

Gelber Enzian

Gentiana lutea

Gentianaceae · Gentiana · Gentianales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Mehrjährige krautige Pflanze, oft mit bitterem Geschmack.

WIRKUNG

Verdauungsanregend, Appetitfördernd

ANWENDUNG

- Tee
- Tinktur
- Saft

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Verdauungsbeschwerden

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Appetitlosigkeit
- Verdauungsbeschwerden
- Leber- und Gallenbeschwerden
- Hustenreiz

KULTURELLE BEDEUTUNG

- Symbol: UNESCO-immaterielles Kulturerbe (Paznaun)
- Bergwanderer: Markante Alpenblume mit gelben Blüten (Juni-August)

ERKENNUNGSMERKMALE

Pfahlwurzel bis 1 m lang und 7 kg schwer, extrem bitter.

WUCHS

krautig

BLÜTEZEIT

- Juni-August

STANDORT

subalpin/alpin

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Getrocknete Wurzel

ZUBEREITUNG

- Tee: 1-2 TL getrocknete Wurzel oder Blätter mit heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen.

- Tinktur: Alkoholische Extrakte (z.B. 1:5, 30 % Alkohol)
- Saft: Frische Wurzel (nur kurz, da bitter!)

ERNTENZEIT

- Teil: September–Oktober

SAMMELN

Sammelzeit: Achtung! Die Pflanze ist geschützt! März, April, August, September | Pflanzenteile: Wurzel

LAGERUNG

Dunkel, kühl, luftdicht (Haltbarkeit: 1–2 Jahre)

INHALTSSTOFFE

- Bitterstoffe (Gentianin, Amarogentin), Gerbstoffe
- Flavonoide (z.B. Quercetin, Rutin)
- Iridoide (z.B. Gentiopicrosid)
- Polyphenole (z.B. Chlorogensäure)

ÄTHERISCHE ÖLE

- gentiopicroside
- sweroside
-

(4as,5r,6s)-5-ethenyl-6-[[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy]-3h,4h,4ah,5h,6h-pyrano[3,4-c]pyran-1-one

- loganic acid
- swertiamarin
-

(2r,3r,4s,5r,6s)-6-[[[(3s,4r,4as)-4-ethenyl-8-oxo-3h,4h,4ah,5h,6h-pyrano[3,4-c]pyran-3-yl]oxy]-4,5-bis(acetyloxy)-2-[(acetyloxy)methyl]oxan-3-yl

2-hydroxy-3-[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}benzoate

- amyrin
-

2-[[[(4ar)-4-ethenyl-8-oxo-3h,4h,4ah,5h,6h-pyrano[3,4-c]pyran-3-yl]oxy]-4,5-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-3-yl 3,3',5-trihydroxy-[1,1'-biphenyl]-2-carboxylate

- α-amyrin
- β-amyrin
- lupeol
- amarogentin
- lupeol
- 2,2-dimethylchromene-6-carboxylic acid
-

(5r,6s)-5-ethenyl-4a-hydroxy-6-[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-3h,4h,5h,6h-pyrano[3,4-c]pyran-1-one

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

HÖCHSTMENGE

Tee: 3–4 Tassen täglich

Tinktur: 2–3 ml (1:5) 3x täglich

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: verstärkt · Hinweis: Unterstützt die Verdauung und stärkt die Leber. · Pflanze latein: *Artemisia absinthium* · Pflanze deutsch: Wermut
- Typ: verstärkt · Hinweis: Fördert die Gallensekretion. · Pflanze latein: *Cnidium monnieri* · Pflanze deutsch: She-Chuan-Zi
- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Kombiniert in TCM für Rheuma und Müdigkeit. · Pflanze latein: *Gentiana scabra* · Pflanze deutsch: Chinesische Enzian
- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Für Rheuma und Schwäche in TCM. · Pflanze latein: *Rehmannia glutinosa* · Pflanze deutsch: Di Huang
- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Für Rheuma und Schwäche in TCM. · Pflanze latein: *Poria cocos* · Pflanze deutsch: Fu Ling
- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Als Stomachikum in TCM. · Pflanze latein: *Zingiber officinale* · Pflanze deutsch: Ingwer
- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Als Stomachikum in TCM. · Pflanze latein: *Cinnamomum verum* · Pflanze deutsch: Zimt
- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Für Fieber und Verdauungsbeschwerden in Ayurveda. · Pflanze latein: *Tinospora cordifolia* · Pflanze deutsch: Guduchi
- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Für Fieber und Verdauungsbeschwerden in Ayurveda. · Pflanze latein: *Curcuma longa* · Pflanze deutsch: Kurkuma
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Gefahr von Herzrhythmusstörungen. · Pflanze latein: *Digitalis purpurea* · Pflanze deutsch: Fingerhut
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kann zu übermäßiger Darmtätigkeit führen. · Pflanze latein: *Senna* · Pflanze deutsch: Sennapflanze
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kann zu übermäßiger Darmtätigkeit führen. · Pflanze latein: *Aloe vera* · Pflanze deutsch: Algenblatt
- Typ: hemmt · Hinweis: Mögliche Verstärkung der sedierenden Wirkung. · Pflanze latein: *Valeriana officinalis* · Pflanze deutsch: Waldmeile
- Typ: hemmt · Hinweis: Mögliche Verstärkung der sedierenden Wirkung. · Pflanze latein: *Passiflora incarnata* · Pflanze deutsch: Passionsblume
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kann zu übermäßiger Darmtätigkeit führen. · Pflanze latein: *Senna* · Pflanze deutsch: Sennapflanze
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kann zu übermäßiger Darmtätigkeit führen. · Pflanze latein: *Aloe vera* · Pflanze deutsch: Algenblatt
- Typ: verstärkt · Hinweis: Fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem. · Pflanze latein: *Cynara scolymus* · Pflanze deutsch: Artischocke
- Typ: verstärkt · Hinweis: Stärkt das Immunsystem und Nervensystem. · Pflanze latein: *Mentha piperita* · Pflanze deutsch: Pfefferminze
- Typ: verstärkt · Hinweis: Stärkt das Immunsystem und Nervensystem. · Pflanze latein: *Elettaria cardamomum* · Pflanze deutsch: Kardamom
- Typ: verstärkt · Hinweis: Entzündungshemmend und verdauungsfördernd. · Pflanze latein: *Curcuma longa* · Pflanze deutsch: Kurkuma
- Typ: verstärkt · Hinweis: Entzündungshemmend und verdauungsfördernd. · Pflanze latein: *Zingiber officinale* · Pflanze deutsch: Ingwer
- Typ: verstärkt · Hinweis: Bei Müdigkeit und Appetitlosigkeit in der Karibik. · Pflanze latein: *Pimenta dioica* · Pflanze deutsch: Zitronenverbene

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Gelber_Enzian · Titel: Gelber Enzian
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Gentiana_lutea · Titel: Gentiana lutea
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Gentiana_linearis · Titel: Gentiana linearis
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Gentiana_lutea · Titel: Gentiana lutea
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Gentiana_linearis · Titel: Gentiana linearis

- Typ: pfaf · Url: <https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Gentiana+lutea> · Titel: PFAF — Gentiana lutea
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Gentiana%20lutea> · Titel: LOTUS — Gentiana lutea
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Gelber_Enzian · Titel: GelberEnzian- Wikipedia
- Typ: web · Url: https://www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanzen-lexikon/gelber_enzian/ · Titel: GelberEnzian- Heilpflanzen bei der Klösterl-Apotheke
- Typ: web · Url: <https://www.kuukivi.de/gelber-enzian/> · Titel: GelberEnzian: Die majestätische Alpenblume
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Gentiana_lutea · Titel: Gentiana lutea - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.mdpi.com/1424-2818/15/3/467> · Titel: Some European Gentiana Species Are Used Traditionally to Cure Wounds: Bioactivity and Conservation Issues
- Typ: web · Url: https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-3-030-98744-2_135-1 · Titel: Gentiana asclepiadea L.Gentiana cruciata L.Gentiana lutea L. Gentianaceae | Springer Nature Link
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Gentiana_lutea · Titel: Gentiana lutea - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.mdpi.com/1424-2818/15/3/467> · Titel: Some European Gentiana Species Are Used Traditionally to Cure Wounds: Bioactivity and Conservation Issues
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/320799343_Gentiana_lutea_Linn_Yellow_Gentian_A_comprehensive_review · Titel: (PDF) Gentiana lutea Linn. (Yellow Gentian): A comprehensive review
- Typ: gbif · Url: <https://www.gbif.org/species/search?q=Gentiana+lutea> · Titel: GBIF — Gentiana lutea
- Typ: web · Url: https://managementjournal.usamv.ro/pdf/vol.XV_1/Art68.pdf · Titel: Peculiarities for agricultural techonolgy ofgentiana
- Typ: web · Url: https://www.academia.edu/64314089/Peculiarities_for_Agricultural_Techonolgy_of_Gentiana_Lutea · Titel: (PDF) Peculiarities for Agricultural Techonolgy ofGentianaLutea
- Typ: web · Url: <https://plotmygarden.com/de/plants/gentian-herb> · Titel: Gelber Enzian (Bitterwurz) — Anbauanleitung, Mischkultur ...