

Bibernelle

Pimpinella major syn. P. magna, Pimpinella saxifraga
Große Bibernelle, Kleine Bibernelle, Stein-Bibernelle, Pimpernell, Pfefferwurz
(Fam. Apiaceae = Umbelliferae, Doldengewächse)

KRÄUTERBESCHREIBUNG

Die ausdauernde, bis 100 cm hohe *P. major* hat aufrechte und verzweigte, hohle und tief scharfkantig gefurchte Stengel, an denen unpaarig gefiederte Blätter sitzen. Die unteren sind deutlich gestielt, während die oberen aus den leicht bauchigen Blattscheiden herausragen. Die 5-9 Fiedern pro Blatt sind eiförmig und zugespitzt mit scharf gesägtem Rand.

Zwischen Juni und Oktober bilden die kleinen, weißen bis rosafarbenen Blüten (ohne Hülle und Hüllblätter) eine 10-15-strahlige Dolde. Es entwickeln sich 2-3,5 mm lange, seitlich abgeflachte, eiförmig-längliche, dunkelbraune Früchte. Die spindel- oder möhrenförmige Wurzel ist leicht geringelt,10-20 cm lang, 1-1,5 cm dick und riecht in frischem Zustand talgig und ranzig.

P. saxifraga ist ähnlich, wird aber nur bis 60 cm hoch. Sie unterscheidet sich u. a. durch einen runden, fein gerillten oder glatten, innen nur englumig hohlen und fast markigen Stengel. Die Blätter haben meist 7-11 Fiederpaare.

Verwandte Kräuter

Eine weitere Art der Gatt. *Pimpinella* ist der Anis (*P. anisum*). Zur Fam. der Doldengewächse gehören Nutzpflanzen, z. B. Möhre (*Daucus*) und Sellerie (*Apium*), Heil- und Gewürzpflanzen, z. B. Engelwurz (*Angelica*), Fenchel (*Foeniculum*), Dill (*Anethum*) und Kümmel (*Carum*), aber auch einige Giftpflanzen, die beim Sammeln mit der Bibernelle verwechselt werden können, vor allem der Schierling (*Conium maculatum*).

Pimpinella-Wurzeln zur Herstellung der Droge sind sehr schwer erhältlich. Nicht selten kommt es daher zu Verfälschungen mit Wurzeln anderer Pflanzen, z. B. von *Heracleum sphondylium* (Bärenklau, als „Fränkische Bibernelle“ gehandelt), *Pastinaca sativa* (Pastinak) oder von *P. peregrina*, einer aus dem Mittelmeergebiet stammenden und in der Schweiz und Deutschland als Neophyt vorkommenden Art mit einer weißlichen bis hellbraunen Wurzelrinde (einheimische Arten mit dunkelbrauner Wurzelrinde).

VORKOMMEN

Herkunft und Verbreitung

Die Große Bibernelle *P. major* kommt in zwei Subspezies vor. In Mitteleuropa am weitesten verbreitet ist *P. major* ssp. *major*, 50-100 cm hoch mit weißen bis blaßrosa Blüten (fehlt in Teilen Skandinaviens und in einigen Mittelmeerländern; in Nordamerika wurde sie eingeschleppt). *P. major* ssp. *rubra*, 20-40 cm hoch mit dunkelrosa Blüten, ist seltener und fehlt im Norden (Vorkommen u. a. in Süddeutschland, Österreich und in der Schweiz). Die Kleine Bibernelle (*P. saxifraga*) hat eine noch weitere Verbreitung in ganz Europa und Zentralasien.

Standort

Bevorzugte Standorte von *P. major* sind Wiesen, Strauchränder und lichte Wälder mit frischen und humosen, nährstoffreichen Böden. *P. saxifraga* ist auf mäßig trockenen, meist kalkhaltigen Magerweiden, aber auch Lehm- und Lößböden anzutreffen.In den Alpen kommen beide Arten bis in eine Höhe von etwa 2.300 m vor.

Kultivierung

Die Wurzeln der Bibernelle werden im Frühjahr (Mai) und Herbst (September, Oktober) im Freiland abgegraben. Zur Vermeidung von Verlusten an ätherischem Öl trocknet man sie

unzerschnitten und schonend bei ca. 40 °C, bis sie sich leicht brechen lassen.

BRAUCHTUM

Im Mittelmeergebiet kam die Bibernelle nicht vor und war den Griechen und Römern auch nicht bekannt. Eindeutige Angaben in der Heilpflanzenliteratur gibt es erst seit dem 16. Jh. (z. B. Hieronymus Bock, 1539, Leonhart Fuchs, 1543, Tabernaemontanus, 1588). Die Pflanze sollte mit hoher Wirksamkeit gegen eine Fülle verschiedenster Krankheiten von Angina und Bronchitis bis Pest und Cholera helfen. In Ungarn heißt sie „Chabairje“ (Chabas Heilsalbe), denn König Chaba soll nach einem Bruderkampf die Wunden von 15.000 Soldaten mit Pimpernellensaft geheilt haben.
In der Volksmedizin nimmt man die Bibernelle noch heute gegen Husten und Heiserkeit, Verdauungsstörungen und Sodbrennen, Menstruationsbeschwerden, Gicht, Nieren- und Blasensteine. Sebastian Kneipp (1821-1897) empfahl sie bei Rheuma und Nierenentzündungen.

Wissenswertes

Die lat. Namen „pimpinella“ und „pipinella“ erscheinen in der frühmittelalterlichen Rezeptliteratur erstmals im 6. und 7. Jh., doch ist nicht genau zu klären, welche Pflanze jeweils gemeint war. Auch bei Hildegard von Bingen (10981179) ist die Zuordnung ungewiß. Ähnliche Namen hatten vor allem der Meerrettich („bibenelle“, „armoracia“) und der Wiesenknopf („pimpinelle“, „pimpinella“, „Garten-Bibernelle“), weitere Namen sind „pibenella“, „bivenella“. Eindeutig ist die Namensgebung seit Linné (1758), doch findet man Verwechslungen vor allem mit dem nicht-verwandten Kleinen Wiesenknopf (*Sanguisorba minor*) noch in der heutigen Heilpflanzenliteratur, besonders in den vielen volkstümlichen Werken.
Den Namen *P. saxifraga* wählte Linné nach dem älteren Namen *Saxifraga major/minor.*

EIGENSCHAFTEN

Wesentliche Inhaltsstoffe

Die Wurzeln der Bibernell-Arten enthalten 0,1-0,6 % ätherisches Öl mit Isoeugenolestern als wichtigen Hauptbestandteilen. Weitere wirksame Inhaltsstoffe sind u. a. Phenolcarbonsäuren (Caffeoylchinasäuren, Chlorogensäure), Cumarine und

Furanocumarine (u. a. Pimpinellin), Saponine und Gerbstoffe.
Anhand der Cumarine lassen sich nicht nur die beiden *Pimpinella*-Arten unterscheiden (z. B. Angelicin nur bei *P. major*; Peucedanin nur bei *P. saxifraga*), sondern auch Verfälschungen mit anderen Pflanzenwurzeln erkennen.
Die Inhaltsstoffe des Krauts sind wenig untersucht.

Eigenschaften, Wirkungen

Der Gesamtextrakt führt zur Sekretverflüssigung, indem sekretbildende Drüsen stimuliert und schleimbildende gehemmt werden. Die schleimlösende und auswurffördernde Wirkung ist vor allem auf das ätherische Öl und die Saponine zurückzuführen.
Der Pflanze werden außerdem verdauungsfördernde und krampflösende Eigenschaften zugeschrieben.

Forschung

Ätherische Öle verschiedener Pimpinella-Arten, darunter *P. cypria, P. kotshchyana, P. saxifraga* [= *P. major*] und *P. anisum* haben antibakterielle und antimykotische Wirkungen; *P. anisum* auch antivirale Eigenschaften.
Daneben wurden antioxidative, entzündungshemmende, krampflösende, östrogende, zytotoxische und insektizide Eigenschaften festgestellt. Eine Überprüfung (Review) von İlktaç et al. (2024) zieltE darauf ab, ein besseres Verständnis der Morphologie, der chemischen Bestandteile, der industriellen und medizinischen Verwendung und der antimikrobiellen Aktivitäten gegen Bakterien, Pilze und Viren einiger Pimpinella-Arten zu verbessern.

Heilpflanzen enthalten natürliche Inhaltsstoffe, die Atemwegserkrankungen und Mundgeruch lindern können (Mohammed 2024): Ätherische Öl hilft gegen Entzündungen, beseitigt Schleim und erleichtert die Atmung. Beispiele sind ***Verbascum*** *thapsu* (Atemwegstonikum), das Krämpfe, Engegefühl, Husten, Reizungen und Mund-Trockenheit vermindert. Ebenso hilft **Thymian** als natürliches Expektorans und Antiseptikum bei Atemwegsinfektionen. ***Marrubium*** *vulgare* ist eine Pflanze mit hohem bioaktiven Potenzial von Marrubiin, ein für diese Gattung charakteristisches Labdane-Diterpen zusammen mit einer komplexen Mischung aus phenolischen Verbindungen. **Eukalyptus** erleichtert aufgrund ätherischer Öle die Atmung..

ANWENDUNG

Anwendungsgebiet

a) Arzneidroge: **Pimpinellae radix** (Bibernellwurzel)
Anwendungsgebiet sind Katarrhe der oberen Luftwege.
b) Arzneidroge: **Pimpinellae herba** (Bibernellkraut)
Überwiegend in der Volksmedizin nimmt man auch das Kraut, z. B. innerlich bei Lungenleiden sowie zur Förderung der Magen-Darm-Tätigkeit und äußerlich bei Krampfadern. Diese Anwendungen sind aber wenig üblich und deren Wirksamkeit ist nicht belegt.

Anwendungsart

Verwendet werden die getrockneten Wurzelstöcke und Wurzeln und deren Zubereitungen. Die Droge riecht und schmeckt würzig-aromatisch und hinterläßt einen brennend-scharfen Nachgeschmack. Sie wird zerkleinert und in Form von Teeaufgüssen oder anderen Zubereitungen eingenommen. Empfohlene Tagesdosis sind 6-12 g Droge oder 6-15 ml Tinktur (1:5).
Aufgrund der nicht belegten Wirksamkeit der oberirdischen Pflanzenteile (Bibernellkraut) wird eine therapeutische Anwendung nicht befürwortet und keine Dosierung angegeben. Dies gilt ebenso für das aus den frischen Wurzeln zubereitete Homöopathikum **Pimpinella alba**, oft verwendet bei Wirbelsäulenbeschwerden, Fieber, Kopfschmerzen, Ohrgeräuschen, Magen- und Darmbeschwerden.

PRODUKTE

Getränke

Die Bibernelle wird traditionell als sog. Magenmittel in Bitterschnäpsen und Kräuterlikören verwendet.
Das ätherische Öl ist blau und wurde früher zum Färben von Weinbrand verwendet (auch die Wurzel läuft an der Luft bläulich an).

Tee

Für einen Bibernell-Tee nimmt man 2 Teelöffel möglichst feingeschnittene Droge auf 1 Tasse heißes Wasser; einige Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb gießen. Mehrmals täglich 1 Tasse mit Honig gesüßt trinken oder ungesüßt zum Gurgeln verwenden.

Die Bibernellwurzel ist in vielen Brusttee-Mischungen mit ätherischen Ölen (Husten- und Bronchialtees) als Beimischung enthalten. Eine allzu große Wirkung sollte man sich von solchen Tees jedoch nicht erhoffen, denn die ätherischen Öle sind meist in einer zu geringen und damit unwirksamen Dosis enthalten, außerdem in Wasser nur wenig löslich und ein großer Teil der Ölbestandteile geht beim Überbrühen mit heißem Wasser verloren. Der Nutzen ätherischer Öle in diesen Tees liegt wohl allein im Geschmack und in der Flüssigkeitszufuhr, die einen sekretverflüssigenden Effekt haben soll – doch auch hierfür fehlen Nachweise.

→ **nach oben**
→ **zurück** zur Übersicht

Letzte Änderung: 15. November 2025
Letzte inhaltliche Änderung/Überprüfung: 3. April 2025

Zitierweise:
Pelz, Gerhard Rudi & Birgitt Kraft (2025): Biberfelle (*Pimpinella major*) – in: Kräuter-ABC, Website der Stiftung zur internationalen Erhaltung der Pflanzenvielfalt in Brunnen/Schweiz: www.kraeuterabc.de (abgerufen am ……).

BILDNACHWEISE UND ZITIERTE LITERATUR

Bildnachweise

• Verbreitungskarte *Pimpinella major*: Botanical Museum, Helsinki, Finland 2018; Data from BGBM Berlin-Dahlem, Germany. Source: World Checklist of Selected Plant Families (2010), copyright © The Board of Trustees of the Royal Botanic Gardens, Kew.
• Zeichnung von *P. major*: aus Leonhart Fuchs: New Kreüterbuch, Basell 1543

alle übrigen Fotos:
© Dr. Gerhard Rudi Pelz, Petersberg

Zitierte Literatur

→ Standardwerke, Lehrbücher und weiterführende Literatur finden Sie im Literaturverzeichnis (home-Seite oder (http://www.kraeuterabc.de/literatur/)

Ilktac, M. (2024): Antimicrobial Activity of *Pimpinella* – an Overview – (Review) EMU J. of Pharmaceutical Sciences **7** (1): 31–39; (doi: 10.54994/emujpharmsci.1508972)

Mohammed, M.S.A. (2024): Egyptian Medicinal Plants and Respiratory Disease – Journal of Agriculture and Education Research **2** (3): 1–6 (https://www.wecmelive.com/open-access/egyptian-medicinal-plants-and-respiratory-disease.pdf) [eingesehen am 3.4.2025]