

## Indisches Springkraut – *Impatiens glandulifera* –



### Eine Liebeserklärung

Leben heißt Veränderung – so geschieht auf der ganzen Welt ein ständiger Wandel der Arten. Pflanzen und Tiere kommen aus fernen Ländern und bleiben. Manchmal kommen sie auch einfach wieder und waren bereits vor der letzten Eiszeit bei uns.

Das Springkraut hat sich in den letzten Jahren hier neu angesiedelt und ist von einigen gefürchtet, weil es sich so schnell verbreitet. Für andere hingegen ist es eine magische Bienenweide und einfach eine bunte Bereicherung der heimischen Vielfalt. Freuen wir uns über die Vielfalt, statt Angst vor den Neuen zu haben ☺

Ihren wunderschönen Blüten verdankt diese Pflanze auch die Namen „Bauernorchidee, Orchidee der Vorstadt oder Orchidee des kleinen Mannes. Den weiteren Volksnamen

„Balsamkraut“ verdankt sie ihrer balsamischen Wirkung bei Insektenstichen und Nesselstichen.

Aus der gleichen Familie der Springkräuter zählen übrigens das Fleißige Lieschen und die Gartenbalsamine.

Normalerweise wächst diese Pflanze erst stark ab Johanni, der Sommersonnenwende – dann aber rasant. Besonders gut wächst sie an Bächen, Flüssen und Seen. Dort kann sie schon bis zu 3 Meter Höhe erreichen. Sie ist Nordeuropas größte Wildpflanze.

Ihre unglaubliche Vitalität zeigt sich auch bei Verletzungen durch Wind etc. Abgeknickte Stängel bilden sofort einen saftigen rötlichen Wurzelaustrieb aus den Stängelknoten.

Wusstest du, dass du die Samen des Indischen Springkrauts essen kannst? Sobald die Schoten prall gefüllt sind, springen sie in deine geschlossene Hand. Pass auf: Sie springen auch leicht davon – bis zu 6-7 Meter weit.

Diesem Mechanismus verdanken die Springkraut-Arten ihren Namen, denn der Gattungsname *Impatiens* bedeutet Ungeduld. Wolf-Dieter Storl schreibt hierzu:

„Wie der Revolverheld aus dem Wildwestfilm hat sie sich ihren Weg auf diese Weise durch den Kontinent freigeschossen“ (Wolf-Dieter Storl, *Wandernde Pflanzen*, AT Verlag Auflage, S. 199)

Geschmacklich erinnern sie stark an Walnüsse und sind ein willkommener Snack auf Spaziergängen und Wanderungen. Die Samen enthalten Parinarensäure. Diese zählt zu den Omega-3-Fettsäuren und somit zu den

essentiellen Aminosäuren. Sie ist damit sehr wertvoll für unsere Ernährung.



Und das kannst du alles kulinarisch mit ihnen anstellen:

- Die Blüten kannst du für Desserts und Salate als Deko benutzen. Sie sind auch

essbar. Blätter und Stängel sind dagegen leicht abführend – bitte nicht verzehren.

- Die Samen kann man etwa eine Minute ohne Öl in einer Pfanne anrösten,
- Lässt man sie springen wie Popcorn, schmecken sie anschließend intensiv nach Pommes frites.
- Als nussige Basis eignen sich die Samen für Gebäck, Aufläufe, Bratlinge oder Würzpasten.
- Zudem kann man ein schmackhaftes Öl aus den Samen pressen – was zugegebenermaßen recht mühselig ist.
- Aus den Blüten des Springkrauts kann man Gelee herstellen.
- Die Samen können gut als Müslizutat verwendet werden.

Sein kleiner Verwandter, das Kleinblütige Springkraut mit den kleinen gelben Blüten, ist übrigens auch ein Neophyt. Er kam allerdings schon vor mehr als 100 Jahren zu uns und ist uns daher vertraut.

Im Dritten Reich hatte Hitler bereits versucht, dieses „Bolschewikenkraut“ auszurotten und schickte Vernichtungstrupps in die Wälder. Das

Ergebnis seht Ihr in vielen Wäldern: es ist schon lange wieder da und wie!

Auch die Blüten und Samen des kleinen Springkrauts können wie oben verwendet werden. Das gleiche gilt für das einheimische „Rühr-mich nicht-an-Springkraut (impatiens noli-tangere) mit den etwas größeren Blüten.

Und dies sind die medizinischen Anwendungsmöglichkeiten:

In der Regel ist es so, dass besonders invasive, sich ausbreitende Pflanzen auch ungeheuer stark in ihrer medizinischen Wirkung sind.

So auch hier beim Springkraut.

1. Lindernde Wirkung bei Insektenstichen und Nesselstichen

Der etwas schleimige Pflanzensaft der zerdrückten Pflanze enthält unter anderem das entzündungshemmende Flavonoid Quercetin. Es hemmt im Körper die übermäßige Ausschüttung von Histamin, welches bei allergischen Reaktionen und Quaddelbildung eine wichtige Rolle spielt. Es gilt deshalb als natürliches Antihistaminikum. Saft oder Pflanzenbrei des Springkrauts lindern beispielsweise wirksam Insektenstiche, Verbrennungen durch Brennnesseln,

Hautirritationen oder Wiesendermatitis. Dafür betupft man einfach die betroffenen Stellen mit frischen Pflanzensaft (Wolf-Dieter Storl, Wandernde Pflanzen, AT Verlag Auflage, S. 202)

## 2. Anwendung in Nordamerika

Die Indianer Nordamerika behandelten mit dem dort heimischen Springkraut (*Impatiens capensis*) die schweren Entzündungen, die durch Berührungen mit dem Harz des Gift-Summachs, dem gefürchteten Pflanzengift Ivy, hervorgerufen werden. Die heilende Wirkung wurde durch aktuelle Studien bestätigt. <http://www.wildkrautgarten.de/2014/10/08/in-disches-springkraut-das-balsam-kraut-aus-dem-himalaya/>

## 3. Anwendung in Bangladesch und Thailand

In Bangladesch nutzt man den verwandten Garten-Balsam (*Impatiens Balsamina*) bei Hexenschuss, Neuralgien, Verbrennungen und Verbrühungen. Eine 2012 vorgestellte Studie dreier Bangladescher Universitäten bestätigte die starke schmerzlindernde Wirkung des Pflanzenextrakts sowohl auf der Haut als auch im zentralen Nervensystem. Thailändische Forscher bestätigten die bemerkenswerte Wirksamkeit eines in allen Springkräutern enthaltenen Pflanzenfarbstoffs gegen

Hautpilze, Bakterien und krankheitsfördernde Hefen.

<http://www.wildkrautgarten.de/2014/10/08/in-disches-springkraut-das-balsam-kraut-aus-dem-himalaya/>

## 4. Färbende Eigenschaften/Wirkung gegen Pilze:

Dieser Farbstoff namens Lawson mit der chemischen Formel 2-Hydroxy-1,4-Naphthochinon ist der gleiche, dem auch die bekannte Henna-Pflanze (*Lawsonia inermis*) ihre rotfärbende Wirkung verdankt. Das Indische Springkraut enthält in allen oberirdischen Pflanzenteilen mit 0,8 bis 1,1% fast genauso viel davon wie die Henna-Pflanze (0,5-1,5%). Am höchsten ist der Gehalt in den im Juli oder August gesammelten Blüten. Dem Farbstoff werden entzündungshemmende, antibakterielle, schmerzlindernde und pilzhemmende Eigenschaften zugeschrieben. Damit bestätigt die moderne Forschung althergebrachte Heilanwendungen des Springkrautes. In der indischen Heimat verwendet man nämlich die zerquetschten frischen Blüten zur Behandlung von Pilzinfektionen der Haut. Die traditionelle Unani-Medizin verwendet für solche

Beschwerden einen alkoholischen Auszug der Impatiens-Blüten. In China verwendet man Abkochungen des nahe verwandten Garten-Balsams gegen Rheuma, Furunkel und Hautkrankheiten. Weitere Studien zeigen eine starke krebshemmende Wirkung des Lawson-Farbstoffs beispielsweise bei Leber-Karzinomen oder Hautkrebs. Bereits 1948 entdeckten Forscher das Springkraut als erste pflanzliche Quelle des potenten Farbstoffs und schlugen eine mögliche Nutzung als natürliches Fungizid gegen Pilzkrankungen <http://www.wildkrautgarten.de/2014/10/08/in-disches-springkraut-das-balsam-kraut-aus-dem-himalaya/>

## 5. Eine der 38 klassischen Blütenessenzen der Bachblüten-Therapie

Unter dem Namen Impatiens gehört das Indische Springkraut seitdem zu den 38 klassischen Blütenessenzen der Bachblüten-Therapie. Zudem ist es Bestandteil der berühmten Rescue-Tropfen.





Winterfensterbank aufgehen. Das Indische Springkraut kommt mit der Heizungsluft hervorragend klar und blüht dann in deinem Wohnzimmer bereits im April. Sobald die Frostgefahr vorbei ist, stelle ich es dann auf die Terrasse.

Übrigens: keine Angst vor übergroßer Versamung: die Pflanzen lassen sich kinderleicht wieder aus der Erde ziehen.

© Heidrun Quintino, Kräuterpension am Wald und Kochschule Hanau, 2021

Ich denke, dass sind viele wunderbare Verwendungsmöglichkeiten dieser erstaunlichen Pflanze.

In einer Welt, in der die Diversität der Pflanzen und Tiere bedroht ist, ist dieser kleine Einwanderer zudem ein Segen für die Bienen, Hummeln, Wespen, Falter etc. Sie können bis zum Frost ein Nektarfest genießen.

**Extratipp zum Schluss:** heb ein paar der Samen auf und lass sie in einem mit Blumenerde gefüllten Topf auf der warmen

