

Angelica archangelica L.



Der Blütenstand der Engelwurz bildet eine Kugel.

Botanik

Die Echte Engelwurz (*Angelica archangelica* L.) ist eine frostharte Staude. Sie ist meist zwei- bis vierjährig und blüht innerhalb dieser Zeit nur einziges Mal. Sie gehört zur Familie der Doldenblütler (Apiaceae) und ist vorwiegend im nördlichen Europa heimisch. Aus ihrer rübenförmigen Wurzel, die meist im zweiten Jahr verkümmert, bildet die Engelwurz eine eindrucksvolle Pflanzengestalt aus, die bis über 2.50 m hoch werden kann. Im ersten Jahr entwickelt sie hingegen zunächst eine Blattrosette mit großen und imposanten Blättern. Diese werden bis 90 cm lang und sind doppelt bis dreifach gefiedert. Im zweiten Jahr bildet sich dann der weit aufstrebende Stängel. Dieser ist innen hohl, stielrund, fein gerillt und oft rotbraun angelaufen. Er verästelt sich nach oben hin. Die sich bildenden Blätter am Stängel sind kleiner und weniger stark gefiedert als die weiter untenstehenden Blätter. Am Stängel und seinen Ästen bilden sich endständig die großen und fast kugeligen Doppeldolden mit ihren vielen grünlichgelben und gelblichen Blüten. Die Dolden können einen Durchmesser von bis zu 20 cm haben. Alle Teile der Pflanzen duften intensiv, besonders intensiv ist das Aroma der milchsafführenden Wurzel.

Inhaltsstoffe

Ein charakteristischer Inhaltsstoff der Engelwurz, *Angelica archangelica* L., ist das ätherische Öl. Weiter-

re wichtige Bestandteile sind Cumarine wie Angelicin und Archangelicin. Darüber hinaus sind bittere Sesquiterpene, Gerbstoffe und Saccharose enthalten.

Verwendung

Die Volksheilkunde kennt die Engelwurz schon seit Urzeiten. Eingesetzt wurden fast alle Teile der Pflanze (Blüten, Blätter und Samen, besonders jedoch die Wurzeln) bei Beschwerden des Magen-Darm-Traktes, bei Erschöpfung und Atemwegsbeschwerden. Die heilenden Kräfte sollen den Menschen von einem Engel gezeigt worden sein. Dies deutet darauf hin, dass der Pflanze eine Verbindung mit höheren Kräften zugeschrieben wurden und stellt eine Mögliche Erklärung für die in der Literatur beschriebene Schutzkraft bei Panikattacken oder anderer Angstzuständen dar. Bereits Paracelsus bezeichnet Angelica als wirksames Mittel bei Blähungen. Hufeland schätzte die Wirkung als Anregungsmittel bei Schwächezuständen und Madaus nennt noch viele weitere traditionelle Indikationen für die Engelwurz - der Schwerpunkt liegt jedoch klar im Bereich von Magen- und Darmbeschwerden. Arzneizubereitungen werden als Stomachikum und Karminativum verordnet. Eine Anwendung als Expektorans bei Lungenleiden und als Tonikum bei Nervenschwäche ist ebenfalls üblich. In den letzten Jahrzehnten konzentriert sich der Einsatz von *Angelica archangelica* L. primär auf die Eigenschaften als Amarum aromaticum, Cholagogum und Spasmolytikum, die gerne bei Beschwerden wie Schmerzen und Brennen im Oberbauch, Völlegefühl und Blähungen eingesetzt werden. So findet man die Angelikawurzel auch in vielen bitteren Digestifs. Bittermittel wie Angelica werden allgemein zur Anregung des Speichelflusses und der Magen- und Pankreassaftproduktion bei Dyspepsie und Appetitlosigkeit verschrieben.

Wesen und Signatur nach

H. & R. Kalbermatten

Abgrenzung zwischen innen und außen, Verbindung zwischen oben und unten. Innerer Raum, Inspiration. Polarität von Mut und Angst.

Signatur

«Die Engelwurz (*Angelica archangelica*) gehört zur Familie der Doldenblütler. Die unterirdischen Pflanzenteile, die für die Zubereitungen von arzneilichen Extrakten verwendet werden, enthalten reichlich ätherische Öle mit einem starken, reinigenden Geruch. Die Arten der Dol-

denblütler (Apiaceae) haben, wie der Familienname sagt, doldenförmige Blütenstände, die durch die regelmäßige Verzweigungsstruktur der Blütenstiele entstehen, sodass sich die vielen kleinen Einzelblüten zu Dolden vereinigen, die wie Regenschirme kugelförmig gewölbt sind (früherer Familienname Umbelliferae [vom spätlateinischen umbella für «Sonnenschirm»]). Die Dolden oder Schirme dieser Familie können als Teil einer Kugelfläche betrachtet werden. Das Besondere an den Blütendolden der Engelwurz besteht darin, dass sie nicht nur einen Teil einer Kugelfläche bilden, sondern beinah vollkommene, ganze Kugeln. Die Engelwurz-Blütenstände bilden somit kugelförmige Hohlräume, was im Pflanzenreich einzigartig ist. Die Raumbildung kann als das charakteristische Merkmal bezeichnet werden, das nicht nur in den Blüten erscheint, sondern auch im hohlen Stängel und in den markanten Hüllblättern, die an den Stängelknoten gebildet werden und die die Blatt- und Blütenknospen wie mit einer schützenden Hülle umfassen. Ein weiteres besonderes Merkmal ist der sechseckige Querschnitt der Wurzeln.»

Wesen

«Angelica macht den inneren Raum bewusst, indem der Mensch seinem Selbst begegnen kann. Wird dieser Raum durch die Übermacht von Eindrücken, Erfahrungen und Problemen zugeschüttet, ist der Mensch vom Fluss, dem «Flow», getrennt. Er wird von der Quelle der Kraft und Kreativität abgeschnitten, die nur in einem freien Raum fließen kann. Er verliert seine Identität und die nötige Distanz, um den Überblick in der Kompliziertheit des Alltags zu bewahren. Der Bezug zum Ganzen und der Blick für die einfachen Lösungen von Problemen wird verschlossen. Die Wesenskraft von Angelica unterstützt die Bildung einer schützenden Hülle zur Wiederherstellung der Ordnung zwischen innen und außen, wodurch das Obere wieder mit dem Unteren verbunden werden kann. Der Kopf wird frei für Inspirationen und innovative Ideen, die Verbindung zwischen Kopf, Herz und Bauch, zwischen Himmel und Erde wird wiederhergestellt. Angelica zeigt das Bild eines aufrechtstehenden Menschen, der gut gehalten von seinem Stützapparat, mit

offenem Blick und weitem Atem im Leben steht. Mit freier Seele kann er das verarbeiten, was er in der Welt erlebt. Er besitzt durch seine seelisch-leibliche Verankerung einen inneren Freiraum. Dieser lässt Verinnerlichung des Erlebten zu, und gibt Mut, die Aufgaben anzupacken, die das Leben stellt.



Die Wurzeln sind im Querschnitt sechseckig.

Bedingt durch zu schnelles Wachstum oder durch sich überstürzende innere (z.B. hormonelle-) oder äußere Veränderungen (Familie, Arbeit, Alterungsprozess) kann es geschehen, dass der Körper droht, die Seele zu überwältigen. Es entsteht im Patienten das Gefühl des «Neben-sich-Stehens» oder «Außer-sich-Seins». Angelica wirkt wiederverbindend und integriert die seelischen Anteile in den Körper.

Menschen, die noch wenig innere Wärme und Sicherheit besitzen (z.B. Kinder, Jugendliche) und dadurch zu sehr der Außenwelt ausgeliefert sind, werden durch Angelica in ihrem Entwicklungsprozess unterstützt. Hinwendung nach außen kann nicht zur Verinnerlichung führen, die äußere Entwicklung geht weiter, aber das Seelenleben wird fixiert.

Geriatric: wenn Patienten sich aus Leib und Leben zurückziehen, wenn Ängstlichkeit und Unentschlossenheit in Lebensangst und Depression münden, bei innerlicher Kälte und Kontaktarmut, kann Angelica stützend und energetisierend wirken.

Referenzen

1. Hänsel, R. & Steinegger, E. Hänsel / Sticher Pharmakognosie Phytopharmazie. (Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft GmbH, Stuttgart, Deutschland, 2015).
 2. Kommission E. Angelicae radix (Angelikawurzel). Bundesanzeiger 101, (1990).
 3. Wichtl, M. et al. Teedrogen und Phytopharmaka. (Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft GmbH, Stuttgart, Deutschland, 1997).
 4. Madaus, G. MADAUS LEHRBUCH DER BIOLOGISCHEN HEILMITTEL BAND 1-11. (mediamed Verlag, Ravensburg, 1990).
 5. Ruttkowski Beate. Stärker als jede Angst: Ein Leitfaden zur Selbstbehandlung mit Homöopathie, Blüten-Essenzen und Heilpflanzen. (S. Fischer Verlag, 2015).
 6. Kalbermatten, R. & Kalbermatten, H. Pflanzliche Urtinkturen. (AT Verlag, Aarau, Schweiz, 2014).
 7. Kalbermatten, R. & Kalbermatten, H. Psyche des Menschen und Signatur der Heilpflanzen. (AT Verlag, Aarau und München, 2020).
- Bilder: Roger Kalbermatten, Kesswil