

Blume des Jahres 2023

Kleine Braunelle *Prunella vulgaris*

Vorkommen: Diese unscheinbare kleine Pflanze begegnet uns überall. Wir finden sie in Asien, ganz Amerika, Neuseeland, Nordwest-Afrika und in Europa. Hier wächst sie in den Allgäuer & Schweizer Alpen bis auf 2400 m, überall wo etwas Gras zu finden ist. Dort hat sie auch andere Namen wie Antonikraut, Bruni, Veiteln, Gunzel, blauer Guguck, Gauchheil. Sie gehört zu den neophyten Pflanzen.



Pflanzenbeschreibung: Die Kleine Braunelle ist wintergrün, d.h. wir sehen sie auch jetzt im Januar mit ihren Laubblättern und ihren bis zu 30 cm langen, oberirdischen Ausläufern wachsen. Einige violette Lippenblüten wachsen an einem dicken, rötlichen Blütenstand, der an einen Kolben erinnert. Diese erscheinen von Mai bis Oktober, aber auch in warmen Wintern sind sie vereinzelt zu finden. Die Kleine Braunelle ist hart in Nehmen, und weder Mähen noch Unkrautmittel können ihr etwas anhaben.

Inhaltsstoffe & Verwendung: Die Pflanze enthält Tannin, Flavonoide, Terpentin & Kampferöl, Saponine. In Asien ist sie wegen ihrer ätherischen Öle beliebt und die Kosmetikindustrie nutzt die enthaltene Rosmarinsäure als Hautschutz in Sonnencremes.

Die Braunelle ist essbar und schmeckt leicht bitter aromatisch. Die frischen Blüten können in Salaten, Quark, Kräuterbutter, Suppen eingestreut oder auch einfach auf einem Butterbrot gegessen werden. Aus den getrockneten Pflanzenteilen kann ein Tee zubereitet werden, der sehr gut bei Halsweh hilft. Als Tinktur angesetzt, wirken 10 bis 15 Tropfen täglich bei Entzündungen im Mundbereich, vor allem bei der Raucherentwöhnung. Die Tinktur ist antiviral, entzündungshemmend und sollte nicht länger als zwei Wochen angewendet werden.

Historisches: Anhand der alten Namen sieht man, dass die Kleine Braunelle bereits im Mittelalter bei uns gesammelt und verwendet wurde. Sie wurde als Tee bei Infektionskrankheiten und vor allem bei der Behandlung von Diphtherie (die sog. Hals und Rachenbräune) eingesetzt.

Quelle: Hirsch, Kräuter in meinem Garten

Text: Barbara Walochny, Januar 2023

Bilder: Galen Vision