

Stachys officinalis – Echter Ziest, Heilziest





Beschreikraut, Rossnessel oder auch Zeisgenkraut sind nur einige wenige Namen, die der anpassungsfähige, echte Ziest von Region zu Region erhalten hat. Er liebt mäßig nährstoffreiche, humose, lehmige oder tonige, durchlässige Standorte. *Stachys officinalis* wächst horstig. Ideal als heimische Wildstaude für Natur- und Bienengärten.

Der Echte Ziest ist eine altbekannte Heil- und Zauberpflanze, die mittlerweile auch in der westlich orientierten [TCM](#) immer häufiger verwendet wird. Inzwischen kann die

fast vergessene Pflanze auf eine glorreiche Geschichte zurückblicken: So soll der Leibarzt von Kaiser Augustus ein ganzes Buch nur über die Heilwirkung dieser Pflanze verfasst haben, in dem er besonders die Fähigkeit der Pflanze, Leber und Körper der Menschen vor epidemischen Krankheiten und vor Zauberkraften zu bewahren, hervorhebt. Gerbstoffe, Bitterstoffe und ein Betain, dem man vor allem blutstillende Eigenschaften zuschreibt, weisen den Ziest als nützlich bei Durchfall und Darmbeschwerden sowie bei entzündlichen Erkrankungen in Mund und Rachen aus. Auch bei Leber- und Galleninfektionen und zur Verbesserung der Hirndurchblutung soll Ziest verwendet worden sein. Ein Aufguss der Blätter, als Haarspülung verwendet, soll ergrautes Haar wieder dunkler machen. Überdosierung verursacht Durchfall und Erbrechen. Nicht während der Schwangerschaft anwenden!

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Neue, westliche Heilkräuter der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Die Traditionelle Chinesische Medizin speist sich aus einem Jahrtausende altem Erfahrungswissen. Inzwischen gibt es in Europa bei Therapeuten, Ärzten und Heilpraktikern eine starke Tendenz, auch die in Europa und angrenzenden Gebieten heimischen Kräuter nach Grundsätzen und Auslegungen der Traditionellen Chinesischen Medizin zu betrachten und einzusetzen. Hier erfahren Sie mehr über die Wirkung der Heilkräuter, die in der westlich orientierten TCM Verwendung finden.

DETAILS

Blütenfarbe

dunkelrosa

Blütezeit

Juni–August

Höhe

40 cm–60 cm

Lichtverhältnisse

- sonnig
- absonnig
- halbschattig

Lebensbereich

Fr/GR1-2

- Freifläche mit Wildstaudencharakter trockener Boden
- Freifläche mit Wildstaudencharakter frischer Boden
- Gehölz-Rand frischer Boden
- Gehölz-Rand trockener Boden

Pflanzabstand

35 cm, 8 St./m²

Bienenfreundlich

ja

Heimische Wildstaude

ja

Insektenweide

ja

Familie

Lamiaceae