

Großblütige Elfenblume

Epimedium grandiflorum

Berberidaceae · Epimedium · Ranunculales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Eine attraktive, sommergrüne oder immergrüne Pflanze aus der Gattung der Elfenblumen (*Epimedium*), die zur Familie der Berberitzengewächse (*Berberidaceae*) gehört.

WIRKUNG

Tonisiert Leber und Nieren, stärkt Knochen, fördert Durchblutung

ANWENDUNG

Traditionell in China als Medizin-Futter-Dualität anerkannt. In der modernen Forschung zur Behandlung von Osteoporose und Menopause.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Osteoporose (Knochenstärkung), Menopausale Beschwerden, Gelenkschmerzen, Arthritis, Potenzsteigerung

WUCHS

Ausdauernde krautige Pflanze mit kurzen, horizontal kriechenden Rhizomen

BLÜTEZEIT

- Mai bis Juni

STANDORT

Halbschatten bis Schatten

HERKUNFT

China, Japan, Korea

ZUBEREITUNG

- Tee
- Dekokt
- Kapseln/Tabletten

ERNTEZEIT

- Teil: Blätter · Monate: [3, 4, 5] · Hinweis: vor der Blüte, höchster Gehalt an Flavonoiden (Icariin, Epimedins)
- Teil: Junge Triebe · Monate: [4, 5, 6] · Hinweis: enthalten mehr Polysaccharide und Alkaloide
- Teil: Ganze oberirdische Teile · Monate: [5, 6, 7] · Hinweis: traditionell in der TCM verwendet (z. B. 'Yangheye' = Epimedium mit Suet)

SAMMELN

- Monate: [5] · Hinweis: Blüten werden selten gesammelt. · Bedingungen: Zwischen Mai und Juni, wenn die Blüten voll entwickelt sind. · Pflanzenteil: Blüte · Reifezustand: reif
- Monate: [6, 7] · Hinweis: Hauptsächlich für medizinische Zwecke gesammelt. · Bedingungen: Nach der Blüte, wenn die Blätter noch frisch und grün sind. · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: voll entwickelt
- Monate: [9, 10] · Hinweis: Selten gesammelt und nur in bestimmten Regionen erlaubt. · Bedingungen: Im Herbst, wenn die Pflanze ihre volle Kraft hat. · Pflanzenteil: Wurzel · Reifezustand: reif
- Pflanzenteil: Samen
- Pflanzenteil: Sporen
- Pflanzenteil: Rinde
- Pflanzenteil: Frucht
- Pflanzenteil: Zweig
- Pflanzenteil: Gesamtpflanze

INHALTSSTOFFE

- Icariin
- Flavonoide wie Quercetin, Luteolin und Kaempferol
- Phytosterole

ÄTHERISCHE ÖLE

- (2s,3r,4s,5s,6r)-2-[[[(3s,6e,10s)-2,10-dihydroxy-2,6,10-trimethyldodeca-6,11-dien-3-yl]oxy]-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
- (2s,3r,4s,5s,6s)-2-[[[(3s,6e,10s)-2,10-dihydroxy-2,6,10-trimethyldodeca-6,11-dien-3-yl]oxy]-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
- (2s,3r,4s,5s,6r)-2-[[[(3r,6e,10s)-2,10-dihydroxy-2,6,10-trimethyldodeca-6,11-dien-3-yl]oxy]-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
- (2s,3s,4s,5s,6s)-2-[[[(3s,6e,10s)-3,10-dihydroxy-2,6,10-trimethyldodeca-6,11-dien-2-yl]oxy]-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
- (2s,3r,4s,5s,6s)-2-[[[(3r,6e,10s)-2,10-dihydroxy-2,6,10-trimethyldodeca-6,11-dien-3-yl]oxy]-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
- (2s,3r,4s,5s,6r)-2-[[[(6e)-2,10-dihydroxy-2,6,10-trimethyldodeca-6,11-dien-3-yl]oxy]-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
- 2-[(10,11-dihydroxy-3,7,11-trimethyldodeca-1,6-dien-3-yl)oxy]-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
- 2-[(2,10-dihydroxy-2,6,10-trimethyldodeca-6,11-dien-3-yl)oxy]-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
- 2-[(3,10-dihydroxy-2,6,10-trimethyldodeca-6,11-dien-2-yl)oxy]-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
- (2r,3r,4s,5s,6r)-2-[[[(3s,6e,10s)-10,11-dihydroxy-3,7,11-trimethyldodeca-1,6-dien-3-yl]oxy]-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol

- (2s,3r,4s,5s,6r)-2-[[[(3s,6e,10s)-3,10-dihydroxy-2,6,10-trimethyldodeca-6,11-dien-2-yl]oxy]-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
- (2s,3r,4s,5s,6r)-2-[[[(3s,6e,10s)-10,11-dihydroxy-3,7,11-trimethyldodeca-1,6-dien-3-yl]oxy]-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

Geringe Nebenwirkungen im Vergleich zu konventionellen Osteoporose-Therapien

GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft
- Hormonabhängige Tumore

WECHSELWIRKUNGEN

Theoretisch möglich mit Blutverdünnern (Gerbstoffe)