

# Willkommener Eindringling

**INDISCHES SPRINGKRAUT (*Impatiens glandulifera*): Merkurpflanze in der Bachblütentherapie**

✦ Alexandra Kuhn

**Bei den unzähligen Wanderungen** mit meiner Familie durch den Schwarzwald und die Alpen erfreut uns immer wieder ein Spiel: Die Berührung der Samenkapsel des Indischen Springkrauts. Das sofortige Platzen seiner reifen Kapsel Früchte brachte ihm in meiner Familie den Namen Platzgurke ein. Dabei wird die Pflanze mit weitaus wohlklingenderen Namen wie Himalaya Balsam, Himalaya Springkraut oder Orchidee der Vorstadt bedacht. Es fällt auf, dass sich diese Pflanze in den letzten Jahren immer mehr ausbreitet. Denn tatsächlich handelt es sich bei diesem Gewächs um einen Eindringling, einen sogenannten Neophyten.

## Historie: Zuerst Gast, dann Invasor

Das ursprünglich aus dem Himalaya stammende Indische Springkraut wurde 1839 durch den in Indien geborenen Arzt und Pflanzensammler John Forbes Royel von Kaschmir nach England eingeführt. Schon ein Jahrzehnt später wurden in England erste wild vorkommende Pflanzen beobachtet. Etwa Ende des 19. Jahrhunderts konnten Verwilderungen in der Schweiz und folglich die Besiedelung rheinabwärts nach Baden-Württemberg festgestellt werden. Bis heute hat sich die Pflanze fast auf dem gesamten Europäischen Kontinent verbreitet. Heute verzaubert uns diese inva-

Abb. 1 Indisches Springkraut: Blüte mit Kapsel-  
früchten im Hintergrund. Quelle: Martina Houben



Abb. 2 Indisches Springkraut: Aufgeplatzte, auf-  
gerollte Kapsel Frucht. Quelle: Martina Houben



sive Grazie mit ihrer filigranen Gestalt, wie Wolf-Dieter Storl das treffend in einem Vers zusammenfasst:

„Warst du es, schöne Blüte,  
die Maharadschas und Fürsten träumen ließ  
von malvenfarbigen Palästen und Sälen,  
ja, von ganzen Städten in Pink, Mauve und Rosarot?“ [1]

Pink, mauve, rosarot – wie Wolf-Dieter Storl beschreibt, können die Blüten des Indischen Springkrauts verschiedene Farben aufweisen, was uns zur Botanik der Pflanze führt.

### Botanik: Rekordhalterin in Nordeuropa

Das Indische Springkraut gehört zur Ordnung der Heidekrautartigen (Ericales), Familie der Balsaminengewächse (Balsaminaceae) und Gattung der Springkräuter (Impatiens).

Die einjährige, saftige, krautige Pflanze, die nicht verholzt, kann eine Höhe von zwei bis drei Metern erreichen, was ihr im nördlichen Europa folgenden Rekord eingebracht hat: die am höchsten wachsende einjährige Wildpflanze.

Von ihr bevorzugt werden hauptsächlich feuchte bis sehr feuchte, nährstoffreiche Böden. Ihre Vorliebe für eher schattige Standorte mit hoher Luftfeuchtigkeit lässt sie uns an Bach-Flusstälern, in Feuchtwiesen und Auwäldern begegnen.

Die flach wurzelnde, mit feinsten Würzelchen versehene Pflanze ist mit einem dicken Stängel ausgestattet, der sich oben reichlich verzweigt.

#### Blätter und Blüten: Zwischen Gestank und Duft

Aus den Verzweigungen gehen viele, meist dreizählig-quirständige Laubblätter hervor. Diese gliedern sich in einen etwa 30 mm langen Blattstiel und eine bis zu 25 mm lange und maximal 25 mm breite, weiche Blattspreite. Die wiederum zeigt sich eilanzettlich und scharf gezähnt. An Blattstiel und Blattgrund befinden sich nektarhaltige, unangenehm riechende Saftdrüsen. Ihnen verdankt die Pflanze die Bezeichnung „drüsiges Springkraut“. Anders verhält es sich mit den Blüten, sie duften stark süßlich. Diese Duft-Kombination von Blättern und Blüten wird häufig als süßlich-modrig beschrieben.

Nicht nur der Duft der Blüten ist üppig, sondern auch der aufrecht verzweigte, ausgedehnte Blütenstand. Von Juli bis Oktober erzeugt die Pflanze ihren prunkvollen Flor. Die Farbpalette der einem Kunstwerk gleichenden Blüten reicht von purpurrot über rosa bis zu weiß. Mit einer Länge von maximal 4 cm hängen sie locker an einem zarten Blütenstiel waagrecht im Raum. Die Blüten des Springkrauts sind zweiseitig symmetrisch. Das untere der drei Kelchblätter ist kronblattartig gespornt. Die fünf Kronblätter sind als Paar verwachsen, wobei das oberste größer ist als die restlichen Blätter.

#### Nektar und Pollen: Segen für Süßmäuler

Diese Anordnung lädt vielerlei Insekten wie Bienen, Wespen, Hummeln, aber auch größere Falter ein, sich an dem hoch kon-

### KULINARIK

## Das Indische Springkraut in der Küche

Indisches Springkraut ist als Nutzpflanze noch nicht erforscht. Doch gerade für die kulinarische Verwendung könnte es erschlossen werden. Denn die Blüten (in kleinen Mengen) und die Samen eignen sich wunderbar für die Verarbeitung in der Küche. Der Fruchtbehang kann schon ab Sommer, vor dem Aufspringen der langen Samenkapsel geerntet werden. Der Samenvorrat ist getrocknet sehr gut haltbar. Die grau gescheckten Samenkörner von der Größe von Hanfnüsschen enthalten Stärke und Öle mit ungesättigten Fettsäuren. Sie schmecken nussig und sind knackig zu essen. Sie können allen möglichen Speisen zugemischt oder aufgestreut werden.

zentrierten, zuckerhaltigen Nektar zu bedienen. Beeindruckend ist außerdem, dass die Pflanze ein Vielfaches an Nektar gegenüber einem vergleichbaren heimischen Gewächs produzieren kann. Zudem hat die Blüte einen sehr hochwertigen zuckerhaltigen Blütenstaub zu bieten. Damit ausgestattet ist die Pflanze ein wahrer Segen für die Bienen. Allerdings schränkt sie dadurch und aufgrund des intensiven Dufts die Möglichkeit der sexuellen Vermehrung einheimischer Pflanzen ein.

#### Früchte: knacken, schleudern, aufrollen

Die spindelförmigen Kapsel Früchte können bis zu 50 mm lang werden. Sie reifen aus dem oberständigen Fruchtknoten. Um den Schleudermechanismus auszulösen, reicht schon ein Regentropfen oder gar ein Windhauch. Mit einem hörbaren Knacken platzt die Samenkapsel auf, aus der sich die Samen wie kleine Schrotkugeln bis zu sieben Meter weit entladen. Die aufgesprungene Kapsel frucht rollt sich an ihren elastischen Seiten schlangenartig auf. Mit einer unbändigen Fruchtbarkeit kann die Pflanze etwa 4000 Samen produzieren. Das heißt, in reinen Beständen können bis zu 32000 Samen pro Quadratmeter Boden vorkommen. Zusätzlich können die Samen auch über fließendes Wasser verbreitet werden. Diese Fähigkeit, sich enorm zu vermehren, bescheinigt ihr eine gewisse Aggressivität in ihrer Verbreitung als Einwanderer. Das verschaffte ihr einen Platz auf der Liste „invasiver gebietsfremder Arten von unionsweiter Bedeutung“ der europäischen Kommission.

#### Inhaltsstoffe: Nahrhafte Samen

Zu den Hauptwirkstoffen des Indischen Springkrauts zählen unter anderem: Glykoside wie Scopoletin, Bitterstoffe, Gerbstoffe in Form von Tanninen und einige organische Säuren. Auch wird über einen Gehalt von etwa 50% Parinarensäure in den Samen berichtet. Diese zählt zu den Omega-3-Fettsäuren und könnte somit einen wertvollen Beitrag in unserer Ernährung darstellen (siehe Kasten).

#### Anwendungen in der Volksheilkunde

In der Nordindischen Volksheilkunde wurde das blühende Kraut des Indischen Springkrauts in geringer Dosierung als abführender, harntreibender Tee angewendet. Der harntreibende Effekt wurde

auch auf die Reinigung im seelischen und körperlichen Bereich übertragen. Aufgrund der Inhaltsstoffe (zum Beispiel Gerbstoffe) ist die äußerliche Anwendung bei entzündlichen oder juckenden Hautgeschehen denkbar. Berichtet wird unter anderem die Applikation frisch zerquetschter Blüten auf Hautstellen, die von einer Pilzinfektion betroffen sind.

In der europäischen Volksmedizin spielte das Indische Springkraut bisher keine große Rolle. Es ist wahrscheinlich möglich, es ähnlich dem europäischen Springkraut einzusetzen. Dieses wird in der Volksheilkunde als geringwertiges, brechreizerzeugendes Abführmittel genannt. Es soll außerdem harntreibend wirken.

Am populärsten ist heute sicher die Anwendung des Indischen Springkrauts als das Mittel „Impatiens“ der Bachblütentherapie (siehe Abschnitt „Bewährt: Einsatz als Bachblüte“).

### Keine Anwendung in der Phytotherapie

In der Phytotherapie hat das Indische Springkraut bei uns wenig Bedeutung. Das liegt vermutlich daran, dass es sich um eine Pflanze handelt, die erst seit dem 19. Jahrhundert bei uns Einzug gehalten hat. Es gibt daher auch keine homöopathischen, spagyrischen, anthroposophischen oder phytotherapeutischen Arzneimittel, bei denen die ganze Pflanze oder Pflanzenteile von Impatiens glandulifera als Ausgangsstoff verwendet werden.

Vom Genuss des Krautes wird abgeraten, da es Übelkeit, Erbrechen, Diarrhö und Schwindel verursachen kann. Es wird als schwach giftig eingestuft. Ausgenommen davon sind die Samen und kleine Mengen der Blüten (siehe Kasten „Das Indische Springkraut in der Küche“).

### Bewährt: Einsatz als Bachblüte

Das Indische Springkraut ist als Bachblüte unter dem Namen „Impatiens“ erhältlich. Die prächtigen Blüten der Pflanze gehörten zu den ersten, die Edward Bach für seine Heilmittel entdeckte (für

Herstellung von Bachblüten siehe Kasten). Sie hat seitdem einen festen Platz im Bachblüten-System mit 38 Blütenessenzen. Sie ist außerdem Bestandteil der sogenannten Notfalltropfen, einer Bachblütenkombination, die Bach bei Patienten in körperlichen und psychischen Ausnahmesituationen einsetzte. Diese Mischung wird, meist begleitend, gleichermaßen von Heilpraktikern, Apothekern, Ärzten und in der Selbstbehandlung angewendet.

### Signaturenlehre als Schlüssel zur Wirkung

Generell verholzen sämtliche Springkrautarten nicht. Sie wachsen schnell und schleudern ihre Samen weg. Dabei rollen sich ihre Fruchtblätter blitzschnell schlangenartig zurück. Sie breiten sich rasant aus. Sie galten deshalb in der astrologischen Kräuterkunde als Merkurpflanzen. Merkur ist der planetarische Gott blitzschneller Kommunikation und des Wandels. Eines seiner Eigenschaften ist Ungeduld, das flüssige, unruhig bewegte Quecksilber sein Metall. Vermutlich spürte Edward Bach diese merkuriale Natur im Indischen Springkraut – und dies spiegelte wohl auch seinen damaligen eigenen geistigen Zustand wider. Zu dieser Zeit stand Edward Bach vor einem Neuanfang im Leben, voller Ungeduld – dem typischen Impatiens-Zustand. Er stellte aus der Blüte eine Essenz her, die seine Ungeduld, Gereiztheit und Voreiligkeit in positive merkuriale Eigenschaften umwandeln sollte. Sein schnelles Handeln und Denken sollten sich mit Vergebung und Sanftmut vereinen.

### Wirkung und Anwendung

Impatiens wirkt sich erfahrungsgemäß positiv auf die in der Bachblütentherapie genannten Schlüsselsymptome aus: Im sogenannten negativen Impatiens-Zustand gilt der Patient als ungeduldig, leicht gereizt und neigt zu Überreaktionen. Daher gilt sie als sogenannte Zeitblüte.

Als Bestandteil der Notfalltropfen wird ihr eine Regulierung überschießender Handlungsimpulse zugesprochen. Mit folgender Kraftformel kann die Besserung des Zustands unterstützt werden: „Ich nehme mir Zeit. Ich habe Geduld. Ich entspanne mich.“

Laut der klassischen Bach-Dosierungsvorschrift gilt folgende Standarddosierung für den Erwachsenen:

- **Wasserglasmethode:** 2 Tr. tgl. pro gewählter Bachblüte in ein Glas Wasser geben und schluckweise über den Tag verteilt trinken. Wichtig: Die Wasserglasmethode wird eher bei akuten Beschwerden eingesetzt.
- **Einnahmeflasche:** 4 × tgl. 4 Tr. direkt auf die Zunge geben. Zur Zubereitung einer Einnahmeflasche wird ein 30-ml-Tropfpipettenfläschchen benötigt. Dieses füllt man zu drei Vierteln mit Wasser und zu einem Viertel mit Alkohol (zum Beispiel Weinbrand, Kognak oder ein klarer Brand unter 50% Alkoholgehalt). Von jeder ausgewählten Bachblüte werden 3 Tr. in das Alkohol-Wasser-Gemisch gegeben. Wichtig: Diese Anwendung hat sich bei chronischen Beschwerden bewährt.

Für Kinder oder alkoholranke Menschen können die Einnahmeflaschen bei gleicher Wirkung auch ohne Alkohol angesetzt werden. Dieser Ansatz kann im Kühlschrank aufbewahrt eine Woche verwendet werden.

### HINTERGRUNDWISSEN

#### Wie werden Bachblüten hergestellt?

Bei der Herstellung gemäß der Beschreibung von Edward Bach werden so viele Blüten in eine Schüssel mit Quellwasser gelegt, bis die Oberfläche dicht mit Blüten bedeckt ist. Die Schüssel bleibt etwa drei bis vier Stunden in der Sonne stehen, so lange, bis die verwelkenden Blüten und eine Bläschenbildung im Wasser anzeigen, dass die Essenz der Blüten auf das Quellwasser übergegangen ist. Das so imprägnierte Wasser wird später in eine Flasche gegossen, die mit der gleichen Menge Alkohol (mit 40%igem Ethanolgehalt) aufgefüllt wird. Diese Essenzflasche oder mother tincture ist unbegrenzt haltbar und liefert die Basis zur Herstellung der Stock Bottles oder Vorratsflaschen, in denen jeweils ein Tropfen Mother Tincture auf ca. 240 Tropfen Brandy enthalten ist.


”

**Die Botschaft von Impatiens:**  
**Ich nehme mir Zeit.**  
**Ich habe Geduld.**  
**Ich entspanne mich.**

### **Was ist bei der Anwendung sonst zu beachten?**

Erfahrungsgemäß ist es sinnvoll, nicht mehr als 12 Bachblüten miteinander zu mischen. Die Dosierung kann dem intuitiven Bedürfnis des Patienten entsprechend angepasst werden. Höhere Dosierungen sind durchaus üblich. Eine Überdosierung nach dem Wirkprinzip der Bachblüten ist grundsätzlich nicht möglich. Für die Einnahmedauer gibt es keine festen Regeln. Diese richtet sich nach dem Einnahmebedürfnis des Einzelnen und kann somit variieren.

Die Einnahme von Bachblüten gilt bei sachgemäßer Anwendung als risikolos. Zu beachten ist allerdings, dass gemäß dieser Therapieform sogenannte Heilungsimpulse gesetzt werden. Diese können, entsprechend der in der Bachblütentherapie beschriebenen Reaktionsmuster, mit körperlichen Beschwerden einhergehen. Solche werden jedoch nicht als Nebenwirkungen, sondern als Heilreaktionen gewertet. ●

 **Dieser Artikel ist online zu finden:**  
<http://dx.doi.org/10.1055/a-1091-6274>

### **Literatur**

[1] Storl WD. Wandernde Pflanzen. München: AT; 2012



### **HP ALEXANDRA KUHN**

*Alexandra Kuhn ist Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt Homöopathie, Phytotherapie und Aromatherapie. Außerdem ist sie als Referentin zu verschiedenen komplementären Therapiemethoden tätig. Langjährige Erfahrungen im Bereich der Naturheilkunde liegen ihr aus ihrer Arbeit als MFA in Arztpraxen für Naturheilverfahren, der pharmazeutischen Industrie und ihrer Tätigkeit als Heilpraktikerin in eigener Naturheilpraxis vor.*

**E-Mail: [info@naturheilpraxis-kuhn.de](mailto:info@naturheilpraxis-kuhn.de)**