

Ein Vitamin C reiches Frühlingsgewächs

Stephan Waska

Das Scharbockskraut (*Ficaria verna*), auch Feigwurz genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der [Hahnenfußgewächse](#).

Scharbockskraut gehörte früher zum Reiseproviant auf Seereisen und wurde von Seefahrern gegessen, die meist kein frisches Gemüse und Obst zu Verfügung hatten. Scharbockskraut enthält sehr viel [Vitamin C](#) und verhinderte dadurch [Skorbut](#), eine Vitamin C-Mangelkrankheit, die Seefahrer früher auf ihren langen Reisen bedrohte. Der Name Scharbockskraut leitet sich von Scharbock ab, eine alte Bezeichnung für Skorbut. [Heute hat das Scharbockskraut in der Heilkunde keine Bedeutung mehr](#)¹

Es gedeiht meist in feuchten Wiesen, Gebüsch, Hecken oder dichten [Laubwäldern](#) und an Laubwaldrändern. Es bildet zumeist die erste grüne [Krautschicht](#), noch bevor die [Bäume](#) ihre Blätter entwickeln.

Das Scharbockskraut wächst auch im Garten als ausdauernde Pflanze auf feuchten Böden. Es ist eine frühjahrsgrüne [krautige Pflanze](#), die Wuchshöhen von 10 bis 20 cm erreicht. Die goldgelben Blüten leuchten von März bis Mai zwischen den Blättern. Ihre auffällige Färbung lockt zur Blütezeit (März bis Mai) zahlreiche Insekten an, die am [Blütenboden Nektar](#) finden. Bei Berührung der zahlreichen [Staubblätter](#) erfolgt die [Bestäubung](#). Die Blüten zeigen temperaturabhängige Wachstums- und Schließbewegungen; sie sind von 9 bis 17 Uhr geöffnet.



Die einfachen Blätter sind nierenförmig und oft fettig-glänzend mit gekerbtem Blattrand. Es werden jährlich etwa 1 bis 2 cm lange Wurzelknollen als Stärkespeicher gebildet. Die Erneuerungsknospen bilden sich an dem dicht unter der Oberfläche liegende [Rhizom](#).

Die Frühjahrs-pflanze zieht bereits im Mai/Juni wieder ein, zu diesem Zeitpunkt sind die neuen Wurzelknollen fertig ausgebildet und die oberirdischen Pflanzenteile beginnen sich gelb zu verfärben und welken dann.

Das Scharbockskraut ist in allen Teilen giftig, besonders aber im Wurzelstock und in den [Bulbillen](#). Der Gefährlichkeitsgrad ist mit + (giftig) gering. Junge Blätter, die vor der Blütezeit geerntet werden, sind jedoch unbedenklich. Hauptwirkstoffe sind [Protoanemonin](#) und andere unbekannte Stoffe. Protoanemonin wirkt schleimhautreizend.

Vergiftungserscheinungen sind: Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

Wenn man die jungen Blätter erntet, bevor die Blüten kommen, kann man sie als kleine Beigabe zu Salaten oder Quark nehmen. Sie bereichern das Essen mit einem „herben, etwas scharfen Geschmack“. Nur vor der Blütezeit scheinen sie so wenig [Protoanemonin](#) zu enthalten, dass sie in mäßigen Mengen unbedenklich genossen werden können. Die Menge der Protoanemonine ist jedoch nicht allein von der Blütezeit abhängig, sondern auch von Standort und Bodenbeschaffenheit. Der energiereichste Teil des Scharbockskrautes sind die kleinen weißen Speicherknöllchen in den Blattachseln sowie an den Wurzeln. Tritt bei einem Geschmackstest ein „stechend-bitterer“ Geschmack auf, sollten die gesammelten Pflanzenteile vor Verzehr getrocknet werden, um sie zu entgiften.

Seit dem Altertum diente das Scharbockskraut als Heilmittel gegen Geschwüre und Hämorrhoiden. Bereits der griechische Arzt Dioskurides beschrieb bereits im 1. Jahrhundert die Wirkung gegen Krätze und Nagelgeschwüren.



Blühendes Scharbockskraut mit den Bulbillen am Wurzelstock