze rosettenartig auf der Erde ab. Denn die Wurzeln sind schwach und bieten kaum Halt.

Zu seinen Wirkstoffen zählen bis zu 15% Gerbstoffe, die vorherrschend zu den Ellagitanninen gehören, Flavonoide wie Rutin und Hyperosid sowie ätherisches Öl, unter anderem mit Geraniol.

Die heilkräftigen Eigenschaften des Storchschnabels beruhen zum einen auf den Gerbstoffen. Diese wirken adstringierend, austrocknend, stopfend, blutstillend (hämostyptisch), antiphlogistisch, keimhemmend und wundheilend und sind innerlich zur Behandlung der Diarrhö, äußerlich bei nässenden Ekzemen, eitrigen Wunden und Aphthen angezeigt. Die Entzündungshemmung hängt jedoch zum anderen auch eng mit den Flavonoiden zusammen, die zusätzlich in Kombination mit dem ätherischen Öl die entgiftende, ausleitende und lymphflussfördernde Wirkung ausmachen.

### Bewährte Indikationen bis heute

Heilmittel aus dem Storchschnabelkraut werden äußerlich und innerlich angewendet. Zu beachten ist, dass seine Gerbstoffe so gut wie nicht ins Blut aufgenommen werden und daher nur auf der Oberfläche der Haut und der Magen-Darm-Schleimhaut wirken können.

In der Erfahrungsheilkunde wird das Kraut bis heute innerlich bei Durchfall, zur Anregung des Lymphflusses und bei Drüenschwellungen eingesetzt, äußerlich zur Blutstillung, zur Wundheilung, bei nässenden Ausschlägen sowie leichten, nässenden Ekzemen. Zudem hat es eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung als Mundspülung bei Aphthen (cave: Zahnarztvorbehalt) und bei Halsschmerzen.

Eine besondere Bedeutung hat es aufgrund seiner lymphflussfördernden und damit entgiftenden und ausleitenden Wirkung in der Frauenheilkunde. Hier wird es bei Frauen mit Kinderwunsch eingesetzt, wenn keine organischen Ursachen für die Unfruchtbarkeit bestehen.

Alle Kommissionen (Kommission E, ESCOP und HMPC) haben keine Monografie zum Storchschnabel erstellt.

Es gibt keine bekannten Anwendungsbeschränkungen beim Storchschnabel.

### Signatur

Das Wesen des Storchschnabels ist sehr besonders und eröffnet ein weiteres Feld für seinen Einsatz als Heilmittel für seelische Beschwerden. Sein volkstümlicher Name "Gottesgnadenkraut" weist auf seine Fähigkeit hin, eine Umstimmung bei Traumatisierung und Schock, bei Verlust von Halt und Sicherheit zu ermöglichen.

Mit seinen roten Stängeln und der blutroten, spitzen Storchschnabelfrucht zeigt die Heilpflanze eine deutliche Mars-Signatur. Mars steht für Kraft und Energie im positiven Sinn, für unseren Lebenssaft Blut, aber auch für rohe Gewalt. Und so wird der Storchschnabel bei „Vergiftungszuständen“ nach seelischer oder körperlicher Gewalt, nach traumatisierenden Erlebnissen und schweren Verlusten eingesetzt. Er unterstützt Menschen, die es aus eigener Kraft nicht mehr schaffen, in ein harmonisches Leben zurückzufinden und daher eine Stütze brauchen. Auch dies kann

man als Signatur beim Storchschnabel gut beobachten. Er bildet nämlich nur ein schwaches Wurzelwerk aus, das man ohne große Anstrengung von Hand aus dem Boden ziehen kann, hat also kaum Erdung. Und damit er doch etwas Halt findet, stützt er sich mit seinen bogenförmigen Trieben rosettenartig auf dem Boden ab (siehe Abbildung 3).

Seine feingliedrige Gestalt deutet auf eine Merkur-Signatur. Der Planeteneinfluss Merkur steht für Leichtigkeit, für das Verlassen der Erdschwere, für das wieder In-den-Fluss-Kommen. Und in der Tat vermag der Storchschnabel auch auf dieser Ebene zu helfen, indem er die Wandlungsfähigkeit unterstützt, Blockaden sowie Schockzustände auflöst und alles wieder ins Fließen bringt. Auch bei Therapieresistenzen sollte man an ihn und seine Kräfte denken.

### Darreichungsformen – Tee, Tinktur, Fertigpräparat

Eine beliebte Anwendung des Storchschnabelkrauts ist ein Aufguss (Infus) als Teezubereitung. Dazu übergießt man 2- bis 4-mal tgl. 5 g Storchschnabelkraut mit 150 ml heißem Wasser, lässt den Tee bedeckt 10 min ziehen und seiht dann ab.

Die Teezubereitung kann auch zur Mundspülung bei Mundschleimhaut- oder Zahnfleischentzündungen (cave: Zahnarztvorbehalt) sowie zum Gurgeln bei Halsschmerzen verwendet werden.

Zur Herstellung eines wässrig-alkoholischen Auszugs (einer Tinktur) setzt man Storchschnabelkraut im Verhältnis 1 : 5 bis 1 : 10 mit Ethanol 50 Vol.-% an. Dies lässt man an einem warmen Standort 3 Wochen stehen, schüttelt alle 2–3 Tage leicht und seiht dann ab. Diese Tinktur kann innerlich wie äußerlich eingesetzt werden. Dazu 3 × tgl. 20 Tr. in etwas Wasser einnehmen oder für Umschläge und Auflagen die Tinktur im Verhältnis 1 : 5 mit Wasser verdünnen.

Als Fertigpräparate sind erhältlich:

- **Geranium robertianum** Urtinktur (Fa. Ceres): bei Drüenschwellung, Hautkrankheiten, psychischen Lähmungszuständen, Melancholie und Traurigkeit infolge von Schrecken und Trauma, psychisch bedingten Schockzuständen, zur Aktivierung des Lymphflusses, Entgiftung über die Lymphe; Dosierung: 1- bis 3-mal tgl. 2–5 Tr. in etwas Wasser einnehmen; im Akutfall stündlich 3 Tr. pur oder in etwas Wasser einnehmen (bis max. 20 Tr. tgl.)
- **Colocyntis comp.** Hanosan (Fa. Hanosan): enthält Geranium rob. Urtinktur in Kombination mit Arsenicum album D2, China D1, Colocyntis D1 und Sanguinaria D4; Anwendung bei Durchfall und Darmwandentzündung; Dosierung: 4 × tgl. 15 Tr. in etwas Wasser
- **Lymphomyosot®** Tabletten, Tropfen und Ampullen (Fa. Heel): enthält Geranium rob. D4 in Kombination mit anderen homöopathischen Mitteln; Anwendung zur Förderung der natürlichen Lymphdrainage, Reduzierung lymphatischer Ödeme, Lymphdrüenschwellungen in Verbindung mit chronischer Mandelentzündung; Dosierung: 3 × tgl. 3 Tbl. im

**REZEPT****„Nestreiniger“-Tee bei Kinderwunsch**

<i>Geranii robertiani herba</i> (Storchschnabel)	10 g
<i>Alchemillae herba</i> (Frauenmantel)	10 g
<i>Rosae flos</i> (Duftrose)	5 g
<i>Glechomae herba</i> (Gundermann)	5 g
<i>Solidaginis herba</i> (Goldrute)	10 g
<i>Urticae folium</i> (Brennnessel)	10 g

2- bis 3-mal tgl. 2 TL Teemischung mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 10–15 min bedeckt ziehen lassen und abseihen.

Mund zergehen lassen oder 3 × tgl. 15–20 Tr. einnehmen oder 1 Amp. tgl. i.m./s.c. injizieren


Als homöopathisches Einzelmittel ist *Geranium robertianum* als Urtinktur sowie in diversen Potenzstufen erhältlich (Fa. Gudjons, DHU). Oft wird in der Homöopathie eine andere Art, nämlich *Geranium maculatum* verwendet. Dieser Storchschnabel ist in Amerika heimisch und wurde dort das erste Mal einer Arzneiprüfung an Gesunden unterworfen. Die Wirkungen sind weitgehend dieselben.

Spagyrisch aufbereitet ist *Geranium robertianum* als ionis Tinktur von der Firma Spagyrik Pharma Produktions GmbH, bei Spagyros (CH) und Heidak erhältlich.

**Fazit**

Dass eine so unscheinbare, kaum beachtete Pflanze sowohl im körperlichen wie auch im seelischen Bereich unterstützen kann, ist immer wieder aufs Neue faszinierend. Es lohnt sich, nicht nur die großen bekannten Heilpflanzen zu kennen, sondern den Blick auch auf die „Vergessenen“ zu richten. ●

Quelle Abb. 1–3: Cornelia Stern

 Dieser Artikel ist online zu finden:  
<http://dx.doi.org/10.1055/a-1181-2647>

**CORNELIA STERN**

Cornelia Stern ist Apothekerin mit Spezialisierung in Naturheilkunde. Zusammen mit ihrem Mann leitet sie die Freiburger Heilpflanzenschule und ist als Dozentin für Phytotherapie, Spagyrik, Gemmotherapie und Klassische Homöopathie tätig. Zudem ist sie Autorin der Bücher „Gemmotherapie“ und

„Die Heilkraft der Pflanzenknospen“ sowie Mitherausgeberin der DHZ.

**E-Mail:** [cornelia.stern@heilpflanzenschule.de](mailto:cornelia.stern@heilpflanzenschule.de)  
**Internet:** [www.heilpflanzenschule.de](http://www.heilpflanzenschule.de)