



Stinkender Storchschnabel in der Naturkosmetik –

der kleine Heiler aus dem Halbschatten

Viele der hier vorgestellten Heilpflanzen wachsen in meinem Garten. Manche bewusst gepflanzt, manche haben ihren Weg zu mir gesucht. So auch **der Stinkende Storchschnabel**. Unter den Fichten siedelte er sich zwischen den Steinen, wo es im Schatten kühl bleibt, an. Mit seinen zarten rosa Blüten und fein gefiederten Blättern wirkt er so unscheinbar, dass ich ihn anfangs fast übersehen hätte. Als ich mich bückte, um ein Blatt zu zerreiben, kam dieser streng herbe, beinah harzige Duft heraus. Das oft verletzlich und zerzaust wirkende Kraut wächst an trockenen, unwirtlichen Stellen und zeigt uns damit schon seine Heilwirkung an.



Über Jahrhunderte war es ein vielgenutztes Heilkraut der Klostergärten, ein Hausmittel bei nässender Haut und schlecht heilenden Wunden - eine Pflanze, der bereits Hildegard von Bingen und Paracelsus eine Heilkraft gegen Schwermut zugesprochen haben. Aus mittelalterlicher Heilkunde ist überliefert, dass eine Pflanze, die selbst rot wird, gegen rote, entzündete Haut hilft (Signaturlehre).

Der Volksmund gab dem Kraut im Laufe der Zeit viele ausdrucksstarke Namen wie Ruprechtskraut, Gottesgnadenkraut, Bockskraut, Stinkkraut, Blutkraut, Donnerkraut und in Niederösterreich nenn man es schlicht Schnäblkraut. Der botanische Name „Geranium“ leitet sich vom griechischen „geranos“ für Kranich ab, denn das langgezogene, schnabelförmige Fruchtgehäuse erinnert an einen Kranich- oder eben Storchschnabel.



Im Englischen heißt das Ruprechtskraut übrigens „Herb Robert“ und der Legende nach gilt Robin Goodfellow (Anführer der Koblode und Hausgeister) als sein heimlicher Pate. Dessen Begleiter ist das Rotkehlchen – und schon schließt sich wieder der Kreis zum rötlichen Stängel der Pflanze. So weben sich viele rote Fäden um dieses kleine Kraut ☺.

Jedenfalls habe ich das Gefühl, dass das Ruprechtskraut nun wieder mehr in den Fokus gerückt ist. Vielleicht, weil es mittlerweile auch wieder als Zierpflanze in Gärtnereien angeboten wird und gut mit trockenen Böden zurechtkommt. Wie auch immer: Man erinnert sich heute wieder an seine Heilkräfte und ich möchte sie in meine Naturkosmetik bringen.

Erkennungsmerkmale und Geschichte

Der stinkende Storchschnabel (*Geranium robertianum*) gehört zur Familie der Geraniaceae und ist in Europa, Asien und Nordafrika weit verbreitet.

Die Pflanze wird zehn, bei guten Bedingungen bis fünfzig Zentimeter hoch, ist ein- oder zweijährig und hat reich verzweigte, weich behaarte Stängel, die sich bei viel Sonne intensiv rot färben. Diese rote Färbung ist namensgebend für seinen zweiten bekannten Namen, nämlich *Ruprechtskraut*. Für die Namensherkunft gibt es zwei Theorien: Sie könnte auf den heiligen Ruprecht von Salzburg zurückgehen, der die Pflanze als Heilkraut gelehrt haben soll oder auf das althochdeutsche 'rotpreht' (rötlich glänzend) – ein Hinweis auf die charakteristische Rotfärbung der Pflanze. Die Blätter sind fein gefiedert, drei- bis fünfteilig, mit einer eigentümlich zerzausten Eleganz, und ebenfalls weich behaart. Die kleinen rosafarbenen Blüten sitzen meist zu zweit, haben fünf Blütenblätter mit drei feinen weißlichen Nerven und stehen von April bis weit in den Herbst hinein. Das charakteristischste Merkmal aber ist die Frucht: ein schmaler, langgezogener Schnabel. Bei Reife springt er auf und katapultiert die Samen meterweit weg.



Diesen faszinierenden Schleudermechanismus findet man bei allen Geraniumarten.



Wer die Pflanze einmal kennt, übersieht sie nicht mehr. Auch der etwas strenge, oft unangenehme Duft beim Zerreiben der Blätter ist ein zuverlässiges Erkennungsmerkmal.

Wer den stinkenden Storchschnabel mit allen Sinnen betrachtet, erkennt plötzlich kein Unkraut mehr, sondern eine kleine Persönlichkeit mit eigenem Ausdruck.

Schon Hieronymus Bock und Tabernaemontanus widmeten ihm im 16. und 17. Jahrhundert ausführliche Kapitel als Wundkraut. Der Schweizer Kräuterpfarrer Johann Künzle nannte es im frühen 20. Jahrhundert „Gottesgnadechrut“ und verschrieb es bei Magen-Darm-Entzündung, Halsweh, Zahnfleischschwellungen und Nierenschmerzen.

Wolf-Dieter Storl erwähnt in seinem Buch „Die Unkräuter in meinem Garten“ den stinkenden Storchschnabel als eine Pflanzenpersönlichkeit, die er als treuen Wegbegleiter beschreibt. Ebenso nimmt ihn Siegfried Bäumler in seinem Standardwerk „Heilpflanzenpraxis Heute“ als Monographie auf - die Indikationen bleiben volkskundlich, das Wirkprofil lässt sich heute aber klar aus den Inhaltsstoffen deutlich ableiten.



Allerdings hat der stinkende Storchschnabel weder eine HMPC-Monographie der EMA (europäische Arzneimittelagentur) noch eine ESCOP-Monographie. Das heißt, wir bauen hier auf die traditionelle Volks- und Erfahrungsheilkunde - was jedoch nicht bedeutet, dass die Pflanze nichts kann. Die Wirkstoffzusammensetzung eines Wildkrauts ist so vielfältig, dass es schwer auf ein einziges pharmakologisches Anwendungsgebiet zu beschränken ist.

Wirkprofil und Hautnutzen

Phytochemisch ist der stinkende Storchschnabel eine Schatzkammer der Polyphenole. Die wichtigste Gruppe sind die Gerbstoffe: hier vor allem hydrolysierbare Tannine wie das namensgebende Geraniin (ein besonders wirksames Ellagitannin) sowie einige



verwandte Gerbstoffe. Diese Verbindungen sind verantwortlich für die adstringierende, zusammenziehende Wirkung, die das Kraut zu einem klassischen Mittel bei nässender Haut, kleinen Wunden, blutendem Zahnfleisch und Schleimhautentzündungen macht.

Das Kraut enthält Flavonoide, hier vor allem Rutosid (Rutin) und Hyperosid sowie weitere Quercetin- und Kaempferol-Glykoside. Diese sind antioxidativ wirksam und gefäßstabilisierend.

Phenolische Säuren runden das polyphenolische Profil ab.

Hinzu kommen organische Säuren (Zitronensäure, Äpfelsäure), Vitamin C und geringe Mengen ätherisches Öl, das den charakteristischen herben Duft trägt.

Wissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre zeigten und bestätigten: Ruprechtskraut-Extrakte sind starke Radikalfänger, wirken antimikrobiell gegen verschiedene Bakterien und Pilze und zeigen in Zellversuchen eine Hemmwirkung gegen das Herpes-simplex-Virus.

Kleiner Hinweis: Der Begriff „Geranie“ wird umgangssprachlich für zwei verschiedene Gattungen verwendet. Die bekannte Zierpflanze gehört meist zur Gattung *Pelargonium*, stammt ursprünglich aus Südafrika und ist bei uns nicht winterhart. Unser stinkender Storchschnabel allerdings ist ein echtes *Geranium*, eine bei uns heimische Wildpflanze. Beide zählen zur Familie der Storchschnabelgewächse (*Geraniaceae*), sind aber botanisch eigenständige Gattungen.

Seine Verwendung in der Naturkosmetik

Aus dem Wirkstoffprofil ergeben sich für die Naturkosmetik drei klare Anwendungsfelder, die sich gegenseitig ergänzen.

Adstringens: Die Gerbstoffe ziehen Hautproteine an der Oberfläche zusammen und wirken porenverfeinernd. Das macht das Ruprechtskraut naturkosmetisch interessant für Toner, Gesichtswässer, für Pflege bei zu Rötungen und feinen Äderchen neigender Haut.



Antioxidans: Die Ellagitannine und Flavonoide (zusammen mit dem enthaltenen Vitamin C) sind starke Radikalfänger und einsetzbar in Anti-Aging-Pflege, in After-Sun-Produkten sowie in Pflege für reife Haut.

Hautberuhigung und antimikrobielle Begleitung: Bei zu Entzündungen neigender Haut, bei Akne, bei juckenden, schuppigen Hautpartien und auf der Kopfhaut - dort, wo der Mikrobiom-Haushalt aus dem Gleichgewicht geraten ist, kann das Ruprechtskraut sanfte Unterstützung sein.

Der aus ihm gewonnene Extrakt „*Geranium robertianum extract*“ wird als hautpflegender, antimikrobieller und duftgebender Wirkstoff geführt.

Der stinkende Storchschnabel hat genug Eigenständigkeit, um in einer Rezeptur den Ton anzugeben.

Wie man an seine Wirkstoffe kommt

Wer mit diesem Heilkraut für die eigene natürliche Pflege arbeiten möchte, hat im Wesentlichen drei Möglichkeiten, die Wirkstoffe zu fassen. Jeder dieser Auszüge fängt ein etwas anderes Spektrum ein und eignet sich für andere Produkte.

Das Glycerit (alkoholfrei)

Das Glycerit ist meine bevorzugte Auszugsart für Anwendungen in wässrigen Produkten wie Toner, Gesichtswasser, Shampoo, Sprühlotion aber auch in Cremes. Die Polyphenole und Flavonoide gehen in einem Glycerin-Wasser-Gemisch sehr gut über.

- 30 g getrocknetes Kraut (60 g frisches, fein geschnitten)
- 70 g pflanzliches Glycerin
- 30 g destilliertes Wasser

Herstellung: Glycerin und Wasser mischen, das Pflanzenmaterial in ein Schraubglas geben und mit dem Glyceringemisch übergießen, so dass das Kraut voll bedeckt ist. 2 – 3 Wochen an einem schattigen Ort ziehen lassen, täglich sanft schwenken. Anschließend durch ein feines Sieb abseihen und in eine dunkles Fläschchen füllen. Kühl und dunkel lagern. Verwendung in wässrigen Produkten 3 – 10 %.



Die Alkoholtinktur

Die klassische Tinktur ist die kräftigste Auszugsform, denn sie löst Polyphenole als auch fettlösliche Anteile und ist sehr lange haltbar. Meist wird eine alkoholische Tinktur naturkosmetisch sparsam verwendet, da Alkohol leicht austrocknend wirken kann. Als Wirkstoffergänzung in Spot-Pflege oder klärendem Gesichtswasser finde ich sie aber gut geeignet.

- 30 g frisches Kraut, klein geschnitten (oder 20 g getrocknetes)
- 100 g 40-prozentiger Alkohol (Bio-Weinbrand oder Wodka)

Herstellung: Das Pflanzenmaterial in ein Schraubglas geben und vollständig mit Alkohol übergießen. 3 - 6 Wochen an einem nicht zu hellen Ort ziehen lassen, regelmäßig schwenken. Durch ein feines Sieb abseihen und in ein dunkles Fläschchen füllen. Verwendung im Produkt ca. 0,5 - 2 %.

Das Ölmazerat

Das Ölmazerat ist die weichste Auszugsform. Es fängt vor allem die fettlöslichen Anteile wie ätherisches Öl, einen Teil der Bitterstoffe und ein wenig der Polyphenole ein. Es ist mild auf der Haut und eignet sich für Salben, Balsame, Massageöle, Lippenpflege etc. Wichtig: Für ein Ölmazerat solltest du möglichst gut getrocknetes Pflanzenmaterial verwenden. Frisches Kraut bringt Feuchtigkeit ins Öl, was zu Schimmelbildung führen kann. Gerne kannst du mehr über die vielseitigen Möglichkeiten eines Ölmazerates in meiner **Pflanzenpost** erfahren.

Rezept aus der Manufaktur

Für mich selbst nutze ich manchmal die Eigenschaften der Pflanze in einem Shampoo, weil die adstringierenden Gerbstoffe die Talgproduktion auf der Kopfhaut regulieren, die antimikrobielle Wirkung gut für das Kopfhautmikrobiom ist und die antioxidativen Polyphenole das Haar schützen.

Volksheilkundlich wurde der Storchnabel-Sud als Waschung bei Ekzemen und Flechten (auch Schuppenflechte) verwendet. Diese Tradition versuche ich auf ein einfach formuliertes, aber effektives Naturkosmetikshampoo zu übertragen, das mit milden Zuckertensiden auskommt und Glycerit und Sud miteinander kombiniert.



Für den Sud 5 g getrocknetes Kraut mit 100 g kochendem Wasser



übergießen, abgedeckt 10 - 20

Minuten ziehen lassen, durch ein feines Sieb abseihen und vollständig abkühlen lassen.

Interessiert dich das genaue Rezept?

In meiner **Pflanzenpost** teile ich es gerne als **Geschenk aus der Manufaktur** mit dir - ich freu mich auf dich!

Sicherheit und Grenzen

Sehr empfindliche Haut kann auf den frischen Saft oder hochkonzentrierte Auszüge mit Rötungen oder Juckreiz reagieren, daher ist es klug, einen Patch-Test in der Armbeuge vor der ersten großflächigen Anwendung zu machen. Die hier beschriebenen Anwendungsfelder beruhen auf Volks- und Erfahrungsheilkunde sowie auf phytotherapeutischen Erfahrungen. Ich bitte, diesen Beitrag nicht als Heilsversprechen aufzufassen, mir geht es lediglich darum, eine etablierte Tradition mit moderner Naturkosmetik zu verbinden. Ich wünsche dir gute Erfahrungen damit.

Was ich an diesem Kraut mag

Die Bescheidenheit des stinkenden Storchschnabels, trotz seiner Wildheit, imponiert mir. Wenn du das Ruprechtskraut in deinem Garten hast oder es dir auf einer Mauer entgegenblinzelt - schau es dir an. Reib es zwischen den Fingern. Riech daran. Es ist sicher gewöhnungsbedürftig. Aber vielleicht inspiriert es dich und du magst für dein nächstes Projekt ein Glycerit ansetzen.

Wenn du das Kraut schon lange kennst und mit ihm arbeitest, schreib mir gern welche Erfahrungen du damit hast. Ich freu mich auf den Austausch!

Quellen:

Graça, V.C.; Ferreira, I.C.F.R.; Santos, P.F.: Phytochemical composition and biological activities of *Geranium robertianum* L.: A review. *Industrial Crops and Products* 87, 2016, 363–378.

Catarino, M.D.; Silva, A.M.S.; Cruz, M.T.; Cardoso, S.M.: Antioxidant and anti-inflammatory activities of *Geranium robertianum* L. decoctions. *Food & Function* 8, 2017, 3355–3365.

Świątek, Ł. et al.: Herb Robert's Gift against Human Diseases: Anticancer and Antimicrobial Activity of *Geranium robertianum* L. *Pharmaceutics* 15(5), 2023, 1561.

Fodorea, C.S. et al.: Preliminary HPLC study on some polyphenols of *Geranium robertianum* L. (Geraniaceae). *Rev Med Chir Soc Med Nat Iasi* 109(1), 2005, 174–178.