

## Quecke - *Agropyron repens*

Weitere Namen: Ackergras, Schnürgras, Spitzgras, Wurmgras, Kriechweizen; mittelhochdeutsch bedeutet „queck“ lebendig, kräftig.

### **Pflanzenbeschreibung**

Krautiges Ährengras mit langen Rhizomen, die unterirdisch immer wieder neue Wurzelausläufer bilden. Die Ährchen sind zweizeilig und zwei- bis achtblütig, meist ohne Grannen. Es gibt 100 verschiedene Arten, sie wird bis zu 1 m hoch.



**Vorkommen:** Von Europa bis Südamerika, Quecke wächst auf Feldern, in Gärten, Waldrändern, Schuttplätzen.

**Verwendete Pflanzenteile:** Wurzel

**Blütezeit:** Juli – August

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Schleimstoffe, Mannit, Inosit und Kieselsäure.

### **Wirkung und Anwendung**

Quecke ist eine bei Gartenliebhabern sehr unbeliebte Pflanze, weil sie sich stark vermehrt. Sie gilt als „Unkraut“, das praktisch unausrottbar ist. Auf den Feldern entzieht die Quecke dem Getreide Wasser und Mineralstoffe, um diese selbst zu speichern. Je mehr mit Gülle gedüngt wird, umso mehr wächst die Pflanze und wird dann wiederum bekämpft. Durch die langen Wurzeltriebe war das Eggen früher erschwert. Andererseits hat man in Krisenzeiten Queckengras den Kühen ins Futter gegeben, weil die Quecke als „Kraftfutter“ galt.

Quecke ist eine Einschleuserpflanze, sie enthält viel Kieselsäure. Einschleuserpflanzen brauchen wir um Mineralstoffe im Körper besser aufnehmen zu können. Ebenso wie Zinnkraut ist die Quecke eigentlich eine für unsere Zeit und unsere gesundheitlichen Probleme sehr wichtige Pflanze. Wir brauchen Silicea – Kieselsäure, um unsere Gelenke, Haut, Haare und Nägel gesund und kräftig zu halten und Mangelerscheinungen vorzubeugen. Silicea ist für den Collagen-Haushalt sehr wichtig.

Die Inhaltsstoffe werden auch heute noch geschätzt. In Medikamenten zur Erkältungsvorbeugung (Umckaolabo) ist Queckenwurzel enthalten und Quecke wird in vielen Fertigtees in Apotheken angeboten. Dort kann man übrigens auch den getrockneten Wurzelstock (Rhizoma graminis)

kaufen. Naturkosmetikfirmen haben den hohen Wert der Kieselsäure inzwischen auch entdeckt.

Wer die Quecke in großen Mengen im Garten hat, sollte Senf einsäen, diese Zwischenfrucht vertreibt durch Lichtmangel die Quecke.

**Zugeordneter Edelstein:** Diamant, Biotit

### **Alte Rezepte**

Auch Queckensaft wurde früher verwendet, man entsaftete die ganze Pflanze und trank den Saft bei Nierengrieß.

**Quecken-Tee:** 2-3 gehäufte TL Wurzeln mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen.

Die Wurzeln können von März bis Mitte Oktober gesammelt gewaschen und in der Sonne getrocknet werden. Lieber immer wieder frische Wurzeln nehmen, die Inhaltsstoffe sind nicht allzu lange haltbar.

**Quecken – Honig:** 250 gr. Wurzeln waschen und kleinschneiden. In 1 l Wasser 45 Min. kochen, absieben. 500 gr. Zucker dazugeben und solange köcheln lassen, bis es geliert. In Gläser abfüllen.

**Wurzeltee zur Anregung der Lymphe:** Eibischwurzel, Queckenwurzel und Eichenwurzel in gleichen Teilen mischen. Pro Tasse 1 TL in ¼ l Wasser 30 Min. kochen. Empfohlen ist eine Teekur mit 2 Tassen täglich.

**Tee bei Hautunreinheiten:** 2 Teile Quecke, je 1 Teil Brennnessel, Stiefmütterchen, Zinnkraut  
2 TL auf ¼ l Wasser ergibt 2 Tassen tgl.

**Kaltauszug:** schleimlösend als Hustenmedizin  
Queckenwurzel über Nacht in kaltes Wasser ansetzen und dann auf Trinktemperatur erwärmen.  
2 Tassen pro Tag

### **Historisches**

In der Volksmedizin wurde die Wurzel im Frühjahr ausgegraben und als Kräftigungsmittel und bei Hauterkrankungen wurde sie zur Blutreinigung verwendet. In der Wurzel sind Zuckerstoffe (Triticin) geringe Spuren ätherische Öle (Thymol) und Schleimstoffe. Queckenwurzel wirkt harntreibend und wurde bei Nierenschmerzen und Keimen in den Harnwegen als Tee getrunken.



Van Swieten, der Leibarzt der Kaiserin Maria Theresia, hat eine Abhandlung über Kräuterheilkunde geschrieben, in der er die Quecke besonders hervorhebt.

Sebastian Kneipp hat Patienten mit entzündeter Leber täglich 2 EL gepressten Quecken Saft gegeben. Zinnkraut und Quecke hat er zusammen als Tee verordnet. Da die Quecke auch durch Kartoffeln wächst hat man in Ostpreußen dies Bettnässern zu essen gegeben: die Kartoffel mit der Quecke zusammen weich gekocht.

Katzen und Hunde fressen bei Magenbeschwerden und zur Darmreinigung Queckengras um es dann wieder zu erbrechen. Das Gras wirkt wie eine innere Bürste. In der Tierheilkunde wird Queckenwurzel vorbeugend gegen Wurmbefall Pferden und Eseln unters Futter gemischt.

Kräuterpfarrer Künzle hat Quecken-Tee bei Masern und Ausschlägen empfohlen. Wurzelauszüge gab man auch bei Diabetes. Kaninchenzüchter mischen gerne Queckengras zusammen mit Löwenzahn, Schafgarbe und Leinsamen unter das Futter.

**Quellenangaben:**

Schilcher, Kammerer, Wegener, Leitfaden Phytotherapie. München 2010

BLV Pflanzenführer für unterwegs, BLV Verlag 2010

Hoffmann-Krayer, Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens Berlin 1932

**Text:** Barbara Wallochny im Mai 2013

**Fotos:** Heike Sauer