

Wolfstrapp (*Lycopus europaeus*)

Alternativbezeichnungen sind: Ufer-Wolfstrapp, Wolfshut, Schildnessel, Zigeunerkraut, Wolfsfuß, Sumpfandorn, Wasserandorn.

Pflanzenarzt: Lippenblütler, mehrjährig, Wuchshöhe 50-90 cm

Boden/Standort: feuchter nährstoffreicher Boden, mag Sonne

Erntezeit: Frühsommer, zu Beginn der Blüte

verwendete Pflanzenteile: blühendes Kraut

besondere Merkmale: vierkantiger Stängel, gegenständige, lanzettartige, scharf gezähnte lange Blätter. In den oberen Blattachseln wachsen dichte kugelige Scheinquirle mit weißen, violett punktierten/gestrichelten trichterförmigen Lippenblüten.

Signatur: feucht, kalt

Astrologische Zuordnung: Venus (feucht, grün), Jupiter (hoher Wuchs), Saturn (Rhythmus)



Geschichte

Die deutsche Bezeichnung Wolfstrapp geht zurück auf die Form der Blätter, die an den Fußabdruck eines Wolfes erinnern. Auch der altgriechische Name *Lycopus*, „lykos“= Wolf und „pous“= Fuß_ hat die gleiche Bedeutung wie der neuzeitliche Namen. Die Beinamen

„europaeus bzw. „virginicus „ Weisen auf die Heimat der Unterarten, einmal Europa bzw. Nordamerika. Die Namen aus dem Volksmund Uferwolfsfuß, Wasserandorn oder Sumpfindorn weisen auf den bevorzugten Standort der Pflanze.

Zur Gattung *Lycopus* zählen insgesamt 4 Arten, außer *Lycopus europaeus* und *virginicus* wird auch der *Lycopus lucidis* arzneilich genutzt, in der chinesischen Heilkunde seit über 2000 Jahren als Mittel gegen Menstruationsbeschwerden, schmerzhaftes Verletzen und Harninkontinenz. Die vierte Art, *Lycopus americanus*, ist in ihrer Wirkung dem europäischen und virginischen Wolfstrapp ähnlich, auch sie bevorzugt feuchte Böden am Ufer von Seen und Teichen.

In der Pflanzenheilkunde gelangt in erster Linie der europäische Wolfstrapp zur Anwendung, in der Homöopathie dagegen die virginische Unterart. Ausgangsstoff für das homöopathische Präparat ist eine Urtinktur, die aus der frisch blühenden Pflanze gewonnen wird. Das Mittel wurde erst 1855 in der homöopathischen Literatur erwähnt.

Nach einer bestandenen Arzneimittelpflichtprüfung auf dem amerikanischen Kontinent brachte Dr. Assmann die Pflanze nach Europa. Er empfiehlt *Lycopus virginicus* bei nervösen Herzerkrankungen und Hyperthyreose, wie auch bei deren Ausprägungen während dem Klimakterium der Frau. Hierzu zählen besonders beschleunigter Puls, inneres Zittern und Angstzustände, wobei Assmann betont: „ Mir ist kein Mittel bekannt, das diese rein hormonale Angst so gut in Griff bekommt wie *Lycopus*.“

Auch bei Herzschwäche mit Auftreten von schnellem stürmischem Herzschlag hat sich *Lycopus* bewährt.

Ebenfalls bei M. Basedow (immunologisch bedingte Überfunktion der Schilddrüse), wenn der Patient reizbar, nervös, zitterig, gehetzt, aber auch besonders abends erhöhte geistige und körperliche Aktivität zeigt, ist *Lycopus* das Mittel der Wahl.

ATW, 1

Labiales



Gemeiner Wolfstrapp.

314
Lycopodium europaeum L.

Medizinische Wirkung

Wolfstrapp enthält zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe, neben Gerbstoffe, Flavonoide, Glykoside, Harze und kleinen Mengen ätherischem Öl ist es vor allem die Lithospermsäure, ein Kaffeesäurederivat, welches die Pflanze zu einem besonderen Spezifikum bei leichter Form der Schilddrüsenüberfunktion macht.

Wolfstrapp beeinflusst den Schilddrüsen-Hormonhaushalt positiv bei den verschiedensten Symptomen einer Schilddrüsenüberfunktion. Er hemmt offenbar den Jodtransport und die Bindung des Hypophysenhormons TSH an seine Rezeptoren (= antithyreotrop). Hierdurch wirkt er den Effekten von Thyroxin (T4) entgegen.

Die typischen Hyperthyreose Symptome wie Angst, Herzrasen, hoher Blutdruck, Hitzewallungen, Wolfshunger und Nervosität werden so gelindert.

Er wird auch eingesetzt, wenn sich eine vergrößerte Schilddrüse mit einem Beengungsgefühl/ Globusgefühl und Schluckbeschwerden bemerkbar macht.

Weiterhin kann Wolfstrapp den Prolaktinspiegel senken: auch hier setzt er an die Hypophyse an, wirkt durch eine Absenkung der Prolaktinmenge und vermindert damit die Stimulation des Brustdrüsengewebes. So erklärt sich die Anwendung bei den vor der Menstruation auftretenden Spannungsschmerzen der Brust. Wirksam sind vor allem die Oxidationsprodukte (Phenole), weswegen von selbstangesezten Präparaten abgeraten wird.

Auch bei PMS und klimakterischen Beschwerden wie Hitzewallungen, Krämpfen, hormoninduzierten Hautprobleme, Schlaflosigkeit oder Haarausfall erzielt Wolfstrapp gute Ergebnisse.

Nicht zuletzt bei nervösen Herzerkrankungen oder vegetativer Fehlsteuerung (übermäßiger Aktivierung des Sympathicus) mit z.B. erhöhter Reizbarkeit oder vermehrtem Schwitzen kann Wolfstrapp positiv entgegen steuern.

Zubereitungsarten:

Lycopus Globuli D6, Standarddosis: 3x täglich 5 Globuli.

Fertigpräparate, Beispiele :

Thyreo-loges: Lycopus europaeus Urtinktur, Badiaga Dil D4

Thyreogutt mono Tabletten: Wolfstrapp Trockenextrakt

Thyreo-Pasc: Lycopus virginicus, Spongia D12, Fucus vesiculosus D12

Lycopus Urtinktur(Ceres): 1-3x tägl. 2-5 Tropfen in wenig Wasser einnehmen

Lycopus virginicus (Phylak), Spag. Essenz Nr. 99

Mutellon (Klein) Kombinationspräparat mit Herzgespannkraut und Baldrianwurzel

Wirkungsebene von Tinkturen, hömopathischen bzw. spagyrischen Präparaten:

- Wieder Rhythmus und Effizienz in den Energiehaushalt bringen
- Stabilisierung des Auf und Abs des Hormonspiegels des weiblichen Zyklus
- Ausgleichende Wirkung, wenn der innere persönliche Rhythmus nicht mit dem von außen auferlegten Rhythmus in Übereinstimmung ist

Tee:

Der Tee aus getrocknetem Kraut kann angewendet werden bei Schilddrüsenüberfunktion mit vegetativ-nervösen Beschwerden, oder ähnlichen Beschwerden, ohne daß dabei eine messbare Hyperthyreose vorliegt. Weiter wird er eingesetzt bei PMS, Wechseljahrsproblemen und Kreislaufstörungen.

Zubereitung: 1 gehäufte Teelöffel der fein geschnittenen Krauts, in einer Tasse mit heißem Wasser übergießen, 10 min ziehen lassen, abseihen. Max. 2 Tassen am Tag, um die Tagesdosis von 2 g nicht zu überschreiten.

Schilddrüsenausgleichende-Teemischung:

Jeweils 20 g Wolfstrappkraut, Herzgespann, Baldrianwurzel, Melissenblätter und Lavendelblüten.

Zubereitung: von der Mischung einen Teelöffel mit heißem Wasser übergießen, 7 min zugedeckt ziehen lassen. 2x tägl. Eine Tasse Tee schluckweise nach den Mahlzeiten trinken.

Anmerkung: Wolfstrapp in stofflicher Dosis sollte immer einschleichend ein- und ausgeleitet werden. Bei Vorliegen einer Schilddrüsenunterfunktion oder bei einer vergrößerten Schilddrüse mit normalen Hormonwerten darf Wolfstrapp nicht angewendet werden. Schwangere und Stillende dürfen Wolfstrapp prinzipiell nicht verwenden. Bei einer bevorstehenden Schilddrüsenuntersuchung mit Radiojod müssen Heilmittel mit Wolfstrapp 2 Wochen vor dem Eingriff abgesetzt werden.

Wolfstrapp im Märchen Rotkäppchen

Das Märchen Rotkäppchen spielt stark auf den Wolfstrapp an. Das Mädchen geht in den Wald (wo wächst der Wolfstrapp gerne?), will der Großmutter Brot und Wein bringen (was braucht der Mensch bei Heißhunger?) und trifft dort den Wolf (Namen deutet es schon an). Der Wolf will das Mädchen vom Weg abbringen (Schilddrüsenenerkrankungen bringen einen

aus der Spur). Sie pflückt einen Blumenstrauß und bringt ihn der Großmutter. Ganz erstaunt stellt sie fest: „ Großmutter, was hast du für große Augen (M. Basedow), große Hände und ein riesiges Maul (unersättlicher Hunger)!“.

Als dann der Wolf Großmutter und Rotkäppchen aufgefressen hat, ist er müde und legt sich hin (Hashimoto, wenn die Schilddrüse ausgebrannt ist, wechselt sie in die Unterfunktion, der Körper wird müde, der Mensch hat keine Energie mehr). Der Wolf hat Klumpen im Bauch (Anspielung auf Knoten in der Schilddrüse). Der Jäger (kommt aus dem Wald, grün, jetzt kommt die heilende Pflanze ins Spiel) hört das Schnarchen, erkennt die Lage und rettet Rotkäppchen und die Großmutter. Er schneidet sie heraus (SD Knoten Entfernung), und füllt den Bauch mit Steinen. Der Wolf will wieder aufspringen (das Auf und Ab der Schilddrüsenhormone), doch die Steine sind so schwer, daß der Wolf niedersinkt und tot umfällt.

