

Echte Ochsenzunge

Anchusa officinalis

Boraginaceae · Anchusa

ÜBER DIE PFLANZE

Zweijährige bis ausdauernde krautige Pflanze, Wuchshöhe 30–70 cm, kräftige Pfahlwurzel, dicht mit Haaren besetzt, lanzettlich bis fast linealische Laubblätter, zwittrige Blüten, pyramidenförmiger Gesamtblütenstand

WIRKUNG

- besänftigend, Emetikum
- Gegen Magenschmerzen, Durchfall, Infektionen

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Erkältungskrankheiten, Bronchitis und fieberhaften Zuständen
- chronische Erkrankungen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Früher als Zierpflanze, Gemüse oder Gelbfärber genutzt.
- Blüten traditionell bei Erkältungskrankheiten, Bronchitis und fieberhaften Zuständen verwendet.

WUCHS

krautig

BLÜTEZEIT

- Juni bis Oktober

STANDORT

- Grasheiden
- trockene Acker- und Wegränder
- Hecken
- Brachen
- Weinbergen
- Sanddünen
- auf Schutt
- offenen Weiden oder Flussalluvionen

HERKUNFT

Europa to W. Asia

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Wurzel

ERNTENZEIT

- Teil: Blüte · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Die Blütezeit ist von Juni bis August.
- Teil: Frucht|Nutlet · Monate: [8, 9, 10] · Hinweis: Die Früchte reifen von August bis Oktober.
- Teil: Blatt|Kraut · Monate: [5, 6, 7, 8, 9] · Hinweis: Junge Blätter im Frühjahr oder Herbst. Mai bis September · Bedingungen: Sonnig, warmer, trockener Standort

INHALTSSTOFFE

- Pyrrolizidinalkaloid Lycopsamin, Laburnin und Acetylalburnin
- Phenolic acids: p-Coumaric acid, danshensu, caffeic acid, neochlorogenic acid, salvianolic acid, rosmarinic acid

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

GIFTIGE TEILE

- Kraut

GIFTIG FÜR

- Menschen

VERGIFTUNGSZEICHEN

- lebertoxisch
- krebserzeugend

GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft und Stillzeit wegen Giftigkeit
- potentielle Wechselwirkungen mit Arzneimitteln möglich

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: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Anchusa_officinalis · Titel: Anchusa officinalis
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Anchusa_officinalis · Titel: Anchusa officinalis
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Anchusa_officinalis · Titel: PFAF — Anchusa officinalis
- Typ: web · Url: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-melissa-officinalis-l-folium_en.pdf · Titel: Community herbalmonographon MelissaofficinalisL., folium
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeine_Ochsenzunge · Titel: Gemeine Ochsenzunge - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://grasproot.com/herbs/anchusa> · Titel: Anchusa Benefits, Uses & Safety — Grasproot
- Typ: web · Url: <https://plantaedb.com/taxa/phylum/angiosperms/order/boraginales/family/boraginaceae/genus/anchusa/species/anchusa-officinalis> · Titel: Anchusa officinalis in Genus Anchusa - plantaedb.com
- Typ: web · Url: https://www.awl.ch/heilpflanzen/anchusa_officinalis/ochsenzunge.htm · Titel: Echte Ochsenzunge (Anchusa officinalis) - Wirkung | AWL.ch
- Typ: web · Url: <https://bsbi.org/taxa/2cd4p9h.v78/anchusa-officinalis> · Titel: Anchusa officinalis
- Typ: web · Url: <https://www.vorsichtgesund.de/glossary/ochsenzunge-echte-anchusa-officinalis/> · Titel: Ochsenzunge,Echte(Anchusa officinalis) - VORSICHT GESUND
- Typ: web · Url: <https://www.fitoterapia.net/archivos/201809/wc500147372.pdf?1> · Titel: HMPCCmonographs: Overview of recommendations for the uses of...
- Typ: web · Url: <https://www.inaturalist.org/taxa/75430-Anchusa-officinalis> · Titel: common alkanet (Anchusaofficinalis) · iNaturalist
- Typ: web · Url: <https://go.drugbank.com/articles/A2217> · Titel: Behavior of Free Aromatic Amino Acid Pools in... | DrugBank Online
- Typ: web · Url: https://mediplantepirus.med.uoi.gr/pharmacology_en/plant_details.php?id=66 · Titel: Medicinalherbsof Epirus
- Typ: web · Url: <https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/gemeine-ochsenzunge/> · Titel: Gemeine Ochsenzunge - Inhaltsstoffe, Wirkung und AnwendungGemeine Ochsenzunge - WikipediaEchte Ochsenzunge (Anchusa officinalis) - Wirkung | AWL.chGemeine Ochsenzunge / Anchusa officinalis -

Natura DBIst die Ochsenzunge giftig und heilend? - Floristik HaenniAnchusa officinalis (Gewöhnliche Ochsenzunge)Anchusa officinalis: Pflege, Anbau und detaillierte ...

• Typ: web · Url: https://www.awl.ch/heilpflanzen/anchusa_officinalis/ochsenzunge.htm · Titel: Echte Ochsenzunge (Anchusa officinalis) – Wirkung | AWL.ch

• Typ: web · Url: <https://homeopathywatch.com/2025/09/15/anchusa-officinalis-30-200-q-1m-uses-benefits-side-effects/> · Titel: Anchusa Officinalis – Uses, Benefits & Side Effects

• Typ: web · Url: <https://homoremedy.com/homeopathic-remedy/anchusa-officinalis-homeopathy-uses-benefits-side-effect-s/> · Titel: Anchusa Officinalis 30, 200, Q, 1M – Uses, Benefits & Si

• Typ: web · Url: <https://besthomeopathydoctor.com/anchusa-officinalis-homeopathy-uses-benefits-side-effects/> · Titel: Anchusa Officinalis 30, 200, Q, 1M – Uses, Benefits & Side ...

• Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Anchusa%20officinalis> · Titel: LOTUS — Anchusa officinalis

• Typ: web · Url: <https://www.inaturalist.org/taxa/75430-Anchusa-officinalis> · Titel: common alkanet (Anchusaofficinalis) · iNaturalist

• Typ: web · Url: <https://www.botanikks.com/plants/anchusa-officinalis/584849/1> · Titel: AnchusaOfficinalis- Alkanet | Plants, Gardening... | Botanikks

• Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Anchusa_officinalis · Titel: Anchusa officinalis - Wikipedia

• Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Anchusa> · Titel: Anchusa - Wikipedia

• Typ: web · Url: https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-3-319-50009-6_175-1 · Titel: Anchusa arvensis ssp. orientalis (L.) Nordh. Anchusa azurea ...

• Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeine_Ochsenzunge · Titel: GemeineOchsenzunge–Wikipedia

• Typ: web · Url: https://austria-forum.org/af/Wissenssammlungen/Essays/Volksmedizin/Traditionelle_Europäische_Medizin · Titel: TraditionelleEuropäische Medizin |Volksmedizin

• Typ: web · Url: https://www.awl.ch/heilpflanzen/anchusa_officinalis/ochsenzunge.htm · Titel: EchteOchsenzunge(Anchusa officinalis) – Wirkung | AWL.ch

• Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Anchusa_officinalis · Titel: Anchusa officinalis - Wikipedia

• Typ: gbif · Url: https://www.gbif.org/species/search?q=Anchusa_officinalis · Titel: GBIF — Anchusa officinalis