

Gemeine Akelei

Aquilegia vulgaris

Ranunculaceae · Aquilegia · Ranunculales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Perenniale Pflanze mit traubenförmigen Blüten, fiederteiligen Blättern und Nektarschläuchen. Sie wächst in feuchten, gut drainierten Böden im Halbschatten bis Schatten.

WIRKUNG

- adstringierend
- antiseptisch
- sedativ
- wundreinigend

ANWENDUNG

Äußerlich: ja

Innerlich: nein

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Stärkung der Drüsenfunktionen, besonders wirksam gegen Verschleimungen

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Husten
- Entzündungen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Historisch zur Behandlung von Rheuma, Gicht, Ekzeme, Geschwüren, Gelbsucht; in Homöopathie zur Behandlung von Nervosität und Schlafstörungen.

KULTURELLE BEDEUTUNG

symbolisiert Vögel, insbesondere Tauben

ERKENNUNGSMERKMALE

Traubenförmige Blüten mit Nektarschläuchen, fiederteilige Blätter.

WUCHS

perennis

BLÜTEZEIT

- April-Juli

STANDORT

Waldränder, lichte Wälder, feuchte, gut drainierte Böden

HERKUNFT

Europa

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blüten: ja · Blätter: nein

ZUBEREITUNG

- Tee
- Salat
- homöopathische Tinkturen
- Extrakte

ERNTENZEIT

- Teil: Blüte · Monate: [5, 6, 7] · Bedingungen: nickende Blüten, etwa drei bis fünf Zentimeter groß
- Teil: Samen · Monate: [6, 7] · Bedingungen: nach erfolgreicher Befruchtung und Reifung der Balgfrüchte

SAMMELN

- Monate: [5, 6] · Hinweis: Frisch für Tee oder getrocknet im Schatten an einem luftigen Ort · Tageszeit: morgens · Bedingungen: trockenem Wetter · Pflanzenteil: Blüte · Reifezustand: reif
- Monate: [5, 6] · Hinweis: Frisch als Salatbeilage oder getrocknet für Tee · Bedingungen: junge Blätter bevorzugen · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife|nach Blüte
- Monate: [3, 10] · Hinweis: Getrocknet als Pulver für Tee oder Salben · Bedingungen: fest und knollig · Pflanzenteil: Wurzel · Reifezustand: vor Reife|nach Blüte
- Monate: [8, 9] · Hinweis: Getrocknet für Saatgut oder Tee · Bedingungen: braun und aufgesprungen · Pflanzenteil: Samen · Reifezustand: überreif

INHALTSSTOFFE

- Alkaloide (Aporphin-Alkaloide)
- Flavonoide
- Phenolsäuren

ÄTHERISCHE ÖLE

•

2-{{6-hydroxy-1-(3-hydroxy-3-methylpent-4-en-1-yl)-5-(hydroxymethyl)-2,5,8a-trimethyl-hexahydro-1h-naphthalen-2-yl}oxy}oxane-3,4,5-triol

•

(2s,3r,4s,5s)-2-{{(1r,2r,4ar,5r,6s,8as)-6-hydroxy-1-[(3s)-3-hydroxy-3-methylpent-4-en-1-yl]-5-(hydroxymethyl)-2,5,8a-trimethyl-hexahydro-1h-naphthalen-2-yl}oxy}oxane-3,4,5-triol

•

(2r,3r,4s,5s,6r)-2-{{(1r,2s,4as,5r,6r,8ar)-5-[(3s)-3-hydroxy-3-methylpent-4-en-1-yl]-1-(hydroxymethyl)-1,4a,6-trimethyl-6-[(2s,3r,4s,5s)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl]oxy}-hexahydro-2h-naphthalen-2-yl}oxy}-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol

•

2-{{5-(3-hydroxy-3-methylpent-4-en-1-yl)-1-(hydroxymethyl)-1,4a,6-trimethyl-6-[(3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl]oxy}-hexahydro-2h-naphthalen-2-yl}oxy}-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol

•

(6s)-6-[(1s)-1-[(1s,3r,6s,7r,8r,11s,12s,14r,15r,16r)-6-{{(2s,3r,4s,5s)-4,5-dihydroxy-3-[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}oxan-2-yl}oxy}-14-hydroxy-7-(hydroxymethyl)-7,12,16-trimethylpentacyclo[9.7.0.0^{1,3}.0^{3,8}.0^{12,16}]octadecan-15-yl]ethyl]-3-methyl-3,6-dihdropyran-2-one

•

(6s)-6-[(1s)-1-[(1s,3r,6s,7r,8r,11s,12s,14r,15r,16r)-6-[[2s,3r,4s,5s)-4,5-dihydroxy-3-[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-([[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}methyl)oxan-2-yl]oxy}oxan-2-yl]oxy]-14-hydroxy-7-(hydroxymethyl)-7,12,16-trimethylpentacyclo[9.7.0.0^{1,3}.0^{3,8}.0^{12,16}]octadecan-15-yl]ethyl]-3-methyl-5,6-dihdropyran-2-one

(6s)-6-[(1s)-1-[(1s,3r,6s,7r,8r,11s,12s,14r,15r,16r)-6-[[2s,3r,4s,5s)-4,5-dihydroxy-3-[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-([[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}methyl)oxan-2-yl]oxy}oxan-2-yl]oxy]-14-hydroxy-7-(hydroxymethyl)-7,12,16-trimethylpentacyclo[9.7.0.0^{1,3}.0^{3,8}.0^{12,16}]octadecan-15-yl]ethyl]-3-methyl-3,6-dihdropyran-2-one

(6s)-6-[(1s)-1-[(1s,3r,6s,7r,8r,11s,12s,14r,15r,16r)-6-[[2s,3r,4s,5s)-4,5-dihydroxy-3-[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}oxan-2-yl]oxy]-14-hydroxy-7-(hydroxymethyl)-7,12,16-trimethylpentacyclo[9.7.0.0^{1,3}.0^{3,8}.0^{12,16}]octadecan-15-yl]ethyl]-3-methyl-5,6-dihdropyran-2-one

IN DER KÜCHE

Blüten: ja

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

stark

GIFTIGE TEILE

- alle Teile der Pflanze

GIFTIG FÜR

- Tiere
- Menschen

VERGIFTUNGSZEICHEN

Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Schwindel, Kopfschmerzen, Atemnot, Blausäurebildung, Bewusstseinsstörungen, Krampfanfälle, Herzrhythmusstörungen

GEGENANZEIGEN

- Schwangere und stillende Frauen sollten die Pflanze nicht verwenden; bei Anämie Vorsicht mit langer Nutzung

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Die Gemeine Akelei ist giftig und sollte niemals mit anderen Pflanzen kombiniert werden, insbesondere nicht für menschliche Verwendung. · Pflanze latein: *Aquilegia vulgaris* · Pflanze deutsch: Gemeine Akelei
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Die Gemeine Akelei ist giftig und sollte aus diesem Grund niemals in medizinischen oder kosmetischen Rezepturen verwendet werden, insbesondere nicht mit anderen Pflanzen. · Pflanze latein: *Aquilegia vulgaris* · Pflanze deutsch: Gemeine Akelei
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Die Gemeine Akelei (*Aquilegia vulgaris*) sollte nur in sehr geringer Dosierung verwendet werden, da sie „leicht giftig“ ist. Keine spezifischen Kombinationen genannt. · Pflanze latein: *Aquilegia vulgaris* · Pflanze deutsch: Gemeine Akelei
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Die Gemeine Akelei (*Aquilegia vulgaris*) mit anderen Kräutern, die Insekten bestäuben können, wenn sie nicht vormännlich sind. · Pflanze latein: *Aquilegia vulgaris* · Pflanze deutsch: Gemeine Akelei
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Die Gemeine Akelei (*Aquilegia vulgaris*) sollte nicht mit anderen Pflanzen kombiniert werden, insbesondere nicht für menschliche Verwendung. · Pflanze latein: *Aquilegia vulgaris* · Pflanze deutsch: Gemeine Akelei
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Gemeine Akelei (*Aquilegia vulgaris*) mit Cinea (Small) Munz. ·

Pflanze latein: *Aquilegia canadensis* · Pflanze deutsch: Cinea (Small) Munz

QUELLEN

- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11701793/> · Titel: Enhanced Tolerability and Improved Outcomes in Acne Management...
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeine_Akelei · Titel: Gemeine Akelei - Wikipedia
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeine_Akelei · Titel: Gemeine Akelei - Wikipedia
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeine_Akelei · Titel: Gemeine Akelei - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.iandeorganics.com/products/aquilegia-vulgari-lm-potency> · Titel: Aquilegia Vulgari-LM - I & E Organics Apothecary
- Typ: web · Url: <https://herbstoreandherbalist.com/products/purple-columbine-aquilegia-vulgaris-plant> · Titel: Purple Columbine (Aquilegia vulgaris) Ornamental Plant - 9 cm Pot
- Typ: web · Url: <https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/akelei/gemeine-akelei> · Titel: Gemeine Akelei: Tipps zu Pflanzung und Pflege - Mein schöner Garten
- Typ: web · Url: <https://www.herbalreality.com/herb/ladys-mantle/> · Titel: Lady's Mantle (Alchemilla vulgaris): Benefits, Safety, Uses | Herbal Reality
- Typ: web · Url: <https://www.floramedicalglobal.com/blog/aquilegia-garden-plant-complete-guide> · Titel: Aquilegia Complete Guide: Botany, Care, Uses & Safety
- Typ: web · Url: <https://www.endoaxis.com/the-use-of-herbs-during-pregnancy-and-lactation-a-balancing-act/> · Titel: The Use of Herbs During Pregnancy and Lactation: A Balancing Act - EndoAxis
- Typ: web · Url: <https://gesundpedia.de/Akeleien> · Titel: Akeleien - Verwendung & Nutzen für Gesundheit | Gesundpedia.de
- Typ: web · Url: <https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/akelei-aquilegia-vulgaris-wirkung-und-verwendung/> · Titel: Akelei (Aquilegia vulgaris) - Wirkung und Verwendung
- Typ: web · Url: <https://tess.at/gemeine-akelei/> · Titel: Gemeine Akelei - tess.at
- Typ: web · Url: <https://www.ijrh.org/journal/vol5/iss2/4/> · Titel: Standardisation of homeopathic drug Aquilegia vulgaris L
- Typ: web · Url: <https://www.gartenjournal.net/akelei> · Titel: Akelei» Standort, Pflege und Sorten der Gartenpflanze
- Typ: web · Url: <https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/akelei-aquilegia-vulgaris-wirkung-und-verwendung/?obOrigUrl=true&> · Titel: Akelei (Aquilegia vulgaris) - Wirkung und Verwendung - Heilpraxis
- Typ: web · Url: <https://www.pflanzen-lexikon.com/index.php?a=aquilegia-vulgaris&l=de> · Titel: Gemeine Akelei (Aquilegia vulgaris)
- Typ: web · Url: <https://homeomart.com/products/st-george-aquilegia-vul-homeopathy-dilution-6c-12c-30c-200c-1m-10m> · Titel: St George Aquilegia Vulgaris Homeopathy Dilution...
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Aquilegia%20vulgaris> · Titel: LOTUS — Aquilegia vulgaris
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Aquilegia_vulgaris · Titel: Aquilegia vulgaris - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Aquilegia> · Titel: Aquilegia - Wikipedia
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Aquilegia_canadensis · Titel: Aquilegia canadensis - Wikipedia
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeine_Akelei · Titel: Gemeine Akelei - Wikipedia
- Typ: web · Url: <http://www.welterbe-klostermedizin.de/index.php/arzneipflanzen/heilpflanzen-bei-hildegard-von-bingen/65-akelei-aquilegia-vulgaris-l-familie-ranunculaceae> · Titel: Akelei - Aquilegia vulgaris L. - Welterbe Klostermedizin
- Typ: web · Url: <https://www.hildegardnaturhaus.at/die-akelei/> · Titel: Die Akelei - Gesundheitstipp

nach Hildegard von Bingen

- Typ: web · Url: <https://drdorwal.com/aquilegia-vulgaris-homoeopathy-guide/> · Titel: Aquilegia Vulgaris : Uses, Benefits & Therapeutic Guide
- Typ: web · Url: <https://medinfoworld.com/active-ingredients/aquilegia-vulgaris> · Titel: Aquilegia Vulgaris: Uses, Side Effects & Dosage Guide (2026)
- Typ: web · Url: <https://primekunst.com/medicine/aquilegia-vulgaris-herbal/> · Titel: Aquilegia Vulgaris – Herbal Remedy Uses & Benefits ...
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Aquilegia_vulgaris · Titel: Aquilegia vulgaris - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Aquilegia> · Titel: Aquilegia - Wikipedia