

Lycopus europaeus L.



Die kleinen Blüten halten sich zurück.

Botanik

Der Gewöhnliche Wolfstrapp, *Lycopus europaeus* L., ist eine bis über 100 cm hoch werdende Pflanze aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Seine vierkantigen Stängel sind kahl oder nur wenig behaart, sie weisen meist stark vorstehende Seitenleisten auf. Die Stängel sind aufrecht wachsend und tragen die kreuzgegenständigen, 3 bis 8 cm langen lanzettlichen Laubblätter. Diese sind scharf zugespitzt, kahl oder spärlich behaart und mehr oder weniger grob und tief gesägt bis fiederlappig. Im vegetativen Zustand kommt es immer wieder vor, dass der Wolfstrapp mit der Grossen Brennnessel verwechselt wird, wenn der Betrachter nicht genau hinschaut. Die Blüten entstehen ab Juli bis in September hinein am Wolfstrapp. Typisch für einen Lippenblütler stehen sie in den Achseln der Laubblätter. Die Blüten des Wolfstrapps sind aber sehr klein, nur 4 bis 5 mm lang. Um sie zu erkennen muss man schon sehr genau hinschauen, so wenig fallen diese auf. Für eine Pflanze die von Insekten bestäubt wird, die also ihre Blüten als Kommunikationsmittel einsetzt, ist dies eine Besonderheit. Dadurch dass die Blüten aber so klein sind, stören sie die stark rhythmische Struktur der Pflanze nicht, die durch die streng kreuzgegenständige Anordnung der Blätter und ihre ausgeprägte gesägte und gelappte Form entstehen. Die Pflanze hat einen starkes metallisch anmutendes, kühles Aroma.

Inhaltsstoffe

Der Wolfstrapp, *Lycopus europaeus* L., enthält Hydroxycim- und Kaffeesäurederivate, darunter Rosmarinsäure und Lithospermsäure. Zu den weiteren Inhaltsstoffen gehören Flavonoide, Gerbstoffe, Coumarine und ätherisches Öl.

Verwendung

Der Wolfstrapp wird traditionell bei leichter Schilddrüsenüberfunktion, vegetativ nervösen Störungen und Empfindlichkeit respektive Schmerzen der Brustdrüsen eingesetzt. Der Pflanze werden antigonadotrope und antithyreotrope Wirkungen zugeschrieben. Die Anwendung bei Schilddrüsenüberfunktion hat sich bei *Lycopus europaeus* L. heute in verschiedenen Therapierichtungen etabliert, was im Bereich der Heilpflanzen als aussergewöhnlich zu betrachten ist. Schilddrüsenfunktionsstörungen sind häufig vergesellschaftet mit Herzklopfen, Unruhe, Angst, Reizbarkeit und Schlafstörungen. Solche spezifischen Symptome können mit *Lycopus europaeus* L. gelindert werden.

Wesen und Signatur nach

H. & R. Kalbermatten

Rhythmus, Kühlung, Effizienz

Signatur

«Der Struktur des Wolfstrapps ist in jeder Hinsicht rhythmisch. Betrachten wir zunächst die Anordnung der Blätter. An jedem Knoten liegen zwei gegenständige Blätter. Die übereinander liegenden Blattpaare stehen jeweils in einem rechten Winkel zueinander. Von oben betrachtet bilden die Blätter ein Kreuz. Man nennt diese Blattstellung kreuzweise gegenständig. Denkt man sich eine harmonische Verbindungslinie zwischen den Spitzen von übereinander liegenden Blättern jeweils einer Diagonalseite, so bekommt man regelmässige, sich nach oben verjüngende Wellenlinien. Jeder Pflanzenkenner wird sich wundern, warum ich dieser Blattstellung eine Bedeutung zumesse, da doch sehr viele Pflanzen kreuzweise gegenständige Blätter tragen. Gerade für die Familie der Lippenblütler, zu der *Lycopus* gehört, ist diese Blattstellung typisch. Das Besondere am Wolfstrapp ist, dass das Rhythmische, das bei dieser Blattstellung generell vorhanden ist, nicht durch die Blüten gestört wird. Betrachten wir andere Pflanzen mit kreuzweise gegenständigen Blättern, so liegen zwischen den Blattetagen oft

mehr oder weniger grosse Blüten, die das wellenförmige Gesamtbild, das die Blätter allein bilden würden, unterbrechen. Es gibt zwar auch Lippenblütler mit ebenso kleinen Blüten wie beim Wolfstrapp (Melisse, Pfefferminze), diese weisen aber so geringe oder unregelmässige Blattabstände auf, dass sie nicht als rhythmisch bezeichnet werden können.



Das Rhythmische in höchster Vollendung.

Als nächstes betrachten wir ein Blatt. Wir verfolgen mit unseren Augen die regelmässige, tiefe Kerbung, die sich über den ganzen Blattumfang zieht. Jetzt lassen wir die Gesamtgestalt des Blattes auf uns wirken. Spüren Sie, dass eine starke, rhythmisch schwingende Kraft am Bau dieser Blattgestalt gewirkt hat? Natürlich gibt es viele andere gekerbte oder gesägte Blätter, wie diejenigen der Brennnesseln oder der Gundelrebe. Es sind jedoch kleine Nuancen in Form und Grösse der Einkerbungen, die jeweils einen ganz anderen Charakter vermitteln. Bei der Brennnessel bringt das Zackenförmige der Zähnung das

Aggressive des Pflanzenwesens zum Ausdruck, während beim Wolfstrapp die Kerben innen und aussen leicht abgerundet sind, so dass sie harmonisch ineinander übergehen.

Der Wolfstrapp ist je nach Standort sehr variationsreich in seiner Gesamtgestalt. In Wäldern, feuchten Gräben und an Wegrändern finden wir stark verzweigte Pflanzen mit kleineren, hellgrünen Blättern, und an trockeneren, nährstoffreichen Stellen finden wir weniger verzweigte Pflanzen mit sattgrünen, grossen Blättern. So verschieden die Pflanze aber erscheinen mag, der erwähnte rhythmische Charakter ist bei allen Formen durchwegs das dominierende Prinzip.»

Wesen

«Der Wolfstrapp schwingt in einem intensiven Lebensrhythmus, der durch nichts aus seinem Gefüge gebracht werden kann.

Wenn die verschiedenen Aktivitäten des Lebens einander in harmonischem Wechsel folgen, wenn sie von einem klaren Rhythmus getragen werden, führt dies zu einer hohen Effizienz. Das heisst, mit wenig Energie wird viel erreicht. Geht der Rhythmus verloren, wie etwa in Stresssituationen, wo man verschiedene Dinge gleichzeitig und unvollständig erledigt, steigt der Energiebedarf für die gleiche Leistung, das heisst, der Wirkungsgrad sinkt.

Das Organ, das den Wirkungsgrad im Körper bestimmt, ist die Schilddrüse. Ist sie überaktiv, wird der Grundumsatz gesteigert, das heisst, es wird mehr Energie als für die Aufrechterhaltung der Grundfunktionen nötig umgesetzt. Wolfstrapp kühlt die Überhitzung, die Überaktivität der Schilddrüse ab, bringt wieder Rhythmus und Effizienz in den Energiehaushalt.

Auch in Bezug auf die weiblichen Rhythmen besitzt der Wolfstrapp eine stabilisierende Wirkung. Wenn rhythmische Vorgänge wie das Auf- und Absteigen des Hormonspiegels während des weiblichen Zyklus Seele und Körper belasten, wirkt Lycopus erleichternd. Auch wenn der eigene, persönliche Rhythmus nicht in Übereinstimmung mit einem von außen auferlegten Rhythmus gebracht werden kann, wirkt die Pflanze ausgleichend.»

Referenzen

1. Hänsel, R. & Steinegger, E. Hänsel / Sticher Pharmakognosie Phytopharmazie. (Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft GmbH, Stuttgart, Deutschland, 2015).
 2. BGA/BfArM (Kommission E). Lycopi herba (Wolfstrappkraut). Bundesanzeiger 22a, (1990).
 3. AL-SNAFI, A. E. A Review on Lycopus europaeus: A Potential Medicinal Plant. IOSR J. Pharm. 9, 80–88 (2019).
 4. Beer, A. M., Wiebelitz, K. R. & Schmidt-Gayk, H. Lycopus europaeus (Gypsywort): Effects on the thyroidal parameters and symptoms associated with thyroid function. Phytomedicine 15, 16–22 (2008).
 5. BGA/BfArM (Kommission D). Lycopus europaeus. Bundesanzeiger 213, (1989).
 6. Kalbermatten, R. & Kalbermatten, H. Pflanzliche Urtinkturen. (AT Verlag, Aarau, Schweiz, 2018).
 7. Kalbermatten, R. Wesen und Signatur der Heilpflanzen. (AT Verlag, Aarau, Schweiz, 2016).
- Bilder: Roger Kalbermatten, Kesswil.