



Hirtentäschel

Capsella bursa-pastoris



Blüte: März – Oktober
(ganzjährig in milden Wintern)

Pflanzenfamilie: Kreuzblütler

Standort:

Wegränder, Äcker, Gärten,
Schuttplätze; bevorzugt nährstoff-
reiche, lehmige Böden; anpassungs-
fähig, sonnige bis halbschattige Plätze

Inhaltsstoffe:

Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe,
Cholin, Acetylcholin, Kaliumsalze,
ätherisches Öl, Senfölglykoside

Eigenschaften:

blutstillend, gefäßverengend,
entzündungshemmend, leicht harntreibend,
menstruationsregulierend,
zusammenziehend

Mystik:

Das Hirtentäschel galt seit jeher
als Schutz- und Frauenpflanze.
Seine Fähigkeit, Blut zu stillen,
wurde symbolisch auch auf
seelische Wunden übertragen. Es
steht für Halt, Begrenzung und das
Bewahren der eigenen Kraft. Seine
unscheinbare Erscheinung erinnert
daran, dass oft im Stillen große
Stärke liegt.



Namensherkunft:

Der Name Hirtentäschel bezieht
sich auf die charakteristische
Form der kleinen, herzförmigen
Schötchen, die an eine Tasche
erinnern, wie sie früher Hirten bei
sich trugen. Der botanische Name
„bursa-pastoris“ bedeutet
ebenfalls „Tasche des Hirten“.

Ökologische Bedeutung:

Hirtentäschel ist eine wichtige
Pionierpflanze und besiedelt
schnell offene Böden. Es dient als
Nahrungsquelle für verschiedene
Insekten und ist durch seine lange
Blütezeit ein verlässlicher
Begleiter im Jahreslauf.

Verwechslung:

In der Rosettenphase kann das
Hirtentäschel mit anderen
Kreuzblütlern verwechselt werden.
Spätestens an den typischen
herzförmigen Früchten ist es
jedoch eindeutig zu erkennen. Eine
Verwechslung ist meist
unproblematisch, da viele
Kreuzblütler essbar sind, jedoch
nicht die gleiche Wirkung besitzen.



Medizin und Volksmedizin:

Hirtentäschel ist in der Volksmedizin eine der wichtigsten Pflanzen zur Blutstillung. Es wird traditionell bei Nasenbluten, kleinen Wunden und besonders bei zu starken Menstruationsblutungen eingesetzt. Innerlich als Tee getrunken soll es bei leichten inneren Blutungen oder Hämorrhoiden unterstützen. Äußerlich kam es als Umschlag auf Wunden und Hautausschläge. Vor allem in der Geburtshilfe wurde es genutzt, um Blutungen zu stillen. Das Hirtentäschel wurde bereits in der Antike verwendet, Hildegard v. Bingen empfahl es bei blutenden Wunden und Unreinheiten und auch Pfarrer Kneipp setzte es bei Frauenleiden ein. Da es überall verfügbar ist hat es eine lange Tradition in der Volksmedizin „des kleinen Mannes“. Verantwortlich für seine Heilwirkungen sind Flavonoide, Kaliumsalze, Tyramin und Acetylcholin, die tonisierend auf die Gebärmutter- und Blutgefäße wirken. Durch seine gefäßverengenden und zusammenziehenden Eigenschaften unterstützt es den Körper dabei, Blutungen zu regulieren. Auch bei leichten Kreislaufbeschwerden oder niedrigem Blutdruck fand es Anwendung.

Vorsicht: In der Schwangerschaft oder bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten sollte das Hirtentäschel nicht verwendet werden.

Sitzbad:

Ein Sitzbad mit einem intensiven Teeaufguß des Hirtentäschels kann bei Hämorrhoiden unterstützen.

Sammeln, trocknen, zubereiten:

Gesammelt wird das gesamte Kraut während der Blütezeit an trockenen Tagen. Für einen Tee 1–2 Teelöffel des getrockneten Krauts mit heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Seelenebene:

Hirtentäschel hilft, die eigene Energie zu bewahren und klare Grenzen zu setzen. Es unterstützt dabei, sich zu sammeln, wenn etwas „zu viel“ geworden ist – körperlich wie emotional.

Tinktur:

Eine Tinktur wirkt intensiver als der Tee. Diese wird bei zu starker Regelblutung oder Zwischenblutung eingesetzt, da sie den Unterleib unterstützen kann. Ebenfalls findet sie Anwendung bei Zahnfleischbluten oder anderen kleineren Wunden.

Verwendung in der Küche:

Die jungen Blätter können fein geschnitten in Salate, Suppen oder Kräuterquark gegeben werden. Sie schmecken mild würzig mit einer leichten Schärfe. Optisch und geschmacklich sind sie durchaus eine Alternative zu Rucola. Auch die kleinen Schötchen sind essbar und können als zarte Würze verwendet werden.



Affirmation zum Hirtentäschel:

„Ich hatte meine Kraft bei mir.“