

Delikatesse und Heilpflanze zugleich

Endlich ist es wieder soweit. Die **Spargelsaison** ist eröffnet. In der Gemüseabteilung im Supermarkt oder am Stand von lokalen Bauern werden die leckeren Stangen aus der Region zwischen Mitte April und dem 24. Juni angeboten.



© juefraphoto / iStock / Getty Images

Griechen war die heilende Wirkung des Spargels bekannt. Hippokrates (ca. 460 bis 370 v. Chr.) lobte ihn als ein Allheilmittel gegen Steinleiden aller Art, Herzklopfen, Husten mit blutigem Auswurf, Rheumatismus, Gicht, Milz- und Leberleiden. Ebenso schätzten die Römer seine Heilkraft. So findet sich Spargel in der „Materia medica“, einer Sammlung medizinischer Rezepturen des Arztes Dioskurides, der im ersten Jahrhundert nach Christus lebte. Der Spargel galt bei den wohlhabenden Römern zudem als Delikatesse, die auf keinem Festmahl fehlen sollte. Die Römer waren auch die ersten, die den Spargel kultivierten.

Asparagus officinalis L. Mit den Römern soll der Spargel zu uns gelangt sein, wo er zunächst vornehmlich als Heilmittel in Klostergärten angepflanzt wurde. Der Name *Asparagus officinalis*, den Linné der Pflanze im 18. Jahrhundert verlieh, verweist auf ihren medizinischen Einsatz. Bis ins 19. Jahrhundert hinein war sie sogar in amtlichen Arzneibüchern aufgeführt. Heute ist *Asparagus officinalis L.* nicht mehr im Europäischen Arzneibuch (Ph. Eur.) monographiert. Allerdings finden sich die frischen, jungen, unterirdischen Sprosse im Homöopathischen Arzneibuch (HAB). Zudem bewertete die Kommission E den Spargel-

Spargel hat aber auch wieder Saison in der Apotheke. Bei uns werden zurzeit verstärkt Nahrungsergänzungsmittel und traditionelle Arzneimittel mit Spargelextrakten nachgefragt, die Kunden im Rahmen einer Frühjahrsdiät begleitend einnehmen möchten. In der Regel enthalten diese Präparate Extrakte aus der Spargelwurzel in Kombination mit anderen Pflanzen, die ebenfalls ent-

wässernd wirken (z. B. Brennnessel, Petersilie).

Alte Heilpflanze Die Verwendung des Spargels zu Heilzwecken lässt sich schon in die vorchristliche Zeit zurückverfolgen. Bereits die alten Ägypter sollen vor 5000 Jahren um seine harntreibende Wirkung gewusst haben, wobei die Stangen nur den Pharaonen als göttliche Speise vorbehalten waren. Auch den alten

wurzelstock (Asparagi rhizoma) positiv und nennt als Indikation die Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und die Vorbeugung von Nierengriß. Das Spargelkraut (Asparagi herba), das volksmedizinisch auch als wassertreibendes Mittel angewendet wird, hat hingegen eine Negativ-Monographie erhalten.

Köstlicher Gemüsespargel Verbreitet ist Spargel vor allem als ein gesundes Gemüse. Botanisch wird er der Familie der Spargelgewächse (Asparagaceae) aus der etwa 300 Arten umfassenden Gattung Asparagus zugeordnet. Der Gattungsname leitet sich von griech. asparagos ab, was so viel bedeutet wie „der nicht Gesäte“. Damit wurde auf die übliche Vermehrung der Pflanze über Wurzelstecklinge Bezug genommen. Noch heute werden einjährige Spargelpflanzen zur Anlage von Spargelfeldern verwendet. Der deutsche Name Spargel leitet sich hingegen auf dessen Eigenschaft ab, aus der Erde zu sprossen (lat. spargo = ich sprosse). Die Stängelsprosse, die aus dem tiefgründigen, dicken, fleischigen Wurzelstock im Frühjahr austreiben, tragen umgangssprachlich die Bezeichnung Spargelstangen.

Die mehrjährigen ausdauernden Stauden sind zweihäusig getrenntgeschlechtlich, das heißt, es gibt männliche und weibliche Pflanzen. Zur Kultivierung werden heute fast ausschließlich männliche Pflanzen verwendet, da sie früher heranwachsen und ertragreicher sind. Weibliche Exemplare sind hingegen für den Spargelanbau ungeeignet, da Frucht- und Samenentwicklung zu viel Energie kosten. Ihre schwarzen runzligen Samen, die aus den roten Beeren gewonnen werden, dienen lediglich der Spargelpflanzenvermehrung.

Die oberirdischen Triebe der Spargelpflanze erreichen Wuchshöhen von bis zu 150 Zentimetern und können sich verzweigen. In den Blattachseln entspringen nadelähnliche Scheinblätter (Phyllokadien), in denen die Photosynthese erfolgt. Die produ-

zierten Kohlenhydrate werden anschließend im Wurzelstock und den bis zu sechs Meter langen Wurzeln eingelagert. Die eigentlichen Laubblätter sind stark zurückgebildet, wodurch der Wasserverlust durch Transpiration reduziert wird.

Vorzugsweise weiß Spargelkulturen für den Gemüseanbau existieren in Deutschland seit Anfang des 17. Jahrhunderts. Ursprünglich wurde der grüne Spargel kultiviert. Er wächst oberirdisch unter Lichteinfluss, wodurch er Chlorophyll entwickelt, das den Stangen ihre charakteristische grüne Farbe verleiht. Zufälligerweise entdeckten Bauern die weiße Variante, den Bleichspargel, als sie die Spargelfelder zum Schutz vor Ungeziefer und zur Wärmespeicherung abgedeckt hatten. In Norddeutschland begann man dann vermehrt den weißen Spargel anzubauen, dessen Kultivierung sich heute in ganz Deutschland durchgesetzt hat. Der weiße Spargel wächst lichtgeschützt in angehäuften Erdwällen, den Spargeldämmen. Damit er seine helle Farbe behält, wird er gestochen, sobald seine Stangen den Boden zu durchstoßen beginnen. Gelangen die Spargelköpfe ans Licht, wird die Bildung von Anthocyanen angeregt, wodurch sie sich zunächst leicht violett und später grün verfärben, was dem Spargel eine leicht nussige, würzige Geschmackskomponente verleiht.

Arbeitsintensive Ernte Spargelpflanzen bevorzugen tiefgründige, humusreiche Böden und einen sonnigen Stand. Der Spargel beginnt zu sprießen, wenn der Boden eine Temperatur von etwa 12 Grad Celsius (°C) erreicht. Sobald er sich auf etwa 16 °C erwärmt hat, kann die Ernte beginnen. Die Spargelstangen werden mit einem Messer in mühevoller Handarbeit zwischen April und Juni gestochen. Die Erntezeit reicht traditionell bis spätestens zum 24. Juni, dem Johannistag. Junge Spargelpflanzen werden im ersten und zweiten Jahr kürzer beerntet, um sie nicht

zu überfordern. Danach gönnt man der Pflanze eine Pause, in der sie ihre oberirdischen grünen Pflanzenteile ausbilden darf, mit denen der Spargel Reserven für die kommende Saison sammelt. Spargelfelder lassen sich etwa acht bis zehn Jahre bewirtschaften. Sobald Ertrag und Stangenstärke der Pflanzen zu sinken beginnen, werden sie gerodet.

Entwässernde Präparate Allen Spargelvarianten ist gemein, dass sie sehr kalorienarm sind, da sie zu etwa 93 Prozent aus Wasser bestehen. Zugleich zeichnen sie sich durch einen hohen Gehalt an Mineralstoffen (vor allem Kalium), Vitaminen (B-Vitamine, Vitamin C und beta-Carotin) und verschiedenen Saponinen (Asparagoside) aus, was den Spargel ernährungsphysiologisch so wertvoll macht. Zudem enthält er die Aminosäure Asparaginsäure, die gemeinsam mit Kalium und den Steroidsaponinen nierenanregend und harntreibend wirkt. Für arzneiliche Zwecke kommt der Spargelwurzelstock zur Anwendung, der allerdings nicht als getrocknete Droge, sondern nur als Pulver in Fertigpräparaten zur Verfügung steht. Um entsprechende Effekte zu erzielen, ist laut Kommission E eine tägliche Einnahme von 2000 bis 2800 Milligramm getrocknetem Spargelpulver erforderlich. Dabei ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei Liter pro Tag zu achten. Entzündliche Nierenerkrankungen sowie Ödeme infolge einer eingeschränkten Herz- und Nierenfunktion gelten als Kontraindikation. Kunden, die hoffen mit Spargelpräparaten leichter oder besser abnehmen zu können, müssen allerdings enttäuscht werden. Auch wenn auf der Waage anfänglich die Pfunde purzeln sollten, liegt der Gewichtsverlust lediglich an der gesteigerten Wasserausscheidung. Fett wird durch ihre Einnahme nicht vermehrt verbrannt. ■

*Gode Chlond,
Apothekerin*