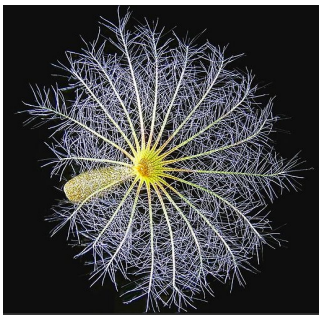
Spornblume

Centranthus ruber

Valerianoideae/Baldriangewächse

weitere Namen	nicht bekannt
Standort	Hausgarten/Fels- und Mauerspalten, Felsschutt und Wegränder
Pflanzenhöhe	30 – 70 cm
Blütenfarbe	karminrot
Blütezeit	Mai bis Oktober
Inhaltsstoffe	Valepotriate in den Wurzeln, im Gegensatz zum Baldrian enthält die Spornblume jedoch kein ätherisches Öl und keine Alkaloide
Heilwirkungen	den Valepotriaten wird eine ausgleichende Wirkung zugeschrieben, d. h. bei Erregung beruhigend und bei Ermüdung aktivierend
Verwendung	Frischverzehr der Blätter und Blüten junge Blätter oder Wurzeln als Gemüse kochen Wurzelextrakt



Samen der roten Spornblume als Mikroskop-Fotografie

Die Rote Spornblume ist mediterran von Südeuropa, Nordwestafrika und Kleinasien verbreitet. Auf den Kanarischen Inseln, Azoren und Madeira ist sie vermutlich verwildert.

Als Heildroge dient die Spornblumenwurzel (Centranthi radix). Sie selbst wird aber nicht arzneilich eingesetzt, sondern nur ihre Wirkstoffe. In ihr sind mehr Valepotriate (Iridoide) enthalten als im Arznei-Baldrian (Valeriana officinalis). In Richtung eines Tagessedativum ist auch ein anderes Wirkungsprofil festzustellen als beim Arznei-Baldrian. So treten ausgleichende Wirkungen bei innerer Unruhe, Gereiztheit, Angst- und Spannungszuständen und bei Konzentrationsschwäche hervor. Bei Unruhe- und Angstzuständen können Sedativa die Unruhe lindern und zusätzlich im Idealfall die Distanzierung von den vorhandenen Ängsten bewirken.
Ein Schmetterlingsmagnet von enormer Robustheit. Wächst problemlos auch im blanken Schotter und ohne gießen. Selbst lange Trockenperioden übersteht die Spornblume klaglos.

Quellen: Siegrid Hirsch und Felix Grünberger – Die Kräuter in meinem Garten

Die Texte in dieser Form dürfen ausschließlich für private Zwecke genutzt werden. Eine Vervielfältigung – auch auszugsweise – oder gewerbliche Nutzung ist NICHT erlaubt!

WildkräuterFEENführungen Martina hELFErt – Teckstraße 25 – 72666 Neckartailfingen