



Die Bibernelle (*Pimpinella saxifraga*)



Der Ursprung der Bezeichnung Pimpinella liegt im Dunkeln. Von einigen Sprachforschern wird der Name auf das lateinische piper für «Pfeffer» zurückgeführt. Dieser Zusammenhang kommt wohl daher, dass die Wurzel auf der Zunge einen würzigen, nachher brennend scharfen Geschmack hinterlässt. Der Name erscheint erstmals im 7. Jahrhundert beim italienischen Arzt Benedictus Crispus. Doch die Bezeichnungen Pimpinella, Bibernelle u. Ä. wurden für die verschiedensten Pflanzen gebraucht. Heute lässt sich nicht mehr feststellen, welche Arten damit gemeint waren. Ab dem 16. Jahrhundert wird die Bibernelle zweifelsfrei in allen Kräuterbüchern erwähnt. 1626 wurde sie im «Kreutterbuch» des Matthiolus gegen Phthisis, Fieber, Stoss, lokal bei Sehschwäche und bei Milchmangel erwähnt. Im Volksmund wurde der Name Bibernelle als Schimpf- und Spottname verwendet. Davon zeugen der elsässische Spottname «Mamsell Bimperl» und das Schweizer «Pimpernell» als verächtliche Bezeichnung für eine dicke Weibsperson.

Der Name saxifraga ist

abgeleitet von saxifragus, was «felsbrechend», «in Felsritzen wachsend» oder «Steinbrech» bedeutet. Die Bibernelle galt, wie auch andere als Steinbrech bezeichnete Arten (z.B. *Saxifraga granulata*), als Mittel gegen Blasensteine. So schreibt Hieronymus Bock 1551: «Bibernelle ist ein recht steingewächs, denselbigen zermalen und auszutreiben».

Die Pflanze ist in Europa, Asien und im Kaukasus heimisch. Sie wächst auf Wiesen, an Ufern und sonnigen Hängen aber auch auf kargen Flächen oder Schutthalden.

Die große Bibernelle kann bis zu einem Meter hoch wachsen. Ihre Stängel sind nicht mit Blättern bewachsen und hohl. Die Blätter wachsen nahe am Boden und am Stängel versetzt. Sie bilden gefiederte Blattstände aus und sind an den Rändern zerschlitzt. Die Blüten der Bibernelle sind in fünf- bis zwölfstrahligen Dolden angeordnet, sehr klein und weiß-rosa gefärbt.

Beide Arten sind sich recht ähnlich. Ihre Standorte sind jedoch unterschiedlich: Die Große Bibernelle kommt auf Fettwiesen und in Staudenfluren, vor allem im Bergland vor; die kleinere Verwandte bewohnt Magerrasen, trockene Wälder und Heiden.

Schon im 8. Jahrhundert nutzten heilkundige Menschen bei uns die Bibernelle. Das weiß man wegen der mündlich überlieferten alten Merkreime. Mal sollte das **Heilkraut gegen die Pest** helfen („Esst Bibernelle und Baldrian, dann geht die Pest euch gar nichts an“), mal **bei Herz-Kreislauf-Problemen**: „Esst Steinobst und Bibernelle, so wird das Herz euch nicht anschwellen.“ Sprichwort zur Zeit der Pest im Spätmittelalter: *Esst Bibernelle, dann sterbt ihr nicht so schnell!*“ Der Renaissance-Arzt Tabernaemontanus schreibt 1588 davon als Allheilmittel.

Dass man der Bibernelle solche Wirkung zuschrieb, könnte an ihrem scharfen, unangenehmen Geruch gelegen haben, der mit dem eines Ziegenbocks verglichen wird. Entsprechend der Signaturenlehre meinte man früher, dass der Gestank der Wurzel den Gestank der Pestilenz vertreiben würde.

Aber auch bei vielen anderen Gebrechen baute man in jenen Zeiten auf die Heilkraft dieses Doldenblütlers der Gattung Pimpinella.

Die Bibernelle blüht von Juni bis August. Als Arzneimittel werden die **Wurzeln** der Bibernelle verwendet. Man kann sie entweder von **März bis April** oder von **September bis Oktober** ernten.

Heil- und Wirkstoffe:

Ihre Heilwirkung geht auf die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe zurück, die in der Wurzel der Bibernelle enthalten sind. Dazu gehören laut Mannfried Pahlow (Autor: „Das große Buch der Heilpflanzen“): **Samen und Wurzel** der großen wie kleinen Bibernelle enthalten ätherisches Öl, Gerb- und Bitterstoffe und natürliche sekundäre Pflanzenstoffe wie Saponine, Polyacetylene, Cumarine. Die **ätherischen Öle** sind für die **schleimlösende, reizlindernde und entzündungshemmende Wirkung** verantwortlich. Saponine sind sekundäre Pflanzenstoffe, die mit Wasser aufschäumen, darum heißen sie auch Seifenstoffe. Medizinisch sind Saponine als Schleimlöser beliebt, denn sie verflüssigen Schleim bei Erkältung, Husten, und Schnupfen.





Anwendung

In der heutigen Heilkunde ist die Bibernelnwurzel etwas in Vergessenheit geraten. Laut der Kommission E kann Pimpinellae bei Katarrhen der oberen Luftwege eingesetzt werden. Der Droge wird eine hustenreizlindernde, schleimlösende und milde auswurfördernde Wirkung zugeschrieben.

Beschrieben wird sie auch als Mittel gegen Steinleiden und Schmerzen sowie zur Anregung der Schleimhäute, Hautdrüsen und Nieren. Letztere Anwendung machte sich auch Sebastian Kneipp zunutze. Er verwendete die Bibernelle zur Behandlung von Gicht und Nieren- oder Blasensteinen sowie zur Reinigung von Lunge, Nieren und Blase.

In der Homöopathie kommt die Pflanze bei Fieber und Wirbelsäulenschmerzen zum Einsatz. Als medizinisch wirksamer Bestandteil gilt das in den Wurzeln enthaltene ätherische Öl.

Traditionell kannte man die Pflanze als **Mittel gegen Husten und Heiserkeit, Gicht, Blasensteine, Sodbrennen und nervöse Herzbeschwerden**.

Die kräuterkundige Heilige **Hildegard von Bingen** nahm den Saft der Wurzeln und mischte ihn mit Mehl, Ingwer, Wolfsmilch und Osterluzei zu kleinen Küchlein, die in der Sonne getrocknet wurden. Das Ganze sollte die Verdauung in Schwung bringen. **Gegen Übelkeit und Erbrechen** empfahl sie ähnliche Küchlein aus Bibernelle, Kümmel, Pfeffer und Mehl.

Die Bibernelnwurzel ist in vielen Brusttee-Mischungen mit ätherischen Ölen (Husten- und Bronchialtees) als Beimischung enthalten. Eine allzu große Wirkung sollte man sich von solchen Tees jedoch nicht erhoffen, denn die ätherischen Öle sind meist in einer zu geringen und damit unwirksamen Dosis enthalten, außerdem in Wasser nur wenig löslich und ein großer Teil der Ölbestandteile geht beim Überbrühen mit heißem Wasser verloren. Der Nutzen ätherischer Öle in diesen Tees liegt wohl allein im Geschmack und in der Flüssigkeitszufuhr, die einen sekretverflüssigenden Effekt haben soll.

Aus der Wurzel der Bibernelle kann man Tee **oder** Tinkturen selbst herstellen.

Tinktur aus Bibernelle kann man zum Gurgeln bei Halsentzündungen verwenden. Diese pflanzlichen Inhaltsstoffe wirken unter anderem entzündungshemmend, verdauungsfördernd **und** schleimlösend. Deshalb kann man die Bibernelle als Hausmittel gegen Bronchitis, Asthma oder Halsentzündungen verwenden.

Die Anwendung von Bibernelle

Bibernelle-Tee

Diesen kann man als Mittel gegen Halsentzündungen, Bronchitis oder Asthma trinken.

1. Man setzt einen gehäuften Teelöffel der Wurzel mit 250 Milliliter kaltem Wasser an.
2. Erhitzt die Mischung langsam, bis das Wasser zu sieden beginnt.
3. Den Tee nun für eine Minute abkochen und gießt ihn anschließend durch ein Sieb, um die Stückchen zu entfernen.
4. Man kann den Tee noch mit Honig süßen. Als ungesüßte Variante kann man ihn auch nur zum Gurgeln verwenden.

Bibernelle-Tinktur

Bei Halsbeschwerden eignet sich auch Bibernelle-Tinktur. Man gibt etwa 30 Tropfen Tinktur in ein Glas Wasser und verwendet die Mischung zum Gurgeln.

Bei erkältungsbedingtem Husten

Pimpinellae radix findet man sehr selten als Droge in Fertigarzneimitteln. Ein Beispiel ist das traditionelle pflanzliche Hustenmittel Cefabronchin® (Auszüge aus Bibernelnwurzel, Eucalyptusblättern, Thymiankraut, Isländisch Moos u. a.). Auch in manchem Schwedenbitter sind Bibernelnwurzel-Auszüge mitenthalten.

Getränke

Die Bibernelle wird traditionell als sog. Magenmittel in Bitterschnäpsen und Kräuterlikören verwendet. Das ätherische Öl ist blau und wurde früher zum Färben von Weinbrand verwendet (auch die Wurzel läuft an der Luft bläulich an).

Aufbereitung der Bibernelle-Wurzel

- Die Wurzeln kann man frisch verarbeiten oder trocknen.
- Getrocknete Wurzeln kann man in einem luftdichten Gefäß für längere Zeit aufbewahren. Wenn man die Wurzeln selbst sammelt, muss man diese erst einmal von Erde befreien. Diese wird der Länge nach gespalten und hängt sie an einem luftigen, trockenen Ort für etwa eine Woche auf. Danach kann man sie noch bei etwa 40 Grad zum Nachtrocknen in den Ofen legen.

Achtung:

Die Blüten der Bibernelle ähneln denen des hochgiftigen Gefleckten Schierlings, daher sollte man Bibernelle immer auch anhand weiterer Merkmale wie Blätter und Geruch bestimmen.

Hinweis: Im Volksmund wird auch der Kleine Wiesenknopf aus der Familie der Rosengewächse häufig als Bibernelle bezeichnet. Hier besteht eine große Verwechslungsgefahr. Deshalb ist darauf zu achten, daß die Bibernelle erst eindeutig bestimmt wird, bevor man sie sammelt.



Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

Haus-Apotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Kloostergarten, Pater Simons, Kosmos-Verlag

Kölbl's Kräuterfibel, Konrad Kölbl, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

Medizin der Erde, Heilanwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen, Susanne Fischer – Rizzi, AT-Verlag

1) <https://utopia.de/ratgeber/bibernelle-wirkung-und-verwendung/>

<http://heilpflanzenwissen.at/pflanzen/die-bibernelle/>

<https://landkind.blog/natur-apotheke-die-bibernelle?v=4d07add34d1b>

<https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/bibernelle/>

<https://www.kraeuterabc.de/kraeuter/bibernelle/#eigenschaften>

https://www.avogel.de/pflanzenlexikon/pimpinella_saxifraga.php

2) Otto Zekert (Hrsg.): *Dispensatorium pro pharmacopoeis Viennensibus in Austria 1570*. Hrsg. vom österreichischen Apothekerverein und der Gesellschaft für Geschichte der Pharmazie. Deutscher Apotheker-Verlag Hans Hösel, Berlin 1938, S. 151 (*Pimpinella*).