

GEMEINER ANDORN (WEISSER ANDORN, MAUSOHR)



Der Gemeine Andorn (*Marrubium vulgare*) ist eine sehr alte Heilpflanze, die bis zum Mittelalter ihren festen Platz in der Pflanzenheilkunde hatte. Bereits im antiken Ägypten zur Zeit der Pharaonen galt diese eher unscheinbare Pflanze als Heilmittel vor allem gegen Beschwerden der Atemwege. Auch *Dioskurides* hatte im 1. Jahrhundert viel Gutes über den Andorn zu berichten. Er empfiehlt ihn neben dem Atemwegserkrankungen auch bei Ohrenleiden sowie zur Wund- und Geschwürbehandlung. Eine besondere Indikation – auf die man auch später immer wieder trifft - die aber den wissenschaftlichen Untersuchungen nicht standhält - sind Vergiftungen! Wahrscheinlich hängt dies aber mit den Galle anregenden Fähigkeit des Andorn zusammen.

Diese Indikation nimmt auch einige Jahrhunderte später *Abt Walafrid Strabo* (809-849) vom Kloster Reichenau in seinem berühmten „*Hortulus*“ auf, er besingt in folgendermaßen:

„Soll ich .. den Andorn besprechen, das wertvolle, kräftig wirkende Kraut. Zwar brennt es scharf im Munde und sein Geschmack unterscheidet sich sehr von seinem Geruch: Er duftet süß, schmeckt aber scharf. Er kann jedoch starke Beklemmungen der Brust lindern, wenn man ihn als bitteren Trank zu sich nimmt. Sollten die Stiefmütter je feindselig bereitere Gifte mischen in das Getränk oder in trügerische Speisen verderblich Eisenhut mengen, so scheucht ein Trank des heilkräftigen Andorns, unverzüglich eingenommen, die drohenden Lebensgefahren.“

Der Andorn wird von allen wichtigen Werken der Klosterheilkunde geführt, beginnend mit dem „*Lorscher Arzneibuch*“ bis zum „*Physica*“ der *Hildegard von Bingen*. Sie beschreibt ihn als „wärmend und trocknend im 2. Grad“ und empfiehlt ihn auch bei „kranken Eingeweiden“.

Auch wenn das Wissen über die Heilkräfte des Andorn in den letzten Jahrhunderten in Vergessenheit geraten ist - und neuere wissenschaftliche Untersuchungen zu dieser Heilpflanze eher rar sind - können die Anwendungsgebiete Atemwegserkrankungen und Magen-Darm-Beschwerden als medizinisch gesichert angesehen werden.

In der Erfahrungsheilkunde wird er auch bei Bronchitis und sogar Keuchhusten empfohlen, darüber hinaus auch bei Durchfall und Fettleibigkeit. Zur äußeren Anwendung kommt noch die Behandlung von Hautverletzungen und Geschwüren hinzu; in den Fall werden einfach junge Blätter oder Triebspitzen als Auflage auf kleinere Wunden verwendet. Denn das Kraut wirkt nicht nur schleim- & krampflösend, sondern auch antiseptisch und entzündungshemmend.

Andorn findet man heute in Teemischungen sowie in einigen anderen Arzneimitteln für Galle, Leber und Hustenmischungen. Bei der Herstellung von Magenbittern und Hustenbonbons wird er ebenfalls verwendet. Eingesetzt werden kann er frisch oder getrocknet.



Die heilsamen Bestandteile des Andorn sind vor allem Gerb- und Bitterstoffe; die *Marrubinsäure* bringt vor allem den Verdauungstrakt auf Trab. Der Andorn stammt wohl ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, fand aber sehr früh den Weg über die Alpen zu uns und wurde hier eingebürgert.

Wild ist er heute aber nur noch selten zu finden, vielleicht mit ein Grund dafür, das er in den letzten Jahrhunderten ein unverdientes Schattendasein führte. Heute wird er überwiegend in Osteuropa aber auch im Mittelmeerraum (Marokko) für die Arzneiproduktion angebaut.

Ein einfache Zubereitung von Andorn ist sicherlich das Aufgießen eines Tees, dabei wird ein Teelöffel des Krautes auf eine Tasse kochendes Wasser gegeben. Wegen der Bitterstoffe ist es sinnvoller den Tee nur 5 Minuten ziehen zu lassen, dafür dann aber ein oder zwei Tassen mehr zu trinken. Als Hustenlöser mehrmals täglich eine Tasse mit Honig oder Süßkraut gesüßt trinken. Bei Magen-Darm-Beschwerden oder zur Appetitanregung jeweils eine Tasse des Tees vor den Mahlzeiten.

Der Andorn gehört zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*) und ist somit nahe verwandt mit einigen anderen Heil- & Wildkräutern wie Pfefferminze und Zitronenmelisse. Die Blüte sitzt allerdings nicht in Ährenform am Triebende, sondern eher wie bei der Bergminze (*Calamintha nepeta*) oder der Weißen Taubnessel (*Lamium album*) kranzförmig in mehreren Etagen jeweils direkt über den Blattansätzen. Sie sind wie kleine Dolden angeordnete und blühen gelblich-weiß in den Sommermonaten, das ist dann auch der ideale Erntezeitpunkt. Die Zweige können dazu kräftig zurück geschnitten werden, so dass die Pflanze in der Regel danach noch mal austreibt.



Man kann die Blätter frisch als auch trocken verwenden. Neben einigen ätherischen Ölen sind vor allem Gerb- und Bitterstoffe vertreten, die der Pflanze ein kräftiges Aroma mit einer gewissen Schärfe und einer bitter-herben Note geben. Dies lässt auch der botanische Name erahnen, *Marrubium* leitet sich vom lateinischen *marrium* (=bitter) ab, der Spezies des botanischen Namen *vulgare* bedeutet „gewöhnlich“.

Das Laub des Andorn hat eine starke Ähnlichkeit mit der Katze minze (*Nepeta*) und erinnert auch etwas an Melisse und Minze. Der Andorn wächst zwar auch etwas in die Breite, aber er wuchert nicht so stark wie die seine Verwandten - er wird lediglich zwischen 20 und 60 cm hoch. Das Laub ist etwas gräulich und samtig auf der Blattoberseite.

Der Gewöhnliche Andorn ist in geschützten Lagen absolut winterhart - in rauen Lagen sollte er etwas Winterschutz bekommen. In nicht allzu kalten Wintern behält er sogar sein Laub. Dann kann man auch im Winter – ähnlich wie beim Salbei – frische Blätter ernten, um sie direkt anzuwenden.

Er liebt einen sonnigen Standort, die Erde darf etwas humos – aber nicht zu „fett“ – sein. Vor allem sollte der Boden locker genug sein, damit Regenwasser gut ablaufen kann und keine Staunässe entsteht.

Als Dünger reicht etwas frische Komposterde in der Regel vollkommen aus. Bei einem Überangebot an Nährstoffen und Wasser ist zwar auch Wachstum stärker - und das Aroma vielleicht nicht so bitter – aber das fördert wie bei so vielen anderen (vor allem mediterranen) Kräutern die Bildung von „Echtem Mehltau“ und anderen Erkrankungen. Das Gewebe wird dann so weich, das es die Pilzsporen leicht haben in die Blattoberfläche einzudringen. Verweichlichte und angeschlagene Pflanzen sind sehr anfällig für den Befall von Schädlingen und Krankheiten.