

Arznei-Engelwurz

Angelica archangelica

Apiaceae · Angelica · Apiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Eine charakteristische Art der Apiaceae mit breiter historischer und kultureller Bedeutung. Ihr Verbreitungsgebiet erstreckt sich von Skandinavien bis Osteuropa, wobei sie sowohl wild als auch kultiviert vorkommt.

WIRKUNG

Expektorierend, krampflösend, immunstimulierend, antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend

ANWENDUNG

Angelica archangelica wird zur Behandlung von Magen-Darm-Problemen wie Flatulenz, Bauchkrämpfen und Blähungen eingesetzt.

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Äußerlich: e Anwendung Siehe: Rezepte: Brust-Öl Salbenküche: Brust-Lanolin-Creme Salbenküche: Brust-Tegomuls-Creme Pflanzenbeschreibung Die Angelika ist eine zweijährige Pflanze.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Effekt: ['Husten', 'Blähungen', 'Völlegefühl'] · System: Atemwege
- Effekt: ['Virenabwehr', 'Antibakteriell'] · System: Immunmodulation
- Effekt: ['Menstruationsbeschwerden', 'Wehenförderung'] · System: Frauenheilkunde
- Effekt: ['Akne', 'Ekzeme', 'Entgiftung'] · System: Haut & Entgiftung

KULTURELLE BEDEUTUNG

In vielen Regionen wird sie kultiviert und als Gewürz- und Heilpflanze angebaut.

ERKENNUNGSMERKMALE

Hohe Stängel, dreifach gefiederte Blätter, aromatische Wurzel

WUCHS

Biennal oder mehrjährig

BLÜTEZEIT

- Juni–August

STANDORT

Halbschatten, humusreicher Boden

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Wurzel
- Blätter

ZUBEREITUNG

• Kräuterweine, Tees (abgekocht oder als Kaltauszug), Pflanzenpresssäfte, Extrakte und Tinkturen, Pflanzenpulver, Umschläge und Verbände sowie Salben

ERNTENZEIT

- Teil: Blüte · Monate: [6] · Hinweis: Juli (vor der Blüte) · Mondphase: zunehmend
- Teil: Samen · Monate: [7, 8] · Hinweis: Juli–August (wenn Früchte gelblich sind) · Mondphase: zunehmend
- Teil: Wurzel · Monate: [9, 10] · Hinweis: Herbst (nach der Blüte) oder Frühjahr (vor dem Austrieb) · Mondphase: abnehmend

SAMMELN

- Monate: [10, 11, 3] · Hinweis: Vermeidung im Sommer (hoher Wassergehalt) · Bedingungen: Herbst nach dem ersten Frost oder Frühling vor dem Austrieb · Pflanzenteil: Wurzel · Reifezustand: nach Frost|vor Austrieb
- Monate: [4, 5, 6] · Hinweis: Morgens bei trockenem Wetter ernten · Tageszeit: morgens bei trockenem Wetter · Bedingungen: Frühling bis Sommer vor der Blüte · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Blüte
- Monate: [8, 9] · Hinweis: Ernten, wenn die Früchte braun und trocken sind · Bedingungen: Spätsommer (August/September) wenn die Schalen braun und trocken sind · Pflanzenteil: Samen · Reifezustand: braune Schalen
- Monate: [4] · Hinweis: Ernten als junge Triebe im Frühjahr · Bedingungen: Junge Triebe im Frühling · Pflanzenteil: Stängel
- Monate: [7, 8] · Hinweis: Ernten nach der Blüte · Bedingungen: Nach der Blüte (Juli/August) · Pflanzenteil: Samenstand

TROCKNUNG

Im Schatten bei max. 35 °C

INHALTSSTOFFE

- 15-Oxypeucedanin, Ölfractionen (Honigduft), Flavonoide (z.B. Kaempferol, Quercetin), Saponine

ÄTHERISCHE ÖLE

- β phellandrene
- phellandrene
- cymene
- thujopsene
- cuminol

- (-)-germacrene d
- 2,6,6-trimethyl-8-methylenetricyclo[5.3.1.0^{1,5}]undecane
- 4-ethenyl-1-isopropyl-4-methyl-3-(prop-1-en-2-yl)cyclohex-1-ene
- (r)-β-bisabolene
- (1as,4as,7s,7ar,7bs)-1,1,7-trimethyl-4-methylenedecahydrocyclopropa[e]azulen-7-ol
- 2-(4a,8-dimethyl-3,4,5,6,7,8-hexahydro-2h-naphthalen-2-yl)propan-2-ol
- (-)-limonene
- cuparene
- 2-[4-ethenyl-4-methyl-3-(prop-1-en-2-yl)cyclohexyl]propan-2-ol
- (+)-sabinene

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

VERGIFTUNGSZEICHEN

Magen-Darm-Erregungen, Übelkeit, Durchfall

GEGENANZEIGEN

Verwenden Sie Angelika nicht in Mengen, die über die kichenübliche Verwendung hinausgehen. Verwenden Sie Dong Quai nicht, wenn Sie schwanger sind oder stillen.

HÖCHSTMENGE

3x täglich 2g Tee oder Pulverdosis von 10-30 Grains

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: buch · Datei: A COMPLETE BOOK OF HERBS - READERS DIGEST.pdf · Titel: A COMPLETE BOOK OF HERBS - READERS DIGEST · Felder: ['anwendung', 'heileffekte', 'kontraindikationen', 'pflanzenteil_nutzung', 'wirkung', 'zubereitungsformen'] · Rubrik: heilpflanzen · Erfasst: 2026-08-12T04:36:39
- Typ: buch · Datei: Herbal Simples Approved for Modern Uses of Cure.epub · Titel: Herbal Simples Approved for Modern Uses of Cure · Felder: ['anwendung', 'dosierung_max', 'inhaltsstoffe', 'pflanzenteil_nutzung', 'zubereitungsformen'] · Rubrik: heilpflanzen · Erfasst: 2026-08-12T04:37:30