



Kleine Brunelle (*Prunella Vulgaris*)



Prunella vulgaris ist der botanische Name dieser Pflanze, die zu den Lippenblütlern zählt. Die Kleine Brunelle wächst auf feuchten Wiesen bis in die Höhe von 2000 Meter, ist also auch im Mittelgebirge häufig anzutreffen.

Da die Braunelle aber so klein ist, sie wird gerade einmal zwanzig Zentimeter hoch, muss man genau hinschauen, um sie zu entdecken. Die Kleine Braunelle ist ein immergrüner, meist ausdauernder Hemikryptophyt (siehe Bild).



Sie bildet wurzelnde oberirdische Ausläufer aus, mit denen sie sich auch vegetativ vermehren kann.

Die Stängel werden 5 bis 30 cm groß, sind aufsteigend und spärlich behaart. Mit ihren dunkelblauen Blüten ist sie eine Zierde unserer Wiesen und bei den Bienen sehr beliebt. Sie ist nicht sehr auffällig mit ihrem niederen Wuchs und wird daher oft im hohen Gras der Wiesen übersehen. Sie wächst fast in jeder Wiese und übersteht auch regelmäßiges Mähen mit dem Rasenmäher. Ähnlich wie das Gänseblümchen beginnt sie schon bald nach dem Mähen wieder zu blühen. Daher ist der englische Name Selfheal (Selbstheilung) recht treffend, die Brunelle scheint unverwundlich zu sein und kann so wie das Gänseblümchen als Heilmittel gegen Verletzungen betrachtet werden.



Die essbaren und bitter schmeckenden Blätter und Blüten der Braunelle können vielseitig in der Küche verwendet werden. Die Inhaltsstoffe der Braunelle sind auch medizinisch interessant und werden heute in der Traditionellen Chinesischen Medizin verwendet.

Matthioli (1501-1577) schreibt über die von ihm „*Consolida minoris*“ genannte Heilpflanze: "*Braunelle hat den Namen von ihrer Eigenschaft, daß sie bei Entzündung der Zunge, welche man die Bräune nennt, gebraucht wird. Heißt auch Gottheil von seiner heilsamen Kraft, denn es ist ein edles Wundkraut, trocknet und säubert.*

Braunellen in Wein oder Wasser gesotten und getrunken, treiben das geronnene Blut, stillen die hitzigen Schmerzen, heilen allerlei Verwundung im Leib. Solches tut auch der Saft. Das Kraut mit den Blumen in Wein oder Honigwasser gesotten oder der ausgepreßte Saft dienen zum Gurgeln bei der Bräune, Mundfäule und wundem Hals. Die Wunden, alt oder neu, mögen damit gewaschen werden. Das frische Kraut gestoßen, mit Essig und Rosenöl über die Stirne gelegt, mildert das Kopfweh; mit Scabiosen gestoßen und aufgelegt, zeitigt es die Karbunkel und heilt die Wunden."

Heil- und Wirkstoffe:

Die Pflanze enthält Gerbstoffe (Tannin), Flavonoide, Terpene, Triterpene (Ursolsäure), Saponine und andere wirksame Bestandteile. Sie wird im asiatischen Raum als traditionelle Heilpflanze bei verschiedenen Beschwerden angewandt. Eventuelle adstringierende Anwendungen sind durch die enthaltenen Gerbstoffe erklärbar, und die bekannten Terpene wirken wie in anderen ätherischen Ölen.

Die in der Kleinen Brunelle enthaltene Rosmarinsäure ist die Ursache für ihre Anwendung in der Kosmetikindustrie, die sie in Präparaten zum Schutz der Haut vor Ultraviolett-Strahlung verarbeitet.

In einer Labor-Studie von 1986 konnte einem Inhaltsstoff der Kleinen Brunelle, dem Polysaccharid Prunellin, eine gewisse Aktivität gegen das HI-Virus belegt werden und in einer anderen Labor-Studie die Wirksamkeit gegen Herpes simplex-Stämme gezeigt werden, die gegen Acyclovir (*speziell gegen Herpesviren*) resistent waren.



Anwendung

Die Kleine Brunelle war früher das Mittel der Wahl bei der lebensgefährlichen "Bräune", die man heute als Diphtherie kennt. Aber die unscheinbare Pflanze der Gattung der Lippenblütler (Lamiaceae) kann noch viel mehr.

Die Diphtherie wurde hierzulande noch lange als gefährliche Krankheit betrachtet. Zu ihrer Linderung wurden von Pflanzenkundigen auch verschiedenste Heilpflanzen beigezogen. Die Brunelle besaß in der Bedeutung der Diphtherie-Heilmittel eine solch geachtete Stellung, dass sogar ihr Name vom alten Krankheitsbegriff "**Halsbräune**" abgeleitet wurde. Sie kann auch heute noch z.B. als [Brunellen Mundwasser](#) bei Zahnfleischentzündung oder Aphten eingesetzt werden. Dank ihrer ätherischen Öle und Gerbstoffe kann sie sowohl gegen Atemwegserkrankungen und Probleme der Verdauungsorgane helfen.

1) Brunelle für die Hausapotheke

Als Tee kann die Brunelle zum Gurgeln bei Mund- und Rachenentzündungen angewendet werden. Den Tee trinkt man bei chronischen Atemwegsproblemen, grippalen Infekten und leichten Durchfällen. Als Sitzbad nutzt man den Tee bei Hämorrhoiden, Bindehautentzündungen, und als Umschlag bei entzündlichen Hautproblemen wie Ekzemen und bei Verletzungen.

Die Tinktur kann verdünnt zur Wundreinigung und als Umschlag bei Verstauchungen und Zerrungen eingesetzt werden. Bei Zahnfleischproblemen sollte man die Tinktur zum Mundwasser geben.

Die Salbe hilft bei Hauterkrankungen mit Juckreiz und bei Ekzemen, auch bei Hautproblemen mit Bläschen (Nesselsucht) kann man die Salbe anwenden. Außerdem hilft sie zum Ausheilen von Wunden und zur Narbenbehandlung und nach den neuesten Erkenntnissen gegen Herpes, also Fieberblasen.

Brunelle in der TCM

Im alten China empfahl man Xia ku cao (Brunelle) vor allem gegen Erkrankungen, deren Ursache in einer gestörten Leberfunktion begründet ist. Die Brunelle gilt als kühlend auf die Leber, weshalb sie bei entzündlichen Prozessen in der Leber und daraus resultierender Gelbsucht eingesetzt wird. Neuere chinesische Untersuchungen zeigten, dass Xia ku cao auch bei Bluthochdruck helfen kann, da es eine leichte Erweiterung der Blutgefäße bewirkt. Gemeinsam mit Chrysanthenenblüten setzt man daher in der TCM-Brunelle als Tee gegen Leberstörungen und auch gegen Kopfschmerzen mit Schwindel, deren Ursache hoher Blutdruck ist, ein.

Brunelle hilfreich bei Verletzungen

Einen weiteren Hinweis auf die Anwendung der Brunelle bringt das Betrachten der einzelnen Blüten. Sie ähneln im Profil nämlich einer Hippe, volkstümlich auch „Zappel“ genannt, einem in der Forstwirtschaft verwendeten Beil. Daraus schloss man, dass die Brunelle bei Verletzungen, die durch ein scharfes Werkzeug hervorgerufen werden, helfen kann. Gerard, ein englischer Kräuterkundiger des Mittelalters, schrieb, dass sich mit einem Absud von Brunelle äußere und innere Wunden schnell verschließen würden. In der Volksmedizin wurde die Brunelle bei allen Formen von Verletzungen verwendet. In England und auch in Amerika wird die Brunelle auch heute noch als Wundheilmittel geschätzt und man findet die Pflanze auch in den offiziellen Arzneibüchern.

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:

1) <http://miriamwiegele.at/brunelle-vergessene-heilpflanze/>

<https://heilkraeuter.de/lexikon/braunelle.htm>

<https://www.ch-raimann.ch/heilpflanzen/pflanzenbeschreibung/brunelle>

<https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Kleine-Braunelle.html>

https://www.bionity.com/de/lexikon/Kleine_Brunelle.html

http://www.vhst.de/cgi-bin/adframe/zeitschrift/gesundheit_aktuell/article.html?ADFRAME_MCMS_ID=2061