

Tausendgüldenkraut

Centaurium erythraea, syn. C. umbellatum, syn. C. minus, syn. Erythraea centaurium
Echtes Tausendgüldenkraut, Fieberkraut, Bitterkraut, Erdgallenkraut
(Fam. Gentianaceae, Enziangewächse)

KRÄUTERBESCHREIBUNG

Das Tausendgüldenkraut ist eine zierliche, bis 35 cm hohe krautige Halbrosettenpflanze (Therophyt; sommer- oder winterannuell): Im ersten Jahr bildet sie eine grundständige Rosette mit verkehrt-eiförmigen (Grund-)blättern und entwickelt im zweiten Jahr einen hohlen, vierkantigen Stängel, an dem etwas kleinere lanzettliche Laubblätter kreuzweise gegenständig angeordnet sind (charakteristisch bei Enziangewächsen). Im oberen Bereich ist der Stengel einfach oder verzweigt und trägt in den Sommermonaten (etwa Mitte Juli bis Anfang Oktober) endständig schirmförmige Doldenrispen („Trugdolden") mit fünfzähligen, radiärsymmetrisch angeordneten, rosarot- bis purpurfarbenen Blüten. Diese sind bei Dunkelheit nahezu geschlossen und öffnen sich nur bei Sonnenschein, wenn die Lufttemperatur mindestens 20 °C beträgt. Die Frucht ist eine bis 9 mm lange, vom Kelch umschlossene spindelförmige Kapsel, die bei Reife zweiklappig aufspringt und eine Vielzahl kleiner Samen entlässt, die überwiegend durch den Wind verbreitet werden.

Verwandte Kräuter

Verwandte Heilpflanzen sind u. a. die an der Westküste Nordamerikas verbreitete Art *C. chilensis* und der gleichfalls zu den Enziangewächsen gehörende Gelbe Enzian

(*Gentiana lutea*). In früheren Zeiten nahm man zu Heilzwecken auch den Purpurroten (*G. purpurea*) und den Punktierten Enzian (*G. punctata*), nicht jedoch andere Centaurium-Arten wie z. B. das Strand- (*C. littorale*) und Ästige Tausendgüldenkraut (*C. pulchellum*).
Die besonders geschützte, bis 60 cm hohe Enzianart *Swertia perennis* wächst an feuchten und kalkarmen Standorten (Feuchtwiesen, Moore), u. a. in den Allgäuer Alpen.

VORKOMMEN

Herkunft und Verbreitung

Die Gattung *Centaurium* ist in Europa und Asien mit rund 20 Arten heimisch (eurasiatisch). Das Echte Tausendgüldenkraut findet man rund um das Mittelmeergebiet und nördlich bis zu den Britischen Inseln und Skandinavien. Weltweit wurde es in den gemäßigten Regionen eingebürgert.

Standort

Das Kraut ist relativ anspruchslos und wächst an möglichst sonnigen und windgeschützten, aber auch an halbschattigen Standorten, z. B. in sonnigen Waldlichtungen (Waldschläge), auf Triften und Wiesen mit leichter und wechselnder Feuchte, aber ohne Staunässe. Bevorzugt werden sandige bis lehmige, kalkarme bis leicht kalkhaltige Böden im schwach sauren bis neutralen pH-Bereich (pH 4,5–7,5).

Kultivierung

Das Tausendgüldenkraut läßt sich durch Aussaat vermehren. Eine Vorkultur auf mineralischem Anzuchtsubstrat ist empfehlenswert. Ansonsten werden die Samen im Frühjahr, wenn kein Nachtfrost mehr zu erwarten sind, nur leicht in den Boden gedrückt, denn die Pflanze ist ein Lichtkeimer. Die Keimlinge erscheinen bei ca. 20 °C in etwa 2–3 Wochen.

Kultiviert wird *Centaurium erythraea* vor allem in den USA und in Marokko; in Europa u. a. in Ungarn, Rumänien, Bulgarien und in den Balkanstaaten. Im Sommer werden

die Sprossteile mitsamt den Blüten geerntet, indem man sie behutsam oberhalb der – zur Erntezeit bereits vertrockneten – Blattrosette abschneidet. Werden die Triebe ausgerissen, kann die Wurzel keine neuen mehr bilden. Das Tausendgüldenkraut ist winterhart und gilt als sehr frosttolerant.

Umwelt, Naturschutz

In Österreich, Deutschland und in der Schweiz steht das Tausendgüldenkraut (wie alle Enzianarten) unter Naturschutz und darf im Freiland nicht gesammelt werden.

Bestäubt wird es durch Bienen, Fliegen und Käfer; auch zahlreiche Schmetterlinge finden sich hier ein.

BRAUCHTUM

Schon in der Antike erfreute sich das Tausendgüldenkraut einer hohen Wertschätzung als Heilmittel. Dioskurides (1. Jh. n. Chr.) und Plinius d. Ä. (23-79 n. Chr.) priesen seine Wirkung beim Heilungsprozess von Wunden. Plinius behauptete sogar, daß in Stücke geschnittenes Fleisch beim Kochen zusammenwächst, wenn das Kraut dazugegeben werde. Dioskurides empfahl den gekochten Pflanzensaft bei Fieber, Augen- und Nervenleiden (u. a. Ischias) und als Mittel zur Förderung der Verdauung und bei Menstruationsbeschwerden. Im Mittelalter beriefen sich die Naturheilkundigen (z. B. Albertus Magnus, ca. 1200-1280) auf die aus dem Altertum bekannten Indikationen, vor allem auf die wundheilende Kraft des Tausendgüldenkrauts. Als Fiebermittel zählte es zu den Pflanzen, die „febrifuga“ genannt wurden. Hildegard von Bingen (1098-1197) empfahl Umschläge bei Brüchen, Gicht und unreiner Haut. Man nahm es zur Blutreinigung und Linderung von Magen-, Leber-, Milz- und Gallebeschwerden, gegen Nieren- und Blasenleiden, aber auch als Mittel gegen Gifte, Würmer und Tollwut.

Wissenswertes

Centaurium erythraea war in früheren Zeiten eine sehr wertvolle Heilpflanze, was man anfangs mit dem Wert von „hundert Gulden” darzulegen versuchte (lat. „centum” = hundert; aurum = Gold; Gülden = Gulden, Goldstücke). Dass sich der deutsche Name später von „Hundertgüldenkraut” in „Tausendgüldenkraut” änderte, ist wohl auf Übertreibung zurückzuführen.

Im Mittelalter kannte man neben *Centaurium erythraea* – es wurde „Kleines Tausendgülden" (= *Centaureum minor*) genannt – auch noch ein großes „Tausendgülden" (*Rheum rhaponticum* = Rhapontik- oder Sibirischer Rhabarber).

Dieses gehört jedoch zur Fam. Knöterichgewächse (Polygonaceae) und seine Inhaltsstoffe haben eine völlig andere Wirkung (Phytoöstrogene, Anwendung bei Beschwerden in den Wechseljahren).

Der wissenschaftliche Gattungsname *Centaurium* dürfte sich wohl aus der griechischen Mythologie herleiten: Der in der Heilkunst bewanderte Kentaur Chiron („kentaureion") soll mit diesem Kraut die Wunden von Helden (Herakles) und Göttersöhnen sowie seine eigene, durch einen Giftpfeil erlittene Verwundung geheilt haben.

Das Artepitheton „Erythraea" verweist sicherlich auf die rötliche Farbe der Blüten (lat. „erythraeus" = rötlich), und wohl weniger auf „Erythraea", eine vor mehr als 2000 Jahren bedeutende Stadt in Kreta (deren genaue Lage heute nicht mehr bekannt ist) oder auf die „erythraische Sibylle", die im apollonischen Orakel in Erythrae (Region Ionia, heute türkische Westküste) als Prophetin wirkte.

EIGENSCHAFTEN

Wesentliche Inhaltsstoffe

Typisch für die Drogen der Enziangewächse ist deren Gehalt an Bitterstoffen. Tausendgüldenkraut enthält neben Secoiridoidglykosiden als weitere Hauptkomponente das Swertiamarin (bis über 5 %). Der Bitterwert lässt sich über den Gehalt an Esterbitterstoffen (z. B. Swertiamarinester, Centapicrin) bestimmen, weil diese im Vergleich zu Nichtestern einen besonders hohen Bitterwert aufweisen. Für die Droge beträgt er mindestens 2.000.

Weitere Inhaltsstoffe neben ätherischem Öl (Hauptbestandteil: Monoterpene) sind polymethoxylierte Xanthone (u. a. Eustomin und Demethyleustomin), Flavonoide, Phenolcarbonsäuren und Phytosterole.

Eigenschaften, Wirkungen

Tausendgüldenkraut zählt zu den besten Heilkräutern gegen Magen-/Darmbeschwerden. Die Bitterstoffe werden von den Geschmacksrezeptoren aufgenommen und bewirken eine reflektorische Anregung der Speichel- und Magensaftsekretion, fördern den Gallenfluss und

damit die Verdauung.

Die Konzentration der im Kraut enthaltenen Wirkstoffe und damit deren Wirksamkeit variieren in den unterschiedlichen Entwicklungsstadien der Pflanze. Untersuchungen im ätherischen Öl vorhandener Monoterpene auf antioxidative, antidiabetische, dermatoprotektive (= hautschützende) und antibakterielle Eigenschaften in vitro ergaben als Hauptverbindungen Menthol, Carvacrol und Tricosan: Die antioxidative Wirkung war in der Blühphase am größten, während sich im vegetativen Stadium eine stärkere antidiabetische Wirkung (Hemmung von α-Amylase und α-Glucosidase) zeigte. In der Blüte- und Nachblütephase wurde das Tyrosinaseenzym gehemmt. In allen drei Stadien (vegetativ, vor und nach der Blüte) war eine antibakterielle Wirkung besonders gegen *Staphylococcus aureus* (universal verbreitet, pathogen oft bei Immunschwäche) und *Listeria monocytogenes* (Listeriose, u. a. Magen-Darm-Beschwerden durch verunreinigte Lebensmittel) feststellbar; nach der Blüte nochmals stärker gegen *S. aureus* und *Proteus mirabilis* (pathogen z. B. bei Immunschwäche: Harnwegs- und Wundinfekte, Blutvergiftung) (Bouyahya et al. 2019).

Forschung

Ein wässriger Extrakt hat auch entzündungshemmende und fiebersenkende Wirkungen, deren Mechanismus aber nicht bekannt ist. Der volkstümliche Gebrauch zur äußerlichen Anwendung bei der Wundheilung und gegen Fieber könnte berechtigt sein. Eine Wachstumshemmung durch Extrakte von *Centaurium erythraea* wurde auch bei Leishmaniose (durch Sandmücken übertragene Infektionskrankheit) festgestellt. Von der Krankheit betroffen ist u. a. Marokko, wo entsprechende Forschungen über die parasitären Erreger (*Leishmania tropica* und *L. major*) intensiviert wurden (Bouyahya et al. 2017).

Xanthone (Eustomin und Demethyleustomin) wirken als Bioantimutagene (= die Mutationsrate vermindernde Sustanzen) und könnten eine schützende Wirkung gegenüber Karzinogenen (= krebsauslösenden Substanzen) besitzen. Aufgrund des breiten Wirkungsspektrums der Xanthone sind sie – und damit auch die Enziangewächse (Fam. Gentianaceae) von zunehmendem Interesse, wobei die Verfügbarkeit der meisten Arten (Gentiana, Gentianella, Centaurium und Swertia) aufgrund meist seltener Vorkommen, unkontrolliertem Sammeln und dem Einfluss verschiedener Umweltfaktoren (Lebensraum-Verlust, Ausbreitung invalider Arten, Klimawandel) begrenzt ist (Tovilovic-Kovacevic et al. 2020).

Ein Methanolextrakt aus *Centaurium erythraea* zeigte bioinsektizide Wirkung auf das Larvenwachstum des Reismehlkäfers *Tribolium castaneu* – einem Vorratsschädling, der besonders in China (eingeschleppt auch in Europa) Getreide und dessen Produkte befällt. Der Käfer hat einen nahezu identischen Habitus wie der Mehlkäfer *Tenebrio molitor* (Larve bekannt als „Mehlwurm“) und ist mit diesem eng verwandt. In hohen Populationsdichten richtet er großen wirtschaftlichen Schaden an (Jbilou et al. 2008; Fowsiya & Madhumitha 2019).

Warnhinweise

Bei Magen- und Darmgeschwüren wird von einer Anwendung abgeraten. Noch keine gesicherten Erkenntnisse gibt es über mögliche Probleme bei einer Einnahme während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren.

ANWENDUNG

Anwendungsgebiet

Arzneidroge: **Centaurii herba** (Tausendgüldenkraut)

Das Herbal Medicinal Product Committee (HMPC: zuständig für die Zulassung pflanzlicher Arzneimittel auf EU-Ebene) stufte das Tausendgüldenkraut als „traditionelles pflanzliches Arzneimittel" ein.

Die Anwendung erfolgt bei Appetitlosigkeit, dyspeptischen Beschwerden (= Verdauungsbeschwerden) und Reizmagen, bei leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Völle- und Druckgefühl.

In der Volksheilkunde nimmt man das Kraut zur Linderung weiterer Beschwerden und Krankheiten, u. a. Harnwegsentzündungen, Migräne und Fieber.

Anwendungsart

Verwendet werden die getrockneten oberirdischen Teile der blühenden Pflanze oder deren Zubereitung. Die Droge wird zerkleinert und dient zur Herstellung von Aufgüssen oder bitterschmeckenden Zubereitungen zur innerlichen Anwendung.
Im Handel sind arzneiliche Zubereitungen erhältlich: geschnittenes Kraut zur Teebereitung, alkoholische Auszüge (Tropfen), Dragees (pulverisierte Droge) und Homöopathische Urtinktur; einzunehmen gemäß Packungsbeilage.

Als mittlere Tagesdosis werden 6 g Droge empfohlen; Zubereitungen entsprechend.

PRODUKTE

Getränke

Das Tausendgüldenkraut dient in Bitterschnäpsen und Magenbittern als Bittermittel (Amara). Dessen Wirkung entfaltet sich am besten, wenn sie eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten eingenommen werden.

Zur Herstellung von Tausendgüldenkraut-Wein nimmt man jeweils 1 Eßlöffel Pfefferminze und Tausendgüldenkraut sowie eine in Stücke geschnittene Zitrone mit unbehandelter Schale. Diese Zutaten belässt man etwa 10 Tage lang in 1 Liter Wein. Empfohlen wird ein Gläschen vor der Mahlzeit.

Die Rezepturen einiger nichtalkoholischer Bittergetränke gehen auf sogenannte „Schwedenkräuter" zurück, die in Schweden von den Ärzten Urban Hjärne und Klaus Samst im 17. und 18. Jh. aus älteren Bitterkrautrezepturen neu zusammengemischt wurden. Das entsprechende alkoholische Getränk wird „Schwedenbitter" genannt.

Speisen

Das Kraut hat einen sehr bitteren, aber würzigen Geschmack. Frisch oder getrocknet eignet es sich besonders bei fetten Speisen (ähnlich Wermut), aber auch für Kohlgemüse, Salate und Suppen (evtl. ergänzt durch Thymian, Salbei). Aufgrund der intensiven Bitterwirkung sollte es sparsam verwendet werden.

Tee

Ein Teelöffel (2–3 g) klein geschnittenes Tausendgüldenkraut mit 150 ml sehr heißem Wasser übergießen und 10–15 Min. ziehen lassen (nicht längere Zeit kochen, denn die Bitterstoffe sind hitzelabil). Alternativ: mit kaltem Wasser übergießen, 4 bis 6 Stunden ziehen lassen und dann abgießen. Der bittere Tee wird vor dem Essen warm und ungesüßt (!) getrunken.
Bei leichteren Magen-Darm-Beschwerden kann das Tausendgüldenkraut mit weiteren Kräutern – z. B. mit Salbei, Kamille, Anis, Schafgarbe oder Oregano – kombiniert werden.

Letzte Änderung: 17. August 2025
Letzte inhaltliche Änderung/Überprüfung: 16. November 2025

Zitierweise:
Pelz, Gerhard Rudi & Birgitt Kraft (2025): Tausendgüldenkraut (Centaurium erythraea) – in: Kräuter-ABC, Website der Stiftung zur internationalen Erhaltung der Pflanzenvielfalt in CH-Brunnen: www.kraeuterabc.de (abgerufen am ……).

BILDNACHWEISE UND ZITIERTE LITERATUR

Bildnachweise;

• Centaurium / Dioskurides: aus dem Dioskuridesherbarium im „Wiener Dioskurides" (Anicia-Codex) aus dem Jahr 512 n. Chr.;
• Centaurium minus: aus Mattioli, Pietro Andrea (1554);
• Briefmarke: Deutsche Bundespost

alle weiteren Fotos und Abbildungen:
© Dr. Gerhard Rudi Pelz, Petersberg

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

Bouyahya, A. et al. (2017): Phenolic extracts of *Centaurium erythraea* with novel antiradical, antibacterial and antileishmanial
activities. – Asian Pacific Journal of Tropical Disease **7** (7): 433–439; doi.org/10.12980/apjtd.7.2017D6-462.

Bouyahya, A. et al. (2019): Chemical variability of *Centaurium erythraea* essential oils at three developmental stages and investigation of their in vitro antioxidant, antidiabetic, dermatoprotective and antibacterial activities. – Industrial Crops and Products **132**: 111–117. doi.org/10.1016/j.indcrop.2019.01.042

Fowsiya, J. & G. Madhumitha (2019): A Review of Bioinsecticidal Activity and Mode of Action of

Plant Derived Alkaloids. – Research J. Pharm. and Tech. **13** (2): 963–973; dos: 10.5958/0974-360X.2020.00181.X.

Jbilou, R. et al. (2008): Insecticidal effects of extracts of seven plant species on larval development, α-amylase activity and offspring production of *Tribolium castaneum* (Herbst) (Insecta: Coleoptera: Tenebrionidae). – Bioresource Technology **99** (5): 959–964; doi.org/10.1016/j.biortech.2007.03.017.

Mattioli, P. A. (1554): Petri Andreae Matthioli commentarii in libros sex Pedacii Dioscoridis Anazarbei, de medica materia: Adiect. quàm plurimis plantarum & animalium imaginibus, eodem authore. – Venetijs: Vincentius Valgrisius: Off. Erasmiana, 707 S.; Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf (urn:nbn:de:hbz:061:1-160434).

Tovilovic-Kovacevic, G. et al. (2020): Secondary metabolites from endangered *Gentiana*, *Gentianella*, *Centaurium*, and *Swertia* species (Gentianaceae): promising natural biotherapeutics. – Biodiversity and Biomedicine, Our Future 335–384; doi.org/10.1016/B978-0-12-819541-3.00019-0.